APRENDO

YOGA

ANDRÉ VAN LYSEBETH

URANO
VINTAGE

© 1969 *by* André van Lysebeth
© 1985 y 1988 *by* EDICIONES URANO, S.A.
Enrique Granados, 113, Pral. 1ª
08008 Barcelona - España

ISBN: 84-86344-02-6
Depósito legal: B. 5.183-1990

Impreso por I. G. Puresa, S.A.
C/. Girona, 139 - 08203 Sabadell (Barcelona)

PREFACIO

Demasiado a menudo se olvida que el Hatha-Yoga es, ante todo, un yoga. El término yoga, etimológicamente emparentado con la palabra «yugo», que encontramos en «conyugal», tiene dos acepciones principales, por lo demás estrechamente ligadas. El **estado** de yoga es aquel en el cual el hombre está «bajo el mismo yugo» que lo Divino, es decir, ligado a lo Divino, idea que expresa la palabra «re-ligión»; en una ligera variante, expresa el estado en el que «el hombre aparente» está igualmente ligado al «hombre real», es decir, ha recobrado su verdadera naturaleza y vive en conformidad con ella. La **técnica** del yoga es una disciplina, sea cual fuere, mediante la cual el hombre se esfuerza por llegar al **estado** de yoga.

Según las concepciones hindúes, toda técnica, proseguida con asiduidad y concentración, puede conducir al nivel superior de conciencia que corresponde al estado de yoga. Se puede hablar así del yoga del arte, del yoga de la ciencia, del yoga de la gramática, del yoga del amor, del yoga de la meditación, etcétera. Pero tomado como tal, cada yoga implica una disciplina rigurosa y precisa.

Tradicionalmente se consideran cuatro yogas principales: el yoga de la búsqueda intelectual llevada hasta más allá de los

límites mentales habituales (Gnana-yoga) (1), el yoga del amor dirigido hacia lo Divino, sea a través de una imagen de lo Divino, sea a través de un objeto o una persona cualquiera en quien se ve lo Divino (es el Bhakti-yoga), el yoga de la concentración interiorizada (Raja-yoga) y el yoga de la acción desinteresada hecha más o menos directamente para lo Divino (Karma-yoga) (2).

Por distintos que sean entre si estos cuatro yogas no son, sin embargo, enteramente separables. Los grandes sabios han subrayado siempre, por una parte, que cuando se sigue uno de ellos, muy a menudo es, por lo menos, peligroso derogar las reglas fundamentales de cualquiera de los otros y, por otra parte, que todos terminan por encontrarse. El puro **bhakti-yoguin** adquiere, sin buscarlo, el conocimiento supremo que es la meta del Gnana-yoga; el puro **gnana-yoguin** desemboca en el amor supremo **(para-bhakti)** que es lo buscado por el **bhakti-yoguin** (3); una práctica intensa del Raja-yoga es más o menos indispensable en todos los demás yogas (4), y el Karma-yoga puede alcanzar una totalidad tal, que el más grande maestro de la India moderna, Shrî Aurobindo, ha visto en él el yoga integral, es decir, el que abraza todos los yogas (5).

Cuando se habla de la práctica de un yoga particular, no se pretende con eso la exclusión de los demás, sino que se entiende que el yoga en cuestión proporciona al interesado una especie de directiva central en torno a la cual se articulan los demás.

Lo que hace los contornos aún menos precisos es, no sólo que cada yoga lleve consigo un número ilimitado de variantes, sino también que cada maestro enseña una técnica de su propia composición, generalmente la que ha seguido él mismo, y en la que están sabiamente dosificados elementos tomados de los diversos yogas.

Además de esos cuatro grandes yogąs y de sus diversas

(1) Cf. Swâmi Vivekânanda, **Jnâna-Yoga** (Paris, Albin Michel)

(2) Cf. Swâmi Vivekânanda, **Les yogas pratiques (Bhakti, Karma, Râja)** (Paris, Albin Michel).

(3) Cf. **L'Enseignement de Râmakrishna** (Paris, Albin Michel) 1167-1199.

(4) Cf. **L'Enseignement de Shivânanda** (Paris, Albin Michel).

(5) Cf. Shrî Aurobindo, **Le Guide du yoga** (Paris, Albin Michel).

variantes y combinaciones, existen otros yogas clásicos, entre los que debemos citar el Mantra-yoga, el Japa-yoga (6), el Laya-yoga y los otros yogas tántricos, el Agni-yoga y el Hatha-yoga, que es en el que se piensa más a menudo hoy día en Occidente cuando se habla de «yoga». Todos pueden o bien ser practicados más o menos aisladamente, o bien jugar un papel más o menos importante en yogas individuales compuestos.

Aunque un verdadero maestro (**gurú**) nunca acepta como discípulos sino candidatos para quienes considera con toda objetividad que su propio yoga es el que mejor les conviene, hay que hacer notar que los más grandes maestros, los que han llegado al punto culminante de la evolución espiritual, hacen seguir a cada discípulo y en cada momento de su entrenamiento la disciplina particular más apropiada (7).

La presente obra trata del Hatha-yoga. Al comienzo, enfocado simplemente como complementario del Raja-yoga, el Hatha-yoga tuvo vida independiente desde tiempos probablemente muy antiguos. Si los grandes clásicos Hatha-dipika, Siva Samhits, Goraksha Samhita —los más antiguos se remontan al siglo XIII— lo miran aún más o menos como una ayuda para la práctica de los otros yogas, el yoga del cuerpo físico (Ghatastha-yoga) adquirió pronto gran importancia. Aunque evidentemente hunde sus raíces en el cuadro del hinduismo, desde hace mucho tiempo se practica en la India por adeptos de otras religiones (sikks, jaines, parsis, musulmanes), a veces bajo otro nombre. Su meta se designa generalmente por la expresión **nadi suddhi,** mediante la cual los yoguistas entienden esencialmente la vitalización del cuerpo y la purificación del sistema para-nervioso constituido por los **nadi.**

Por lo menos tanto como cualquiera de los otros yogas, el Hatha-yoga es susceptible de aplicaciones variables y presenta en sí mismo un número considerable de variantes. Incluye una parte física y una parte mental.

La parte física del Hatha-yoga se compone esencialmente de dos elementos, las posturas (**asanas**) y las respiraciones dirigidas (**pranayama**). Pero la parte mental juega un papel de-

(6) Cf. Swâmi Râmdâs: **Carnet de Pèlerinage** (Paris, Albin Michel).

(7) Cf. Shrî Aurobindo, **Lettres** (Paris, Adyar) 3 vol.

terminante, de la que depende en gran medida el efecto obtenido por las prácticas físicas; muchos occidentales cometen el grave error de no concederle el puesto que le compete.

Practicado aisladamente o como elemento preponderante en un yoga individual compuesto, el Hatha-yoga puede bastar, según los más grandes especialistas hindúes, para conducir al **yoguin** a los tramos más elevados de la evolución espiritual. Siempre ha habido en la India, y los hay aún en nuestros días, grandes sabios que no han seguido ninguna otra disciplina. Viven por lo general muy retirados, a menudo en junglas o montañas casi inaccesibles al común de los mortales, y no aceptan sino muy escasos discípulos, aquellos en quienes han discernido la capacidad de someterse a prácticas inverosímilmente arduas, llenas de peligros de toda clase, y en las que sería pura locura lanzarse sin estar seguido y dirigido día a día, si no hora a hora, por un muy gran maestro. Por lo tanto, ese Hatha-yoga integral no es para los occidentales; y sus representantes calificados, por lo demás, no han cometido jamás la fatal imprudencia de consignar sus enseñanzas por escrito sino en textos rigurosamente herméticos e inutilizables. Además, ese Hatha-yoga integral se practica normalmente —o tal vez siempre— en el cuadro de la religión hindú, es decir, que se propone como meta la unión o la fusión con alguno de los Dioses del Panteón hindú, a menudo Shiva o una de sus Shakti (8).

Por el contrario, los primeros elementos del Hatha-yoga tomados como disciplina accesoria, son utilizados corrientemente en la India no sólo por aquellos que practican otro yoga a título principal para alcanzar planos superiores de conciencia, sino también por aquellos que desean simplemente aprovechar sus ventajas físicas y mentales sin asociarle la preocupación por una evolución religiosa o espiritual, general o particularizada.

Son estos primeros elementos los que occidentales cada vez más numerosos practican hoy día, sea bajo la dirección de profesores más o menos experimentados, sea sobre la base de un libro ilustrado con croquis o fotografías.

El provecho que puede procurar una práctica regular de las técnicas más elementales del Hatha-yoga es de tal modo desproporcionado al esfuerzo exigido, que este yoga se ha exten-

(8) Cf. Shamkara. **Hymes à Shiva** (Lyon, Derain).

dido por Occidente como un reguero de pólvora. Las publicaciones que se refieren a él son legión, las «escuelas» que tienen la pretensión de enseñarlo ya no se pueden contar. Muchas de éstas y de aquéllas justifican la mayor desconfianza, y el profano que confía en ellas tiene muchas probabilidades de tener una mala caída. Aun los ejercicios más fáciles y aparentemente más inofensivos no están exentos de peligro. Lo que aún es más grave es que los resultados estimulantes obtenidos en poco tiempo al precio de pocos esfuerzos empujan al principiante a burlarse de los consejos de prudencia y moderación que se le prodigan y a lanzarse rápidamente a técnicas peligrosas que pueden provocar graves desórdenes en los sistemas respiratorio, circulatorio y nervioso.

