

## RESPIRACIÓN Y YOGA

**Por Mayte Criado**

La respiración es uno de los aspectos más importantes en la práctica de Yoga. La tradición considera que el aire es la energía vital, la vía primaria por donde fluye el prana. La respiración en Yoga es una acción que se origina en lo más profundo del ser humano porque es, además de una función fisiológica vital, un puente que conecta todas las capas del Ser y se irradia tanto al exterior (al aspecto físico y anatómico) como a la mente y a la conciencia. La integración de cuerpo, mente y espíritu pasa por una mayor sensibilización y una constante presencia **en** la respiración, en cada momento. Además, hay que tener en cuenta que a través del manejo y la observación de la respiración, es posible modificar determinados comportamientos físicos y mentales. Por un lado, el cuerpo debe generar “inteligencia” y saber liberarse de las tensiones originadas por los conflictos emocionales a lo largo de la vida, y por otro, la mente tiene que dejar de elaborar y alimentar las secuencias de pensamientos que nos impiden la libertad y la felicidad.

Tanto el movimiento mental como el físico se ven afectados directamente por la respiración. La práctica de Yoga mira hacia una toma de conciencia constante de este hecho como medio para que la energía pueda discurrir espontáneamente a todos los niveles.

Es indispensable en el desarrollo de las posturas y genera una actitud consciente y perceptiva cuando se trabaja directamente con el cuerpo. La respiración permite que la práctica se convierta, al mismo tiempo, en un método ideal para mejorar el sistema respiratorio y, como consecuencia, las demás funciones del organismo.

Ya que la respiración influye en la función más vital del ser humano, se puede afirmar que el Yoga realiza una importantísima contribución a la salud y al bienestar. Además, el resto de funciones, circulatoria, nerviosa, digestiva, etc. se ven directamente afectadas por la respiración.

La manera de respirar y la limpieza del aparato respiratorio son dos pilares muy importantes sobre los que se asientan casi todas las técnicas psicofísicas. En la práctica del Hatha Yoga se han elaborado numerosos ejercicios con objetivos muy concretos. Todos ellos se engloban como un verdadero sistema llamado **Pranayama**. Se considera que el Pranayama es el nexo de unión entre cuerpo y alma. En Pranayama se activa un tipo particular de energía con el aire inspirado y otro con el espirado, estabilizando y regulando, en cada momento, todo el flujo energético. **Prana** significa aliento, respiración, vida o energía y **Ayama** significa alargamiento, prolongación, ensanchamiento y control. Pranayama es el arte de respirar con conciencia.

Regular la respiración es garantía del buen funcionamiento del organismo así como de la mente. La respiración comienza en la base del diafragma, cerca de la cintura pélvica. Esta acción (como cuando se habla o se canta correctamente) relaja la parte torácica, el cuello y

la cara haciendo que los músculos de la caja torácica y del cuello aflojen los faciales y éstos, a su vez, los de los órganos de percepción (ojos, oídos, nariz, lengua y piel). Esta

actitud deja paso a la concentración y a la serenidad física y mental. Cada ejercicio de Pranayama propone un objetivo diferente en el que tienen que ver las necesidades físicas, energéticas y mentales de cada persona así como su situación y circunstancias.

Si el aparato respiratorio funciona correctamente, mejoran las demás funciones del organismo. El Yoga considera que la respiración es la puerta de acceso a la salud y a la purificación del cuerpo físico y sutil. Su control y su ejercitación correcta es vital para el crecimiento personal y para la evolución como seres espirituales.

La práctica debe terminar, un día, por no hacer distinción entre respiración y movimiento; respiración y estabilidad; respiración y postura; respiración y conciencia. Debe convertirse en una acción inseparable.

Instintivamente, podemos respirar a la vez que nos estiramos o nos relajamos, y, al mismo tiempo, podemos estirar o relajar a la vez que respiramos.

Con el **acto de inspirar** buscamos nuestro espacio en el espacio, lo abarcamos, dejamos que cada célula se expanda, crezca y abraza el universo. La inspiración nos llena de energía y hace posible la fortaleza, la voluntad y los ritmos ágiles. Inspirando absorbemos el mundo de fuera y mediante su expresión dentro de nosotros, nos desnudamos a la vida elevándonos hacia el cielo. Si esto se da con toda su amplitud, un âsana expresará a través del cuerpo una dimensión de **acción** que ejerce una determinada conciencia en todo el organismo globalmente.

Con el **acto de espirar** deseamos conectar con nuestro espacio interior, volvemos al origen, permitimos que cada poro de nuestra piel se abandone a la quietud y se rinda a la vida. La espiración nos limpia y hace posible la relajación, la entrega total. Espirando liberamos nuestro mundo interior; creamos el espacio necesario, dentro de nosotros, para que la vida se exprese y nos devuelva a la tierra. Si esto se da con toda su amplitud, un âsana expresará a través del cuerpo una dimensión de **serenidad** dentro de la acción que impregnará de conciencia no solo el cuerpo sino la mente, dando paso a la Unión de todas las partes del ser.

