

YOGA Y MEDITACIÓN





Primeros pasos en la senda del yoga

Con esta Guía reconocerás tus poderes internos, esa belleza infinita, es un proceso maravilloso lleno de agradables sorpresas que te conducirán a las regiones más profundas de tu ser.



Te acompañaremos en esta exploración y descubrimiento constante de ti mismo y de todo lo que te rodea.



PRÁCTICA 1



1 Para empezar su meditación, prepare un lugar adecuado para sentarse, ya sea un tapete de yoga o una silla, según su comodidad.

Se recomienda utilizar una estera vegetal, aunque en la actualidad se utilizan esteras sintéticas conocidas como 'mats'.

2 Siéntese cómodamente en el mat, cruce las piernas e intente mantener la columna, el cuello y la cabeza rectos.

Con los ojos entreabiertos, respire lenta y profundamente. Evite dormirse o distraerse con los objetos que están a su alrededor.

3 Para dirigir la mente de una mejor manera, puede repetir esta oración o mantra en voz baja:

¡Cada pequeño paso me aporta satisfacción y me acerca a mi objetivo!

4 Empiece a meditar durante un minuto diariamente; luego aumente su tiempo de meditación un minuto cada día, hasta completar tres minutos de meditación diarios.

5 En las próximas guías aprenderás diferentes ejercicios. Cada sesión de práctica deberá empezar y terminar con tres minutos de tranquila meditación en este mantra.

Pranayamas, Respiración dirigida



La palabra prânâyâma proviene de dos raíces sánscritas: prâna 'energía vital' y yâma 'controlar'. Por lo tanto, prânâyâma significa literalmente 'control de la energía vital'.

Muchas tradiciones han tenido conciencia de esta energía como parte del Universo y del ser humano, y ha sido llamada de diversas maneras a lo largo del tiempo: «cuerpo luminoso» por los pitagóricos, «neuma» por los griegos, «cuerpo glorioso» por los padres de la Iglesia Católica, «ki» por los japoneses y «chi» por los chinos.

Los prânâyâmas son una serie de técnicas respiratorias, que tienen como fin controlar la entrada, la distribución y la salida del aire vital en el cuerpo humano. También, por medio de estas técnicas puede dirigirse el prâna hacia lugares específicos con fines terapéuticos.

Al respirar profundamente se absorbe oxígeno para el cuerpo físico, y prâna para el cuerpo sutil. La absorción del oxígeno por el sistema sanguíneo debe ser suficiente para que la mente no se vuelva perezosa, el cuerpo no acumule residuos metabólicos y la energía circule libremente. La absorción del prâna por los nâdîs purifica el cuerpo sutil, generando estabilidad física y mental, lo cual sirve de ayuda en el proceso de meditación. El prâna se manifiesta en el plano físico como movimiento y acción, y en el plano mental como pensamiento.

Es el medio que une el cuerpo con el alma. Es la fuerza conectora de la conciencia con la materia.

FASES del pranayama



- * Pûraka: Inhalación. Ingreso de energía vital a los pulmones, y difusión de esta energía por todo el cuerpo a través de los nâdîs.
- * Antar-kumbhaka: Retención con aire. La concentración de oxígeno se vuelve más profunda, se produce una mayor asimilación del prâna, y se aumenta el nivel de energía interna.
- * Recaka: Exhalación. Eliminación de dióxido de carbono y toxinas del cuerpo. La exhalación profunda genera relajación corporal, y ayuda a tranquilizar la mente.
- * Bahir-kumbhaka: Inhibición de la entrada del aire, tras haber exhalado.

Ritmos en el prânâyâma

El ritmo es la relación entre las distintas fases de la respiración.

Inhalar, retener con los pulmones llenos, exhalar y suspender la entrada de aire con los pulmones vacíos, se expresa simbólicamente con números separados por dos puntos que indican el ritmo de la respiración.

Existen dos tipos de ritmos o vèttis, clásicos:

- * Samavètti, que consiste en igualar el tiempo de las cuatro fases, 1:1:1:1.
- * Visamavètti, en el que la exhalación dura el doble que la inhalación; la retención con los pulmones llenos dura el doble que la exhalación, y la retención con los pulmones vacíos es igual a la inhalación, 1:4:2:1.

Consideraciones importantes

Las personas que están empezando la práctica, pueden hacer los prânâyâmas sin practicar retención, o hacerla por un período muy corto de tiempo.

Gradualmente, de acuerdo a la capacidad del cuerpo, se debe ir incrementando el tiempo de retención.