Durante más de treinta años he tratado de obtener que grandes maestros hindúes del Hatha-yoga describan para los occidentales los ejercicios que éstos podrían hacer con provecho y sin peligro, precisando todas las precauciones necesarias. Ninguno de esos maestros ha tenido la suficiente confianza en los occidentales para acceder a mi petición.

El libro del Sr. Van Lysebeth me parece ser de lo mejor que un occidental ha hecho hasta ahora para colmar esta laguna. Ha tenido la sabiduría de proponerse una meta limitada, la descripción muy detallada de alguna de las posturas principales y el modo de realizarlas, más algo que es de la mayor importancia y que ningún occidental, en mi conocimiento, había hecho antes que él: una exposición minuciosa de los efectos fisiológicos y de todo tipo que produce la práctica de esas posturas, el provecho que se puede obtener de ellas, los peligros que hay que evitar, las contraindicaciones, etc.

Creo que se puede tener confianza en este libro, y deseo que el Sr. Van Lysebeth lo complete con otras obras en las que describa, con el mismo detalle y las mismas precauciones, otros ejercicios del Hatha-yoga.

Jean Herbert

Palabra preliminar

Este libro tiene la ambición de presentar un estudio más preciso y más a fondo que todo lo que ha sido publicado hasta hoy. Hasta ahora, aun las mejores obras se habían limitado a reproducir una foto de la postura final, raras veces de una fase intermedia. En estas obras, son fragmentarias las indicaciones relativas a la técnica de las posiciones, sus variantes, su duración, el orden en que deben insertarse en una serie de asanas, el modo de respirar, el lugar donde concentrar lo mental, los efectos, etc. El adepto occidental que no tiene la ocasión de vivir en un ashram junto al Maestro debe andar a tientas, buscar su botín en numerosas obras (¡las que, a menudo, se copian unas a otras!) para juntar migajas dispersas y así reconstituir laboriosamente la técnica correcta.

Se puede discutir indefinidamente sobre la oportunidad de publicar sin discriminación e invocar en apoyo de una actitud esotérica en este dominio el hecho de que desde hace miles de años el yoga se ha transmitido de boca a oreja, de Maestro a discípulo, bajo el sello del secreto, y que es preciso respetar este deseo de los Maestros de reservar el yoga para adeptos escogidos con sumo cuidado. Estamos convencidos de que innumerables occidentales tienen necesidad del yoga, especialmente del Hatha-yoga, aunque el número de adeptos «maduros» para el yoga mental y otras formas del yoga sea mucho más elevado de lo que uno se imagina. ¿Por qué no transmitirles

las preciosas técnicas puestas a punto por los Rishis? ¡Todo esto independientemente del hecho que el mal —si es que hay mal— está hecho desde hace mucho tiempo! En yoga, más que en otras cosas, las verdades a medias son nefastas: si uno toma la responsabilidad de divulgarlo, debe dar informaciones completas y no migajas. Si no se dan TODOS los detalles necesarios para practicar correctamente, es mejor callarse. Ahora bien, en nuestro conocimiento, tal estudio exhaustivo no ha sido emprendido.

Un asana yóguico es una mecánica de precisión y el «poco más o menos» es una moneda que nunca tiene curso en yoga. Un error de detalle, ínfimo en apariencia, puede amputar al ejercicio de una fracción importante de sus efectos y aún, en ciertos casos, ir contra el fin propuesto.

Este estudio interesa tanto a los que ya practican, que podrán así controlar su técnica, como a los neófitos o aspirantes que no tienen ocasión de seguir un curso. Nos proponemos, pues, estimado lector, estimada lectora, estudiar juntos una sola posición cada vez.

Dentro de poco poseerá usted a fondo la técnica exacta de los grandes clásicos del yoga y podrá obtener de su práctica todos los beneficios y alegrías que proporciona el yoga bien hecho. Su sesión diaria llagará a ser no un peso ni una rutina, sino el mejor momento de la jornada, esperado con impaciencia —¡en la medida en que un aspirante yogui esté autorizado a manifestar impaciencia!

Cada asana incluye diversos niveles de dificultad creciente; basaremos nuestro estudio sobre el nivel medio, accesible en algunas semanas a la mayoría de los occidentales.

Los neófitos, gracias a las indicaciones precisas, podrán eliminar sin dificultad los obstáculos del comienzo. Para los alumnos avanzados describiremos cada vez una variante más avanzada: así cada cual tendrá aquí lo suyo.

LAS FUENTES

Cada estudio, recogido por el autor en el lugar mismo durante sus estadías en la India, aporta la síntesis de la enseñanza del ashram de Swami Sivananda en Rishikesh, del Vishwaya-

tan Yogashram de Delhi, dirigido por Dhirendra Bramachari, del Hatha Yogui Srikantarao, del Astanga Yoga Nilayam de Myosore, del Kaivalyadhama Samhiti de Lonavla, por fin de Swami Satyananda en la Bihar School of Yoga. A todo esto el autor añade el fruto de su experiencia personal acumulada en veinte años de práctica ininterrumpida y de enseñanza del yoga en Occidente. Así ha podido notar las dificultades que el adepto occidental encuentra por el camino y los errores que puede cometer fácilmente. Lea y relea las descripciones de los movimientos, examine y reexamine las fotos: a menudo le sucederá observar un detalle que se le habia escapado en una primera lectura y, repitámoslo, en yoga no hay detalles «insignificantes».

El hombre moderno y el yoga

¡Nuestra época es fantástica!

Jamás la humanidad había conocido una evolución tan explosiva. Nuestras realizaciones sobrepasan los sueños de nuestros antepasados. Icaro está eclipsado por nuestros cosmonautas. Nuestros sabios van al corazón del átomo para arrancar los secretos mejor guardados de la naturaleza y domestican la energía nuclear. Nuestra existencia se asemeja a un cuento de hadas, si la comparamos a la de los siglos precedentes. ¡Qué pena que estemos hastiados!

Es trivial sentarse en un Boeing y sobrevolar el Polo, confortablemente instalado en un sillón, mientras que tal vez, bajo el hielo, cruza un submarino atómico. Y en el avión... dormimos...

¡Sin necesidad de remontarnos a los Galos, pensemos en la admiración de Luis XIV si hubiese podido ver un televisor, o simplemente un grabador de cinta magnética!

Niños mimados, nos quejamos si las imágenes que nos transmite el Telstar son poco nítidas.

El uso del automóvil ha llegado a ser tan común que nos parece lo más natural desplazarnos a 140 km por hora por nuestras autopistas.

Marcamos un número sobre un disco y en el otro extremo del hilo, a centenares de kilómetros, incluso a miles de kilómetros, una voz amada nos responde. ¡A menos que no sea la

del inspector de contribuciones! Pasamos al lado de tantos milagros cotidianos que encontramos todo esto normal y ordinario y ya nada nos llama la atención. Gracias a nuestros sabios, ingenieros y técnicos, reina en nuestras casas calefaccionadas automáticamente una temperatura siempre uniforme. Bien vestidos, bien alimentados, vivimos en el lujo. Los industriales, atentos a nuestros menores deseos, crean para nuestro confort y nuestro placer, infinidad de utensilios destinados a hacernos la vida cada vez más fácil y agradable. Llegan hasta inventarnos nuevas necesidades... En resumen, un paraíso terrestre comparado con la prehistoria. ¡La edad de oro!

PERO, HAY UN PERO...

Observemos la multitud anónima que desfila por nuestras calles saturadas. Observe esos rostros lúgubres, preocupados, esos rasgos fatigados no iluminados por ninguna sonrisa. Mire esas espaldas encorvadas, esos tórax estrechos, esos vientres obesos. ¿Son felices todos esos civilizados? Ya no tienen hambre ni frío, por lo menos la mayoría, pero necesitan píldoras para dormir, comprimidos para evacuar sus intestinos perezosos, calmantes para sus dolores de cabeza y tranquilizantes para soportar la existencia. Aislados de la naturaleza, hemos realizado la proeza de contaminar el aire de nuestras ciudades, nos hemos encerrado en nuestros despachos y hemos desnaturalizado la alimentación. El duro combate por el dinero ha endurecido nuestros corazones, ha impuesto silencio a nuestros escrúpulos, ha pervertido nuestro sentido moral. Las enfermedades mentales hacen estragos cada día mayores, en tanto que se multiplican las enfermedades de degenerescencia (tendencia a la degeneración): cáncer, diabetes, infarto, provocando sombrías siegas en nuestras «élites». La degenerescencia biológica se acentúa a una cadencia aterradora que no parece «aterrar» a nadie y que ni siquiera advertimos. Tranquilizadoras estadísticas nos dicen que nuestras probabilidades de vida han aumentado en equis años; pero, inconscientes, no nos damos cuenta que dilapidamos en pocas generaciones un patrimonio hereditario acumulado desde centenares de miles de años. La civilización, al suprimir la selección natural, permite la multiplicación de individuos tarados; en tanto que, como consecuencia del confort, el hombre ya no uti-

liza sus mecanismos de adaptación y de defensa natural y se debilita.