En Yoga, cualquier movimiento y sobre todo, cualquier actitud del cuerpo interior (que es el primero que trabaja en una âsana imprimiendo acción y alargamiento) se acompaña siempre de la correspondiente inspiración o espiración y abarca todo el tiempo que dura la toma o la expulsión del aire. Son dos momentos en los que se vive con plena presencia.

Todo movimiento, por pequeño que éste sea, lleva inherentes todos y cada uno de los significados del acto de inspirar y espirar y, a través de su unión y de la perfecta

coordinación de las dos partes, es como llegamos a la consecución del âsana (la postura) y a la inmovilidad. Llegamos así al sentido final de la respiración en Yoga. De este modo, âsana se convierte en:

- actividad vivida desde la máxima quietud
- apertura total en medio de una actitud de interiorización
- ocupación con el cuerpo de todo el espacio exterior posible desde nuestro espacio interior.

Por Mayte Criado©

- energía y la fortaleza para encontrar el punto que permite la “no acción”, la entrega profunda.
- momento en el que inspiración y espiración adquieren el sentido y el ritmo de la existencia.
- conexión profunda con todos nuestros potenciales físicos y mentales.
- unidad entre cuerpo, mente y espíritu.

El aire que fluye por el cuerpo, es la música serena que conecta cielo y tierra, dentro y fuera, aquí y allí; es la energía que acompaña la completa quietud; es la melodía que nos permite penetrar en el profundo silencio de las cosas.

Al mismo tiempo, a cada ásana (postura) le corresponde una **fuerza activa** y una **fuerza pasiva**, una “actividad” y un “dejarse ir” (inactividad) respectivamente. La actividad hace que el cuerpo se estire, se alargue, vaya más lejos, más a fondo. La relajación o fuerza pasiva hace que nos mantengamos a la escucha. Se convierte en algo así como un “dejarse llevar” que permite que la fuerza activa haga su parte sin ningún tipo de agresividad. En Yoga, estos dos aspectos actúan en nosotros al mismo tiempo y la clave para que esta simultánea actividad adquiera su máxima dimensión es la respiración. El aire que entra y sale del cuerpo es el puente perfecto entre “controlar y fluir”, “hacer y no hacer”, “activar y relajar” “masculino y femenino” “Shiva y Shakti”. En Yoga, la habilidad depende e implica la armonización de estas dos fuerzas mediante la respiración, sea ésta automática o sea controlada por la voluntad.

Al inicio, la acción de dirigir nuestra práctica mediante la respiración se hará, obviamente pensando, es decir, desde la acción inteligente. Esto siempre sucede cuando se comienza alguna actividad nueva. Hay que aprender con instrucciones precisas, lentas, repitiendo los momentos y con una elevada atención a lo que sucede. Como en todo, necesitamos aprender una técnica y tendremos que pensar cada parte por separado. A medida que avancemos, alcanzaremos la eficacia necesaria para que la mente no precise “pensar” todo lo que hacemos.

Existe un espacio vacío entre lo que la mente quiere hacer y lo que, en realidad, hace nuestro cuerpo. Esta especie de hueco entre la intención y la ejecución verdadera origina una pérdida de energía. En Yoga, este espacio vacío o hueco se cierra cuando permitimos

que la respiración sustituya a la mente pensante. La unión con la respiración es tan profunda que no existe nada más entre la ásana y el yo. Esto permite una atención total y, consecuentemente, el estado meditativo durante la práctica. La escucha del cuerpo se genera de forma que ásana, respiración y uno mismo, llegan a ser la misma cosa.

Mediante esta unión, aumenta la sensibilidad. La respiración comienza entonces a ventilar nuestro mundo de sensaciones, a clarificar y reordenar cada señal procedente del cuerpo físico o energético. Eleva nuestra capacidad de **sentir**. Aprender a sentir, a sentir profundamente, es una de las enseñanzas más importantes del Yoga.

Cuando la fuerza se usa para activar alguna parte del cuerpo y, al mismo tiempo, ésta se contrarresta con el “dejarse ir” que proviene de la respiración, se produce un nuevo tipo de relajación. Normalmente, pensamos que la relajación conlleva una disminución de energía. Pero es la propia respiración la que añade un aspecto vital y dinámico al acto de relajar.

Por Mayte Criado©

La atención en el flujo respiratorio para conducirlo al interior de la ásana (postura) es la clave de la práctica de Yoga. A través de la sensibilidad que genera la escucha y la identificación con la postura, podemos **sentir** si debemos estirar o flexionar un poco más o si podemos soltar y relajar alguna parte del cuerpo. La mente va cediendo, al mismo tiempo que el cuerpo. La conciencia los sustituye. Ya no hay cuerpo, ni procesos mentales, ni yo: solo conciencia, acción y abandono. La respiración nos lleva hacia el equilibrio de las fuerzas físicas e interiores. Se llega así a obtener la confianza necesaria para convertirnos en nuestros mejores maestros y guiarnos, constantemente, desde el espíritu.