- * Una retención mal practicada puede llegar a dañar un nâdî o afectar algún órgano del cuerpo.
- * Si se experimenta dolor, o sensaciones desagradables mientras se practican las técnicas, se deben suspender y consultar con un instructor calificado.
- * Los prânâyâmas siempre se deben practicar en números impares: 3, 5, 7. Para contar puede utilizar las falanges de los dedos de la mano.
- * Si la nariz está congestionada se recomienda la práctica de netî 'limpieza nasal', antes de hacer prânâyâmas.
- * Durante la práctica de prânâyâma la espalda debe estar lo más recta posible, con el fin de que el prâna suba hacia los centros superiores de energía: âjñâ y sahasrâra-cakra.
- * Para purificar la mente es necesario incluir la meditación en mantras.
- * Para todos los ejercicios se utilizará la respiración inferior abdominal. Los practicantes avanzados pueden utilizar la respiración completa.

EJERCICIOS del pranayama



Para practicar cualquier técnica de respiración, prānāyāma, se debe adoptar una postura cómoda, con la columna vertebral completamente erguida para no comprimir el abdomen y permitir que la respiración fluya. Pueden realizarse acostado, sentado en el suelo o en una silla.

A continuación, se describirán 2 de los prānāyāmas que pueden realizarse después de la práctica de las āsanas:

1. Ujjāyī
2. Nāḍī Āodhana

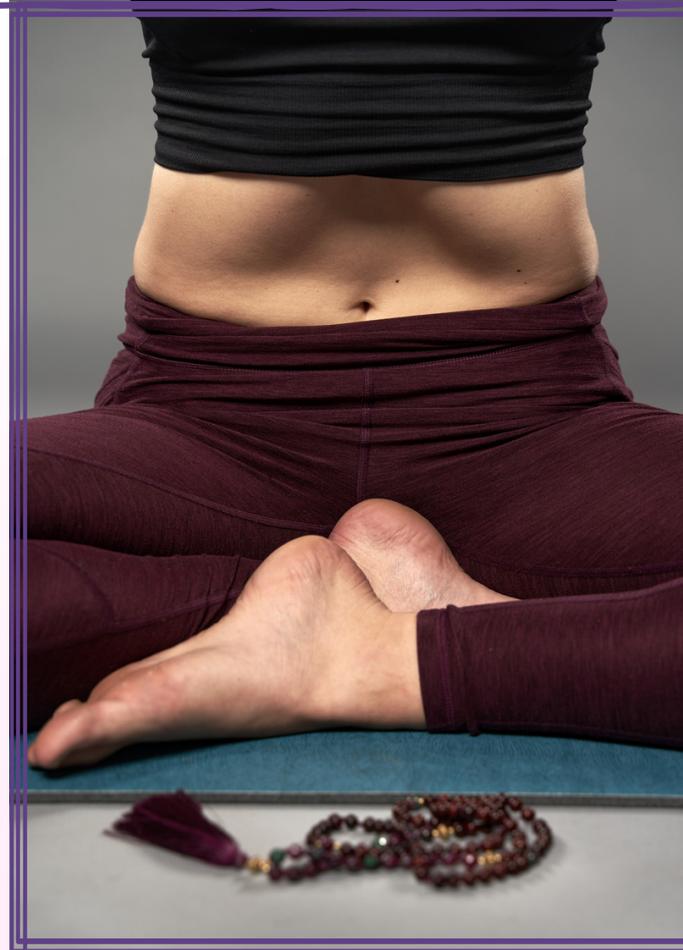
1. Ujjayi

Se traduce como 'respiración de fuego, del océano, victoriosa o frenada en la garganta'. Este término proviene de dos raíces sánscritas: ud 'elevado', 'extremo' y jaya 'victoria', 'saludo', 'glorificación', 'lo que se expresa en voz alta'. Su principal característica es que no se trata de una respiración silenciosa, sino todo lo contrario, ya que para su ejecución se contraen los músculos de la parte posterior de la glotis, en la base del cuello, junto a la raíz de la clavícula.

De esta forma, el aire que entra por las fosas nasales sin ruido alguno, al alcanzar la laringe, y antes de continuar su trayecto hacia los pulmones, produce un sonido uniforme, regular y continuo.

Esta vibración no se produce en la nariz, como oler, ni tampoco por el roce del aire contra el velo del paladar, como roncar, sino que es la contracción de las cuerdas vocales lo que provoca la vibración del aire, al inspirar, delante de la glotis y detrás de ella, al espirar.

Debido al roce del aire en la glotis la respiración Ujjāyī está en relación directa con agni 'el fuego', que elimina impurezas, con prāna 'la energía vital' y con manas 'la mente', que permite la toma de conciencia.