¿Cómo detener esta degenerescencia?

Aun nuestra medicina, aunque constantemente en progreso, es impotente. Ha adquirido, sin embargo, un capital de conocimientos que suscitan nuestra legítima admiración y orgullo. Ha eliminado flagelos como la peste, la viruela, la difteria, para no citar sino éstos. Además de los antibióticos, nos ofrece una multitud de remedios eficaces y cada día descubre otros nuevos. Nuestros cirujanos realizan prodigios cotidianos: ¡pensemos en las operaciones a corazón abierto!

Pero todo esto no basta.

Por el contrario, los mismos progresos de la medicina dan a los civilizados una feliz impresión de seguridad. Creen que todo les está permitido; ningún exceso los asusta, nada les detiene. ¿Cae uno enfermo? «Basta» con ir al cúralotodo: a él le corresponde reparar los desgastes rápidamente; es su oficio, se le paga para eso. No quieren darse cuenta de que su erróneo modo de vivir es el causante de la mayoría de sus males, y que mientras no consientan en modificarlo, los médicos, a pesar de su ciencia y de su abnegación, no podrán asegurarles sino una salud precaria entre dos enfermedades. Una «civilización» que desemboca en la degenerescencia de la especie y de los individuos sin siquiera procurar una apariencia de dicha, debe ser considerada en quiebra.

Prisioneros de la civilización, ¿qué podemos contra este rodillo compresor? ¿Renunciar a nuestra ciencia, a nuestra técnica, a nuestra vida civilizada? ¿Dinamitar las usinas, quemar los libros, encerrar a los sabios y a los técnicos, volver a las cavernas y bosques de la prehistoria?

Imposible. Inútil. Por lo demás, tenemos derecho a estar orgullosos de nuestra ciencia y de nuestras realizaciones. No debemos renunciar a la civilización; por el contrario, debemos beneficiarnos al máximo de sus ventajas y buscar, al mismo tiempo, cómo eliminar sus inconvenientes.

UN REMEDIO: EL YOGA

La solución pasa necesariamente por el individuo.

Nos podemos preguntar: «¿Qué representa el individuo ais-

lado, qué importancia tiene frente a la masa?» Poca cosa, en apariencia. Pero la situación no puede mejorar, el problema no puede resolverse sino en la medida en que cada uno se constriña a una disciplina personal, de la que el yoga constituye, sin lugar a dudas, la forma más práctica, la más eficiente, la mejor adaptada a las exigencias de la vida moderna. «Si quieres cambiar el mundo, comienza por cambiarte a ti mismo». Gracias al yoga, el civilizado puede volver a encontrar la alegría de vivir. El yoga le proporciona salud y longevidad mediante los asanas que devuelven la flexibilidad a la columna vertebral, verdadero eje vital, calman sus nervios sobreexcitados, relajan sus músculos, vivifican sus órganos y sus centros nerviosos. El pranayama (ejercicios respiratorios) proporciona oxígeno y energía a cada célula, purifica el organismo quemando los desechos, expulsa las toxinas, en tanto que la relajación le permite preservar la integridad de su sistema nervioso, lo previene contra la neurosis y lo libera del insomnio.

Para el adepto del yoga, el cuidado del cuerpo es un deber sagrado.

El yoga afirma que es fácil mantenerse en buena salud, que basta con modificar algunas costumbres convencionales erróneas, responsables de un número incalculable de males, de miserias y de decesos prematuros. La salud es un derecho de nacimiento; es tan natural tener buena salud como nacer: la enfermedad tiene su origen en la negligencia, la ignorancia o la transgresión de las leyes naturales.

En el sentido yóguico del término, la enfermedad es un pecado físico y se considera al enfermo tan responsable de su mala salud como de sus malas acciones. Pyle observaba ya que «los humanos que tratan su cuerpo como les place, infringen las reglas de la vida sana, que deberían conocer a fondo; son pecadores físicos. Las leyes de la salud no son ni restrictivas ni sofocantes. Por el contrario, son simples, poco numerosas, y nos procuran gran libertad al liberarnos de una multitud de trabas que impiden que nuestras propias fuerzas se manifiesten en su integridad, impidiéndonos así gozar plenamente de la vida.» aunque simples, los métodos y preceptos del yoga son racionales y científicos.

Se podría temer incluso que su simplicidad y su facilidad de aplicación condujeran deplorablemente a descuidar esos méto-

dos, privándonos así de los maravillosos efectos benéficos que procura su práctica continua y cuidadosa.

Este libro le proporciona estos métodos de probada eficacia a lo largo de miles de años. El autor le transmite la tradición yóguica tal como tuvo el privilegio de recogerla de sus Maestros, enriquecida por veinte años de práctica personal ininterrumpida.

Este libro es ante todo didáctico: no se pierde en teorías, sino que permanece en el terreno de la práctica. Repetiremos con Swami Sivananda: «Una onza de práctica vale más que toneladas de teoría».

El espíritu del hatha-yoga

Cualquiera, ateo o creyente, puede practicar con éxito el Hatha-Yoga, porque no es una religión y su práctica no exige ni presupone la adhesión a ninguna filosofía particular, a ninguna iglesia o creencia. Se lo puede considerar como una simple disciplina psicosomática única en su género, de una eficacia inigualada.

Por ser el Hatha-Yoga un conjunto de técnicas es neutro por definición; pero sería un lamentable error no considerar sino este aspecto técnico e ignorar el espíritu en el que los grandes Sabios y Rishis de la India antigua lo han concebido, espíritu que le confiere una indiscutible nobleza. Nadie lo ha definido mejor que Swami Sivananda en las líneas siguientes:

> «Si se admite que el hombre es, en realidad, un espíritu incorporado a la materia, una unión completa con la Realidad exige la unidad de estos dos aspectos. Hay mucho de verdad en la doctrina que enseña que el hombre debe extraer lo mejor de los dos mundos. No existe ninguna incompatibilidad entre los dos, a condición que la acción sea conforme a las leyes universales de la manifestación. La doctrina que pretende que la felicidad en el más allá no puede ser obtenida sino por la ausencia de goce aquí abajo, o por la búsqueda deliberada del sufrimiento y de la mortificación, debe ser tenida por falsa. La felicidad aquí

abajo y la bendición de la Liberación, tanto sobre la tierra como en el más allá, pueden ser alcanzadas haciendo de cada acto humano y de cada función un acto de adoración. Así el sadhak (el adepto) no obra con un sentimiento de separación. Considera que su vida y el juego de todas sus actividades no es una cosa aparte, que deba conservar y perseguir egoístamente para su propia causa, como si el goce pudiera extraerse de la vida por su propia fuerza, sin ayuda.

Por el contrario, la vida y todas sus actividades deben ser concebidas como una parte de la acción sublime de la Naturaleza. Percibe que en el ritmo de las pulsaciones de su corazón, se expresa el canto de la Vida Universal. Descuidar o ignorar las necesidades del cuerpo, tenerlo por una cosa no divina, es descuidar y negar la Vida más grande, de la cual forma parte, es falsificar la doctrina de la Unidad y de la identidad última de la materia y del Espíritu. Gobernados por tales conceptos, aun las más humildes necesidades físicas adquieren una significación cósmica.

El cuerpo es la Naturaleza; sus necesidades son las de la Naturaleza; cuando el hombre se regocija, es la shakti la que goza a través de él.

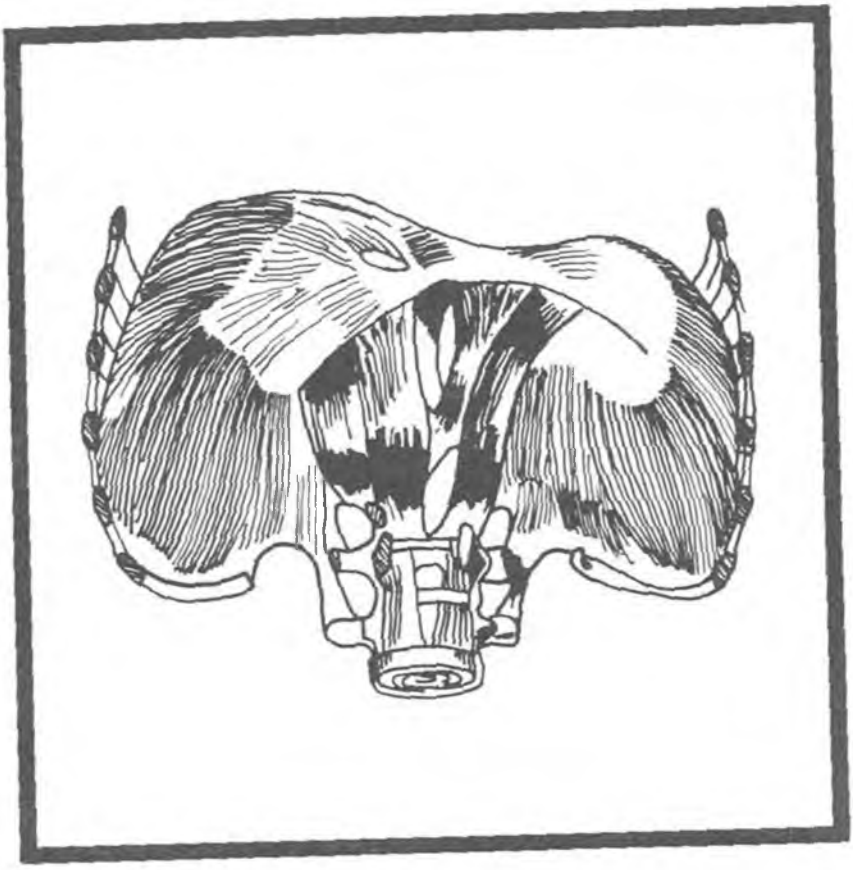
En todo lo que ve y hace es la Naturaleza nuestra madre, la que obra y mira; el cuerpo entero y todas sus funciones son manifestación suya. Realizarla plenamente consiste en hacer perfecta esta manifestación que es él mismo. El hombre que busca dominarse, debe hacerlo en todos los planos —físico, mental y espiritual— porque todos están en relación, no siendo sino aspectos diferentes de la misma Conciencia Universal que lo impregna.

¿Quién tiene razón? ¿el que descuida y mortifica su cuerpo para obtener una pretendida superioridad espiritual, o el que cultiva los dos aspectos de su personalidad como formas diferentes del espíritu que la habita? Por las técnicas del Hatha-Yoga, el adepto busca adquirir un cuerpo perfecto, que llega a ser el instrumento adecuado para el funcionamiento armonioso de la actividad mental.

El Hatha-Yogui desea adquirir un cuerpo sólido como el acero, sano, exento de sufrimientos y capaz de vivir largo tiempo. Dueño de su cuerpo, quiere vencer a la muerte. En su cuerpo perfecto goza de la vitalidad de la juventud. Más

aún, quiere someter a la muerte a su voluntad, y habiendo cumplido su destino terrestre, con un gran gesto de disolución abandona este mundo a la hora escogida.»

Practicar el Hatha-Yoga no significa de ningún modo aceptar esta doctrina; pero, además, de que esta doctrina revela el estado de espíritu de los verdaderos Hatha-Yoguis, disipa también ciertos prejuicios extendidos por Occidente, especialmente el de considerar los asanas como una acrobacia insensata, inútil, incluso peligrosa, o creer que los Yoguis adoptan ciertas posiciones que parecen dolorosas con intención de mortificación. Lo serían tal vez para un no-iniciado, pero para el adepto entrenado jamás son causa de sufrimiento; ¡al contrario!



EL DIAFRAGMA VISTO POR ABAJO

Respirar es vivir

Raras veces he encontrado un ser humano tan desamparado: estaba sentado frente a mi, pálido, los rasgos cansados, su cuello descarnado flotaba en el cuello de su camisa demasiado grande ahora. Venía a verme sin mucha convicción, por consejo de un amigo, para exponerme su problema. Cuando digo «exponer» no se imagine que me haya relatado simplemente sus molestias: su estado de agotamiento y de nerviosismo era tal, que era incapaz de hacer un relato coherente de su situación. Me leía algunas notas que había preparado para nuestra entrevista. Os ahorraré los detalles. Casado, había tenido, hacía pocos años, un choque emotivo cuya naturaleza no me precisó, y desde entonces su salud se deterioraba progresivamente.

Sufría de molestias digestivas, de palpitaciones, irritabilidad, falta de concentración. Adelgazaba a ojos vista, perdía el gusto de vivir, estaba en el límite de su resistencia. Había cambiado de empleo hacía poco; mejor remunerado, se sentía, por desgracia, sobrepasado por sus nuevas responsabilidades. Al día siguiente lo esperaba un trabajo importante que estimaba incapaz de realizar. Tenía la intención de confesarlo a su nuevo patrón y de presentar su renuncia.

¿Qué hacer? La gimnasia le estaba prohibida, porque el menor esfuerzo lo agotaba. Yo estaba muy embarazado: quería ayudarlo, pero parecía imposible hacerle practicar yoga, aún ultraelemental.

Para precisar la situación le pedí que se quitara su americana, que se tendiese sobre la alfombra y que respirara calmadamente. Al no observar ningún movimiento respiratorio ni en el abdomen ni en el tórax, le dije: «¡No retenga el aliento!»

—Pero si no lo retengo, respiro normalmente..., —fue la sorprendente respuesta.

—Entonces respire tan profundamente como pueda.

Hizo un esfuerzo, y su tórax se levantó... ¡un centímetro! Palpé el abdomen: estaba duro y contraído. Este hombre estaba contraído a tal punto que prácticamente no respiraba sino lo preciso para no morir asfixiado. ¡Esto explicaba muchas cosas! Me miró estupefacto cuando le dije que su respiración era casi inexistente: ¡jamás se había dado cuenta de ello, ni tampoco persona alguna! Después de una media hora de intentos, logré que se descontrajera un poco y que respirara con el abdomen. No era algo formidable, por cierto, pero comparado con su estado precedente inspiraba, por lo menos, cinco veces más aire que antes.

Tres cuartos de hora más tarde apareció, tímidamente, un tinte rosado sobre sus mejillas, una pálida sonrisa iluminó su rostro y... ¡era capaz de hablar sin consultar sus notas!

No se crea que todo fue muy sencillo después; pero, por la magia de la respiración, ese cuerpo humano volvió a la vida, como cuando se riega una planta marchita.

Con la ayuda de su médico está a punto de volver a llevar una vida normal.

Este es un caso extremo, pero impresionante; desde ese día concedo una importancia primordial a la respiración; observo que, casi sin excepción, las personas que tienen una caja torácica bien desarrollada —¡y que se sirven de ella!— viven sin problemas, es decir, logran resolverlos a medida que se presentan. Los que respiran mal se debaten en innumerables dificultades, en todos los dominios: salud, profesión, afectividad. Son, por desgracia, la mayoría, porque, de hecho, todos respiramos más o menos mal. ¡Cuántos pobres pulmones de civilizados no se ventilan nunca a fondo!

La respiración es el gran volante vital. Es posible abstenerse de alimento sólido durante semanas, de líquido durante algunos días; pero privados de aire falleceríamos en unos pocos minutos.

Todos los fenómenos vitales están ligados a procesos de

oxidación y de reducción: sin oxígeno no hay vida. Nuestras células dependen de la sangre para su aprovisionamiento de oxígeno. Si por sus arterias circula sangre pobre en oxígeno, la vitalidad de cada una de sus células se encuentra disminuida: «realice» esta verdad primera, imprégnese de ella, dése cuenta de que millones de células, dispuestas a servirle fielmente hasta el límite de sus fuerzas, son tributarias del aporte de oxígeno que les llega por intermedio de ese líquido mágico: la sangre. Su deber, en sentido estricto, es el de asegurarles este aprovisionamiento de oxígeno al que tienen derecho.

No solamente respiramos muy mal, sino que a menudo la calidad del aire respirado es más que dudosa; de aquí nuestra falta de resistencia a las enfermedades, a la fatiga, nuestra repugnancia a todo esfuerzo físico, nuestro nerviosismo, nuestra irritabilidad.

El aporte de oxígeno es sólo un aspecto de la función respiratoria, la que abarca también la expulsión del CO^2. Las células no disponen de ningún otro medio de desembarazarse de los restos que producen, fuera del de arrojarlos a la sangre; la purificación tiene lugar especialmente en los pulmones. Además, en los pulmones mal ventilados, innumerables gérmenes pueden desarrollarse en la oscuridad tibia y húmeda que les es favorable. El bacilo de Koch no resiste la acción del oxígeno; la respiración correcta, al asegurar la ventilación completa de los pulmones, inmuniza contra la tuberculosis.

¡Por supuesto que no hemos esperado a los Yoguis para respirar! Pero al practicar su arte de respirar, se dará cuenta hasta qué punto respiraba mal antes.

Hay tanta diferencia entre la manera como respira un adepto del Yoga y un no iniciado, como entre un pillastre que chapucea en un estanque y un campeón. El primero se debate, gasta muchas energías y apenas logra flotar y desplazarse; el segundo avanza rápidamente y sin esfuerzo. Toda la diferencia proviene de la técnica y del ejercicio.

Aprendamos a respirar correctamente; la recompensa será maravillosa.

He aquí los beneficios que Swami Sivananda atribuye a la respiración yóguica: «El cuerpo se vuelve fuerte y sano; el exceso de grasa desaparece, el rostro resplandece, los ojos centellean y un encanto particular se desprende de toda la personalidad. La voz se vuelve dulce y melodiosa. El adepto ya

no es presa de la enfermedad. La digestión se hace con facilidad. (Recuerde el apetito que tiene Ud. después de una larga caminata al aire libre.) Todo el cuerpo se purifica, el espíritu se concentra fácilmente. La práctica constante despierta las fuerzas espirituales latentes, trae la dicha y la paz.» Antes de su nacimiento, su mamá respiraba por Ud. Pero desde su llegada al mundo, cuando el contenido de CO^2 de su sangre aumentó, el centro respiratorio puso en marcha su primera y profunda inspiración. Los pulmones se desplegaron en la caja torácica: acababa Ud. de realizar su primer acto autónomo. Desde entonces, el flujo y el reflujo de la respiración ritman su vida hasta el último suspiro. Para usar la expresión de C. L. Schleich, desde el momento en que la matrona corta el cordón umbilical, los pulmones se convierten en la placenta que une al hombre con la madre cósmica.