Preparación

* Siéntese en una postura cómoda con la espalda erguida

- Realice Mulâdhara-bandha, contracción del esfínter anal hacia arriba.
- Establezca la respiración consciente por 5 respiraciones, luego 5 ciclos con retenciones (Respiración completa)
- Inhale profundamente, con obstrucción parcial de la glotis y dirija el aire principalmente a la zona intercostal y clavicular.
- Vamos a iniciar exhalando con una S, tratando de que los intercostales (Músculos que rodean las costillas) sigan activos. Exhale lentamente.
- Repita y en la exhalación suelte el aire normalmente por la nariz, escuchando el sonido de su respiración.

Beneficios

- Es un excelente remedio contra el insomnio.
- Desarrolla la capacidad pulmonar.
- Seda el sistema nervioso y ayuda a combatir las fluctuaciones mentales, favoreciendo los estados de interiorización, concentración y meditación.
- Aumenta la capacidad de resistencia de todo el organismo y mejora el funcionamiento de las glándulas en general, especialmente la tiroides.
- Es muy recomendable para las personas que padecen de falta de energía.
- La contracción de los músculos de la glotis produce una suave presión sobre los senos carotídeos, favoreciendo la ralentización del ritmo cardiaco y el descenso de la presión sanguínea.

Precauciones

- Si se practica sentado, en la fase de exhalación se debe evitar que el pecho se deshinche súbitamente y que la columna caiga; el movimiento de la columna debe ser hacia arriba manteniendo el pecho siempre elevado.
- En caso de hipotensión, en lugar de prolongar la espiración es preferible alargar la inspiración.
- Si no se siente cómodo con esta respiración, debe abandonar el ejercicio y respirar de forma uniforme y regular.

2. Nadi Sodhana

Es conocida como «respiración alterna» o «Anuloma Viloma». Es más sencilla de lo que parece y es buena para destapar las fosas nasales cuando están obstruidas.

La palabra nâdî significa 'canal sutil', es el pasaje por donde fluye el prâna, y la palabra sodhana significa 'limpieza'.

Es normal que una de las dos fosas nasales esté parcialmente bloqueada, y que el aire de la inspiración pase principalmente a través de la otra fosa.

Suele predominar la respiración por la fosa nasal izquierda, que se conecta con la parte derecha del cerebro y con el canal energético, nâdî, de la respiración fría llamado Ida 'aire de la Luna'; luego pasa a la fosa nasal derecha, conectada con la parte izquierda del cerebro y el canal de la respiración caliente, llamado Pingalâ 'aire del Sol'.



Preparación

Para su ejecución se va a emplear el siguiente mudrâ 'gesto de las manos'

- Inhale por ambas fosas nasales.
- Cierre la fosa derecha con el pulgar y exhale todo el aire por la izquierda.
- Inhale por la fosa izquierda durante tres segundos, tápela con el anular, abra la fosa derecha y exhale por ella durante seis segundos.
- Inhale por la fosa derecha durante tres segundos, tápela con el pulgar, abra la fosa izquierda y exhale por ella durante seis segundos.
- El ejercicio se repite tres veces.
- Siempre la exhalación dura el doble que la inhalación.



Beneficios

- Sirve para oxigenar el organismo, controlar y utilizar conscientemente el prâna 'energía vital'.
- Tiene un efecto sedante sobre el sistema nervioso, calma y ordena la mente.
- Regula el flujo respiratorio por las dos fosas nasales
- Armoniza la energía de la fosa izquierda, que refrigera el cuerpo, y la de la derecha, que le produce calor.
- Ayuda a equilibrar el funcionamiento de los hemisferios derecho, expresivo, e izquierdo, lógico, del cerebro.

Precauciones

- Abandonar el ejercicio si se siente mareo.

Recomendaciones

- En el caso de estar sentado en el suelo, utilizar un cojín para mantener la postura con comodidad.
- Cerrar los ojos e inclinar la barbilla ligeramente hacia el pecho, pero manteniendo el cuello estirado.
- Al taponar las fosas nasales, ejercer una suave presión justo por debajo del hueso donde empieza la parte carnosa de la nariz.
- Antes de comenzar la práctica conviene hacer una limpieza de las fosas con agua y sal, jala-netî.
- Al iniciar la práctica es frecuente sentir tensión en el hombro derecho, por ello es importante relajar esta zona.
- Evite tapar las fosas nasales empujando excesivamente hacia el lado contrario, lo que provocaría un desplazamiento de la otra fosa, y el cierre del paso del aire.