Vivir es respirar —respirar es vivir; los yoguis miden la duración de la vida humana por el número de respiraciones.

Antes de emprender ejercicios respiratorios complicados, aprendamos primero a respirar bien. O más bien, ¡volvamos a aprender!... Todos hemos sabido respirar tan bien... ¡cuando éramos nenes! Después, han cambiado tantas cosas, sin mejorar muchas veces, sobre todo en materia de respiración, la que ha llegado a ser incompleta, superficial, a tirones, apresurada, porque estamos perpetuamente crispados y en tensión bajo el imperio de emociones negativas: ansiedad, cólera, entre otras.

Antes de cualquier reforma respiratoria hay que recordar que el hálito es anterior a nosotros y que no podemos enseñarle nada. Debemos abrirnos a sus poderes vivificantes, apartando todos los obstáculos que se opongan a su acción. El hálito espera de nosotros la eliminación de las tensiones, la corrección de los malos hábitos, de las actitudes físicas y mentales erradas. En cuanto hayamos apartado los obstáculos, se manifestará en su plenitud y nos concederá vitalidad y salud.

Ya no están de moda los corsés de 1900, pero más de un accesorio vestimentario nos impide aún respirar normalmente. ¡Sus cinturones de cuero, señores! ¡Sus fajas y sostenes, señoras! Escogedlos muy extensibles para que no dificulten la respiración.

Pero hay obstáculos físicos mucho más temibles: esos abdómenes duros y contraídos que impiden la respiración y con-

traen toda la personalidad, esos tórax rígidos como corazas, esos diafragmas inmovilizados por acumulaciones de gas en el tracto gastro-intestinal, también ellas causadas por espasmos. Es preciso primero descontractar todos esos músculos en permanente tensión, los que, mejor que un corsé, impiden cualquier respiración normal; he aquí el motivo por el que la relajación es la puerta de entrada del yoga.

PRIMACIA A LA ESPIRACION

En el acto respiratorio, el occidental atribuye la primacia a la inspiración. El yoga, por el contrario, afirma que toda buena respiración comienza no sólo por una espiración completa y lenta, sino también que esta ESPIRACION perfecta es la condición sine qua non de una inspiración correcta y completa, por la razón tan simple de que no se puede llenar un recipiente ¡si no ha sido previamente... vaciado! Imposible respirar bien si no espiramos antes a fondo.

La respiración normal comienza, pues, por una espiración lenta y tranquila, realizada mediante la relajación de los músculos respiratorios. El tórax se hunde por su propio peso, expulsando así el aire. Esta espiración debe ser silenciosa, como todo acto respiratorio (no debe escucharse respirar) y, por este motivo, será **lenta.** Al final de la espiración, los músculos abdominales pueden ayudar a vaciar los pulmones lo más completamente posible, por una contracción que expulse los últimos restos de aire viciado. La constitución esponjosa de los pulmones no permite vaciarlos en un 100 %: siempre quedará aire impuro en ellos, el aire «residual», que hay que esforzarse por reducir al mínimo, porque el aire fresco, traído por la inspiración, se mezcla a este aire residual para formar el verdadero aire respiratorio de cada uno. Mientras más a fondo espire, mayor será la cantidad de aire fresco que podrá entrar y más puro será el aire en contacto con la superficie alveolar.

El volumen de aire que los pulmones pueden contener se llama «capacidad vital». Raras veces una designación ha sido más pertinente, y la meta de numerosas técnicas respiratorias es la de aumentar esta capacidad. Sin embargo, antes de preocuparse de aumentarla, utilicemos al máximo aquella de que disponemos, mediante una cuidadosa espiración.

Los yoguis distinguen tres tipos de respiración: la respiración abdominal, la respiración costal y la respiración clavicular. La respiración yóguica completa combina las tres y constituye la respiración ideal.

La respiración abdominal:

De este modo respira la mayor parte de los hombres. El diafragma desciende en el momento de la inspiración, el abdomen se hincha. Es el modo menos malo de respirar. La base de los pulmones se llena de aire, el descenso rítmico del diafragma provoca un masaje suave y constante de todo el contenido abdominal y favorece el buen funcionamiento de los órganos.

La respiración costal:

Se efectúa separando las costillas y dilatando la caja torácica como un fuelle. Esta respiración llena los pulmones en su región media. Hace penetrar menos aire que la respiración abdominal y requiere más de un esfuerzo. Es la respiración «atlética». Combinada con la respiración abdominal, permite una ventilación satisfactoria de los pulmones.

La respiración clavicular:

El aire se introduce levantando las clavículas. Sólo la parte superior de los pulmones recibe un aporte de aire fresco. Es el modo menos bueno de respirar; por lo común, es atributo de las mujeres.

La respiración completa:

La respiración yóguica completa engloba los tres modos de respiración y los integra en un único movimiento amplio y ritmado.

El aprendizaje se hace mejor acostado de espaldas; puede, por lo tanto, practicarse eventualmente en la cama.

Estas son, brevemente descritas, sus diversas fases:

1) Vacíe los pulmones a fondo.

2) Haga descender lentamente el diafragma y deje entrar aire en los pulmones. Cuando el abdomen esté hinchado y la parte baja de los pulmones esté llena de aire...

3) ...separe las costillas, pero sin forzarlas, después...

4) ...termine de llenar los pulmones levantando las clavículas.

Durante toda la inspiración el aire debe entrar progresivamente, sin sacudidas, en flujo continuo. No debe hacerse ningún ruido al respirar. Es esencial respirar silenciosamente (1).

MUY IMPORTANTE: su espíritu debe estar concentrado enteramente en el acto respiratorio.

Cuando haya llenado los pulmones por completo, espire en el orden de la inspiración, siempre lentamente, sin sacudidas ni esfuerzo. Entrar bien el abdomen al final de la espiración. Recomenzar enseguida a inspirar del mismo modo. Se puede prolongar este ejercicio tanto como uno quiera. No debe provocar ni molestias ni fatiga. Puede practicarlo en cualquier momento; cada vez que piense en ello, en el trabajo, caminando, en cualquier ocasión, respire consciente y lo más completamente que pueda. Poco a poco adquirirá el hábito de la respiración completa y su modo de respirar mejorará a medida de sus progresos. Pero es indispensable que reserve cada día un momento fijo a elección suya (por la mañana al despertar es muy favorable, como también por la noche antes de quedarse dormido) para practicar durante algunos minutos.

Cuando se sienta fatigado, deprimido, sin ánimo, haga algunas respiraciones completas: su fatiga desaparecerá como por encanto, su mente experimentará sus beneficios y volverá al trabajo con renovado entusiasmo.

Tal como la espiración, la inspiración debe ser silenciosa, lenta, continua y cómoda. No se hinche como un balón de fútbol o como un neumático. Respire cómodamente, sin forzar jamás. Recuerde que la respiración ideal es PROFUNDA, LENTA, SILENCIOSA, COMODA.

En los sedentarios se producen acumulaciones de sangre o congestiones en uno u otro órgano. El «torrente» circulatorio refrenado produce un desgaste y envejecimiento prematuros

(1) Detallamos esta respiración completa en el capítulo siguiente.

del organismo. La respiración completa impide que en nuestros órganos se frene la corriente sanguínea hasta el punto de formar estagnaciones y que de «torrente» se convierta en «pantano».

El efecto de succión, de espiración, provocado por la respiración profunda constituye una de las más importantes correlaciones entre la respiración profunda y la circulación. Un ejemplo, citado por el doctor Fritsche, ilumina suficientemente este mecanismo.

La gran vena que lleva al corazón en forma ininterrumpida la sangre proveniente del hígado, es vaciada regularmente por la succión que el pulmón ejerce sobre ella al respirar. Si la sangre venosa hepática no circula libremente, el hígado se hincha y se congestiona, lo que trae molestas repercusiones sobre la circulación de la sangre que proviene del tubo digestivo, y de aquí se sigue una digestión perturbada.

La respiración profunda y lenta disipa casi instantáneamente este estado congestivo del hígado, porque **el pulmón aspira literalmente** el exceso de sangre acumulado en el hígado, que llega al corazón derecho. Por lo demás, **los movimientos del diafragma y de la caja torácica ejercen una influencia aceleradora sobre la circulación venosa en el organismo entero.**

Al inspirar, no aspira Ud. solamente **aire** en los pulmones, también bombea SANGRE en los tejidos de todo el cuerpo. Cuando el pulmón contiene más aire es cuando contiene también más sangre, según las investigaciones de P. Héger.

Cuando, en la primera fase de la respiración, el diafragma desciende y se aplana, la vena cava inferior impulsa su sangre hacia el corazón, porque sus paredes están tensas. El bazo también obtiene benéficos efectos de la respiración profunda.

Así la respiración profunda y lenta es un poderoso motor circulatorio. El corazón es la bomba que impele la sangre en la red arterial, en tanto que los pulmones hacen el oficio de bomba aspirante sobre la circulación venosa. La circulación depende del funcionamiento correcto y complementario de esas dos bombas motrices. La respiración es el tónico por excelencia del corazón.

Los intercambios gaseosos en el pulmón, absorción de oxígeno y expulsión de CO^2, se hacen mejor cuando la respiración es profunda, completa y LENTA. Según Walter Michel:

«Si la respiración pulmonar no es completa, abundante y lenta, la superficie por oxidar pierde integridad y la fijación de oxígeno se hace mal, a pesar de la presencia de fermentos.

Para un intercambio gaseoso óptimo es preciso «que la sangre venosa adapte **lentamente** su tensión a la del aire alveolar...» Las tensiones se aproximan cuando el aire alveolar permanece largo tiempo en contacto con la sangre. La máxima aproximación se alcanza cuando el aire permanece de 10 a 20 segundos en los alvéolos. La velocidad de la circulación de la sangre y el tiempo que permanece el aire en los alvéolos, en otros términos, el volumen minuto y la **forma de respirar,** determinan igualmente la importancia de los intercambios gaseosos al nivel de los pulmones. Se aumenta la superficie de difusión inspirando profundamente y reteniendo el aire inspirado. Así es como se aumenta la superficie de eficacia, porque están en acción todos los alvéolos habitualmente inactivos en la respiración corriente. La lección que la medicina tiene derecho a sacar de estos hechos es que un buen llenado alveolar es necesario para una buena oxigenación. En efecto, es preciso que el mayor número posible de alvéolos participe en esta acción, a fin de aumentar así la superficie de difusión; también es preciso, según los fisiólogos, que el aire inspirado permanezca de 10 a 20 segundos en el alvéolo, a fin de obtener el intercambio más completo posible de los gases de la respiración... ...Está demostrado cuán esencial es el ritmo de la respiración, y especialmente cuánto influye la respiración LENTA en la respiración de los tejidos, aumentando por este simple medio, mejor que cualquier terapéutico, el consumo de oxígeno de todo el organismo.

Todos los trastornos orgánicos o funcionales que provocan el estado de enfermedad son influenciables, cuando no siempre curables, por la respiración voluntaria.

Los futuros bronquíticos, los futuros asmáticos, los futuros enfisematosos son invariablemente respiradores insuficientes, como dice el Dr. J. Peschier.

La respiración voluntaria es el medio más importante de que disponemos para aumentar la resistencia del or-

ganismo. «Disminuid la resistencia orgánica por cualquier medio y veréis a los microbios, hasta entonces inofensivos, convertirse en agentes de infección» (Pasteur). La seroterapia conoce fracasos al igual que la sulfamidoterapia o la peniciloterapia. Algunos remedios, como tales, no tienen ninguna acción directa sobre el agente infeccioso. Por el contrario, está comprobado que algunos estados de la sangre o de los humores (temperatura, densidad, viscosidad o simplemente pH), bastan para destruir un agente infeccioso sin la ayuda de ninguna terapia traída conscientemente desde el exterior.

Existe una inmunidad natural, atribuida a un equilibrio iónico de la sangre. Depende, por tanto, de la respiración que, actuando sobre el pH de los humores, lo hace sobre el pH óptimo del microbio. Da al equilibrio ácido-base una regulación que se restablece en cada respiración y permite al organismo mantener o volver a encontrar el pH vital.

Si la respiración voluntaria no basta siempre para combatir las enfermedades infecciosas, ayuda a mantener el combate que nos libera de ellas y asegura al organismo los medios de evitarlas.»

¡Uno queda confundido ante la clarividencia de los yoguis que han establecido desde hace milenios las reglas y las técnicas de la respiración ideal! Recomiendan respirar como si en nuestro nacimiento nos hubiesen dado en crédito un cierto número de respiraciones y nuestra vida fuera a durar hasta el agotamiento del capital «número de respiraciones». Si estuviésemos penetrados de esta creencia, ¡qué cuidado pondríamos en respirar lentamente!

Sí, respirar es vivir. Pero respirar lentamente es vivir mucho tiempo. Y en buena salud.

Mientras que para los asanas es preciso estar en ayunas, en ropa y lugar adecuados, la respiración voluntaria puede practicarse en cualquier lugar, en cualquier tiempo, sin que ni siquiera se den cuenta los que nos rodean.

Comience su jornada con algunas respiraciones profundas, lentas, silenciosas, en la cama, en los breves minutos que se concede desde que despierta hasta que se levanta... En seguida, durante su sesión de asanas respire yóguicamente. Si tiene

la ocasión de caminar un poco al ir a su trabajo, ¡respire otra vez! Al caminar, inspire durante 6 pasos, retenga el aliento 3 pasos, y haga durar la espiración 12 pasos. Por regla general, la espiración debe ocupar el doble del tiempo de la inspiración, haya o no retención. Puede ensayar con: 8 pasos de inspiración, 4 de retención y 16 de espiración.

En el curso de la jornada, en el trabajo o en otro lugar, cada vez que se acuerde —deseamos que sea frecuentemente—, concédase algunas respiraciones profundas, completas y lentas. Por la tarde, aproveche para intercalar una breve sesión de respiraciones; en la cama, que la respiración le sirva de canción de cuna. Siempre puede respirar sobre el mismo ritmo que al caminar, pero contando los segundos, por ejemplo.

Así, acumulando cortas pero frecuentes sesiones en el curso de la jornada, asegurará para Ud. las ventajas inapreciables de la respiración yóguica.

La respiración yóguica completa

En este capítulo vamos a condensar la técnica de la respiración yóguica completa, la única normal, puesto que engloba en un solo proceso las diversas formas parciales de respirar.

Resumamos primero lo que ya sabemos.

La inspiración se compone de tres fases parciales que son:

a) la respiración abdominal, provocada por el aplanamiento y el descenso del diafragma;

b) la respiración costal, realizada por la separación de las costillas; y

c) la respiración clavicular, o respiración alta, producida por el levantamiento de la parte alta del tórax.

Cada una de estas respiraciones tiene sus propias ventajas, pero sólo una inspiración que englobe los tres modos constituye la respiración yóguica completa.

¿Cómo aprender, en la práctica, esta respiración?

Primero es necesario ejercitarse en disociar las diversas fases antes de intentar su síntesis; ésta consiste, en el encadenamiento flexible y continuo de las tres fases, que se suceden entonces sin solución de continuidad, en un solo movimiento amplio y armonioso que llena los pulmones de aire vivificante y despliega los 70 millones de alvéolos pulmonares que, según parece, todos poseemos.

En primer lugar hay que ejercitarse en la respiración abdominal.

LA RESPIRACION DIAFRAGMATICA

Vamos, pues, a aprender a respirar correctamente con el diafragma, de un modo cómodo, amplio y natural. Es preferible ejercitarse acostado de espaldas, porque en esta posición es más fácil relajar la musculatura abdominal que contribuye a mantenernos erguidos cuando estamos sentados o cuando caminamos. Más tarde podrá respirar con el diafragma en cualquier circunstancia, aun caminando o corriendo.

Para estar verdaderamente cómodo, es a menudo útil colocar un cojin bajo las rodillas a fin de disminuir el arqueo lumbar. No se tienda sobre un soporte demasiado blando, porque, aunque es posible respirar con el diafragma acostado en la cama, es preferible hacer el ejercicio sobre un soporte firme, mejor aún sobre un tapiz colocado directamente sobre el suelo.

Es bueno cerrar los ojos durante el ejercicio para concentrarse mejor.

Antes del ejercicio, espire a fondo varias veces, sea emitiendo algunos suspiros, después de los cuales debe entrar un poco el vientre contrayendo los abdominales para expulsar los últimos restos de aire; sea, si está solo en una pieza, emitiendo el sonido OM (ver pág. 51), que obliga a espirar lentamente, a fondo, y como el sonido debe ser uniforme, le permite dosificar el débito de aire a voluntad. Mientras pronuncia el OOOOMMMM largo y grave haciendo vibrar el MMMM... en la caja craneana, concentre su atención en la cintura abdominal tomando conciencia de los movimientos de los diversos músculos que la componen. Después de algunas espiraciones largas, lentas y profundas, automáticamente se manifiesta una tendencia a inspirar más profundamente y con el abdomen. Vamos a acentuar esta tendencia y a llevarla a su máximo.

El dibujo número 1 muestra la posición del diafragma con los pulmones vacíos. Puede ver que, al igual que un pistón en un cilindro, ha subido muy arriba en la caja torácica y que los pulmones ocupan un lugar muy restringido. Es importante vaciar los pulmones a fondo y evacuar la mayor cantidad posible de aire residual viciado. Pero este pistón no es plano, como en un motor cualquiera; está arqueado (ver la ilustración num. 2) como una tapa de marmita, aunque no es rígido, porque está constituido por una placa cartilaginosa rodeada de músculos,

cuya contracción determina los movimientos del diafragma. En realidad, el diafragma dispone de músculos que se cuentan entre los más poderosos del cuerpo humano, o al menos estimados como tales, ya que a menudo, por desgracia, su propietario deja que se atrofien. El dibujo número 1 nos permite también captar por qué no es posible relajarse verdaderamente a fondo sino cuando los pulmones están vacíos —sin espiración forzada—, porque en este momento los músculos del diafragma están en reposo.

La relajación absoluta no puede situarse, pues, sino en los pocos segundos de pausa que uno se concede reteniendo el aliento **con los pulmones vacíos.**

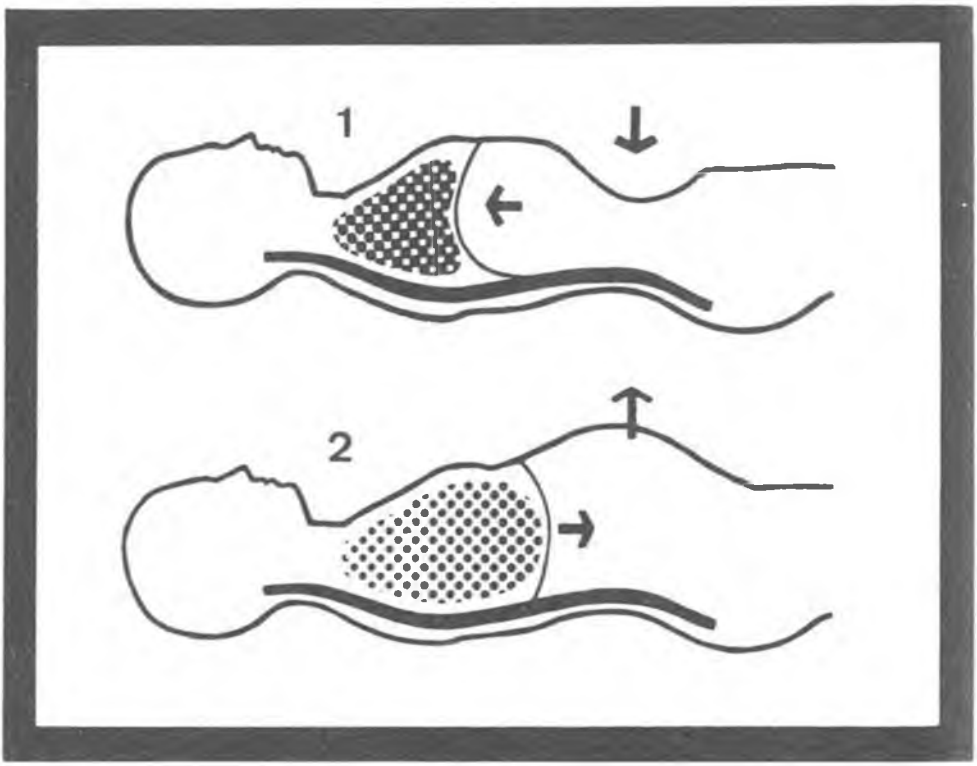
Después de haber vaciado a fondo los pulmones y retenido el aliento durante algunos segundos, percibirá muy pronto que su respiración quiere ponerse en marcha **por sí misma:** relaje el vientre y déjela partir en este momento. Mientras entra el aire en los pulmones, el abdomen se hincha y se levanta a consecuencia del aplastamiento de la cima del diafragma y **no por una contracción de los músculos de la cintura abdominal.** A menudo sucede que algunas personas creen, de muy buena fe, que «respiran por el vientre» hinchándolo mediante un trabajo de la cintura muscular abdominal. De hecho, ésta debe estar relajada y permanecer así durante toda la inspiración. Poco a poco los pulmones se llenan de aire desde abajo. La inspiración debe ser lenta, cómoda, y estará seguro de ello respirando **silenciosamente.** Si no se escucha respirar, su respiración tendrá la lentitud deseada. Si se escucha significa que inspira demasiado de prisa.

Es esencial inspirar y espirar por la nariz.

El abdomen debe levantarse suavemente como un balón que se infla y la cintura debe permanecer floja; si desea controlar el movimiento, puede colocar su mano sobre el vientre, aproximadamente en el ombligo, dejando el codo apoyado en el suelo. Así podrá seguir fácilmente el movimiento de dilatación del abdomen.

Durante este tiempo la espalda debe permanecer relajada y las costillas en absoluto reposo.

Para asegurarse, puede aplicar la otra mano al costado y darse cuenta que las costillas permanecen efectivamente inmóviles, que la respiración abdominal está disociada de la respiración torácica.



POSICION DEL DIAFRAGMA
CON LOS PULMONES VACIOS Y CON LOS PULMONES LLENOS

¿Y si las costillas se moviesen, a pesar de todo, al tiempo que se hincha el vientre? En este caso habria que inmovilizarlas ciñéndose el tórax mediante un cinturón colocado aproximadamente a la altura del extremo del esternón, en la boca del estómago. Cierre el cinturón con los pulmones vacíos. Al inspirar, las costillas chocarán con la resistencia del cinturón y no participarán en el movimiento, con lo que el diafragma quedará automáticamente forzado a aplanarse y el vientre a hincharse.

Mientras inspira, debe vivir conscientemente lo que sucede en las profundidades tibias de su tórax: muy pronto tomará conciencia del diafragma y de sus movimientos, podrá escindir las dos fases y prescindir del cinturón.

EFECTOS DE LA RESPIRACION DIAFRAGMATICA

Esta respiración, además de relajar, constituye uno de los motores más activos de la circulación. El diafragma es un segundo corazón, puesto que sus movimientos de pistón llenan la base de los pulmones, los que aspiran así sangre venosa en gran abundancia. Al acelerarse la circulación venosa, el corazón propiamente dicho está bien alimentado de sangre desde atrás, como hemos dicho anteriormente; de todo esto se sigue una mejoría notable de la circulación general.

Los movimientos de vaivén del pistón diafragmático producen además un masaje muy eficaz —a la vez suave y poderoso— de los órganos abdominales.

El hígado se descongestiona y la vesícula evacua la bilis en el momento oportuno. La circulación acelerada en el hígado y la estimulación de la vesícula previenen la formación de cálculos. El bazo, el estómago, el páncreas y todo el tubo digestivo son masajeados y tonificados. Las estagnaciones sanguíneas son eliminadas. A menudo sucede escuchar «glu-glus» durante la práctica de la respiración diafragmática, los que revelan la activación de los movimientos peristálticos del tubo digestivo.

Con el ejercicio, esta respiración abdominal llega a ser cada vez más amplia, cómoda, relajada, rítmica, en tanto que al comienzo resultaba difícil, a tirones, por lo menos en muchos casos, especialmente en personas tensas.

Hay que mencionar aquí la acción descongestionante de esta

respiración sobre el plexo solar, ese cerebro abdominal vegetativo (es útil repetirlo), cuya importancia escapa a la mayoría de nuestros contemporáneos que, a menudo, ignoran hasta su existencia. Es el plexo de la ansiedad lo que explica el efecto calmante y tranquilizador de la respiración abdominal.

Por lo general, los hombres aprenden esta respiración mucho más fácilmente que las mujeres, pero esto no debe incitar a estas últimas a privarse de ella, muy por el contrario.

LA RESPIRACION COSTAL

Vamos ahora a aprender la respiración torácica o costal.

Como su nombre lo indica, lo que va a provocar que los pulmones se hinchen y afluya aire a ellos es la separación de las costillas. Esta vez vamos a trabajar sentados. No tiene importancia estar sentado en una silla o sobre el suelo, el resultado es idéntico. Vacíe los pulmones a fondo y mantenga la cintura abdominal contraída: de este modo se hace imposible respirar con el vientre. Mientras dure la inspiración debe guardar el abdomen contraído a fin de impedir cualquier respiración con el diafragma.

Es inútil precisar que las personas que han utilizado el cinturón para guardar las costillas inmóviles deberán quitárselo para aprender la respiración torácica.

Coloque las manos en los costados de forma que las palmas sientan las costillas, unos pocos centímetros bajo las axilas, los dedos dirigidos hacia adelante. Inspire procurando separar las manos lo más lejos que pueda con las costillas, es decir, separándolas no frente a usted sino hacia los costados. Después de algunos ensayos se dará cuenta exactamente cómo debe hacerlo.

Notará nítidamente una mayor resistencia a la entrada del aire a diferencia de la respiración abdominal, que hace penetrar el mayor volumen de aire con el esfuerzo mínimo.

A pesar de esta resistencia, entrará una cantidad apreciable de aire durante la respiración torácica.

Haga una veintena de respiraciones localizadas exclusivamente en las costillas.

LA RESPIRACION CLAVICULAR O ALTA

En este tipo de respiración hay que procurar levantar las clavículas al mismo tiempo que se inspira.

Bloquee los músculos abdominales, como durante el aprendizaje de la respiración torácica, guardando las manos sobre las costillas en la posición descrita más arriba. Procure ahora hacer entrar aire atrayendo las clavículas hacia arriba, pero sin levantar los hombros, lo que sería por lo demás prácticamente imposible si se mantienen las manos a los costados.

Percibirá la entrada del aire, pero tomará también conciencia que penetra poco, a pesar de un esfuerzo mucho mayor aún que durante la respiración torácica.

Es el modo de respirar menos eficiente. Muchas mujeres respiran de este modo en forma habitual. Observe cómo respiran diez mujeres: en ocho de ellas no verá otro movimiento durante la inspiración sino un levantamiento notorio de las clavículas; ¡las damas levantan su broche o su collar cuando inspiran!

Es ésta también la respiración de los nerviosos, de los deprimidos, de los ansiosos. No es tolerable ni útil sino integrada en la respiración yóguica completa, y no adquiere sentido sino precedida de las otras dos fases de esta respiración.

¿Por qué las mujeres respiran con la parte alta de los pulmones?

Hemos supuesto durante mucho tiempo que su única causa eran razones de vestimenta (corsés, fajas, sostenes, vestidos estrechos, etc.). Sin embargo, aun las mujeres que no usan corsé (afortunadamente éste tiende a desaparecer, y las fajas modernas son muy elásticas) presentan este tipo de respiración, teniendo vestidos que no las oprimen más que los de los hombres. Creemos que hay que buscar más lejos la causa profunda de esta situación.

Al observar a los bebés de ambos sexos se puede percibir que los de sexo femenino, aunque respiran habitualmente con el abdomen, tal como los de sexo masculino, tienen períodos en que la respiración se hace con la parte alta del pecho. ¡Evidentemente que en este caso los vestidos no tienen nada que ver!

Para encontrar la clave del enigma hay que echar un vistazo

al papel fundamental de la mujer, el que más la diferencia del hombre: la maternidad.

¿Qué sucede durante el embarazo? A medida que el útero grávido adquiere volumen, invade la cavidad abdominal y, durante los últimos meses del embarazo, la mujer ya no puede prácticamente respirar con el diafragma, al no poder éste descender por la presencia del niño y de la placenta. En este momento la mujer recurre a una respiración de auxilio prevista para ese caso: la respiración clavicular. Observe cómo respira una mujer encinta y verá que está obligada a respirar así, especialmente durante el período final. Las respiraciones profundas le son, y con causa, imposibles. ¡El bebé de sexo femenino, por instinto, realiza desde la cuna este tipo de respiración!

¡Volvamos, sin embargo, a los vestidos y su función! Desde el momento en que un vestido comprime, aunque sea poco, el abdomen, el mecanismo de defensa se pone en acción y la mujer respira con lo alto del pecho, en tanto que en las mismas circunstancias el hombre reacciona en otra forma: soltándose su ropa u obligando, de todas formas, al diafragma a descender. El hombre lucha contra el obstáculo, en tanto que la mujer lo soslaya.

De todos modos sigue siendo cierto que este tipo de respiración es de calidad inferior a la respiración abdominal y que la mujer debe evitar adoptar como modo habitual un tipo de respiración previsto para circunstancias muy particulares.

La mujer deberá, pues, estar más vigilante que el hombre a fin de no permitir que este mecanismo se ponga en funcionamiento fuera del caso del embarazo.

APRENDER LA RESPIRACION YOGUICA COMPLETA

Ya sabemos que la respiración yóguica engloba los tres tipos de respiración parcial.

El aprendizaje se hará de preferencia acostado sobre la espalda. Comience por una inspiración lenta y profunda del vientre, y cuando sienta que éste no puede hincharse más, dilate las costillas y haga entrar aún más aire en los pulmones. Cuando las costillas estén dilatadas al máximo, levante las clavículas para hacer entrar aún un poco de aire. Esta vez Ud. está

lleno de aire al máximo. Sin embargo, no debe inflarse como un neumático; todo esto debe ser cómodo y confortable.

Evite contraer los músculos de las manos o los del rostro y del cuello, especialmente durante la última fase (clavicular) de la respiración. Los tres movimientos, como hemos dicho al comienzo, deben ejecutarse «en encadenamiento fundido», pero deben permanecer netamente distintos y discernibles para un observador exterior.

ERROR: después de haber hinchado el vientre haciendo descender el diafragma, sucede que algunas personas dejan de hacer entrar aire en ese momento y retractan el vientre para hacer que el aire suba a lo alto de los pulmones, o al menos así lo creen ellas.

VERTIGOS

Sucede a veces, en personas que respiran habitualmente con lo alto de los pulmones, que la respiración yóguica completa provoca una sensación de vértigo, absolutamente anodina aunque desagradable. ¿Cuál es la explicación de este fenómeno? Es, simplemente, el efecto de succión que aspira literalmente la sangre venosa, especialmente del cerebro, lo que es muy favorable. Sin embargo, en las personas que tienen una ligera hipotensión general, esta pequeña baja de tensión intracerebral lleva consigo la sensación de vértigo ya dicha. El remedio es ultra simple: basta con llevar las piernas a la vertical, es decir, perpendicularmente al tronco, ya que se está acostado; la tensión se restablece inmediatamente y el vértigo desaparece al punto. ¿Hay que continuar con los ejercicios? Por supuesto, porque en pocos días el organismo se adapta y este ligero inconveniente anodino desaparece.

Este ejercicio, que no ofrece ninguna dificultad, permite adquirir el control de los músculos abdominales durante la respiración, junto con devolver al diafragma toda su movilidad perdida.
El primer tiempo (figura de arriba) tiene lugar en la espiración. Vaciando los pulmones a fondo, curvar la columna vertebral, dirigir la mirada hacia el ombligo y contractar el vientre para expulsar los últimos restos de aire. La espiración es, pues, activa.

La inspiración consecutiva es PASIVA. Se produce por la relajación de la musculatura del abdomen: el aire entra sin esfuerzo en los pulmones. Acentuar el movimiento de inspiración hundiendo los riñones y mirando hacia arriba. Repetir estas dos fases una decena de veces, después practicar acostado sobre la espalda.

Colocando las manos, una sobre el abdomen, en la boca del estómago la otra al costado, el adepto percibe nitidamente los diversos movimientos respiratorios. Esta foto muestra la fase final de la espiración. El vientre está retractado para expulsar los últimos restos de aire, en tanto que las costillas se acercan.

Durante toda la inspiración, las manos han podido seguir la fase abdominal, después costal y por fin clavicular de la respiración yóguica. Al final de la inspiración, el tórax se encuentra lleno de aire, como lo muestra la foto, pero el vientre no se ha puesto como un balón, especialmente en la región situada bajo el ombligo.

¡Adiós a los resfriados!...

Los yoguis han previsto diversos procedimientos de limpieza con el fin de purificar el organismo y de mantenerlo perfectamente limpio. En cierta medida, el cuerpo rechaza espontáneamente los residuos y las toxinas: los riñones filtran la sangre y con la orina eliminamos especialmente los compuestos úricos, muy tóxicos; los intestinos liberan al cuerpo de los desechos provenientes de la digestión; la piel también expulsa toxinas y los pulmones evacúan el exceso de CO^2. El yoga apoya a esos órganos en su trabajo, ayuda a la naturaleza en su obra de limpieza, porque hay desechos que el cuerpo no puede expulsar automáticamente. Así es como estamos obligados a lavarnos la piel cada día, limpiarnos los dientes, etc. Pero el yoga va más lejos, y aún mucho más lejos.

Veamos primero la técnica del Neti, «la ducha nasal», que no es difícil ni desagradable.

Respirar es vivir, pero para respirar bien la nariz debe estar limpia. En efecto, el aparato respiratorio secreta una mucosidad a fin de impedir el paso del polvo que hay en el aire para que no llegue a los pulmones; los minúsculos cilios vibrátiles, mediante movimientos en sentido contrario al de la entrada del aire, conducen las partículas de polvo hacia el exterior. Al sonarnos nos desembarazamos en gran parte de esas mucosidades, pero esto es considerado insuficiente por los yoguis. La ducha nasal, Neti, limpia a fondo la mucosa de la nariz que

está muy ricamente inervada y, por vía refleja, es posible que influya en el funcionamiento de órganos a menudo muy alejados. Recuerde que existe una técnica médica llamada «reflejoterapia endonasal», que procura obtener efectos terapéuticos titilando ciertas terminaciones nerviosas de la mucosa nasal. Sea lo que fuere, Neti la limpia a fondo.

También el nervio olfativo obtiene beneficios de esta ducha, al igual que los ojos, gracias a la activación de la circulación sanguínea en las fosas nasales. Además, Neti nos «blinda» contra los catarros, para los que no se ha descubierto aún ningún remedio específico.

La técnica es muy simple.

Un tazón lleno de agua tibia, salada, es todo lo que se necesita. El agua no salada provocaría una comezón a consecuencia de ciertos fenómenos de osmosis. La adición de una cucharita (de café) rasa de sal restablece el equilibrio osmótico con el medio interior. Tanto mejor si el agua ha sido hervida.

Mantenga el tazón horizontal y sumerja las narices en el agua. No aspire el agua como lo hace con el aire: entraría con demasiada violencia; con la glotis haga un pequeño movimiento de bombeo en la parte posterior de la garganta. El agua subirá insensiblemente por la nariz, en tal forma que después de algunos «bombeos» percibirá un gusto salado en la garganta. Evite que entre aire junto con el agua. Cese de aspirar, espere algunos segundos manteniendo las narices en el agua, después deje que el agua se escurra por sí misma fuera de la nariz y recomience la operación.

Después de haberlo hecho tres veces (o más si lo desea), algunas espiraciones forzadas cerrando alternativamente una de las fosas nasales expulsarán el agua que haya quedado en los cornetes de la nariz. Es todo.

¡Ensaye y vea los resultados!

El dhauti de la lengua

Para los hatha yoguis, la limpieza corporal escrupulosa es esencial y constituye uno de los pilares de la salud. Nuestra higiene profesa lo mismo, pero se limita a la limpieza externa, en tanto que en el yoga la limpieza interna ha sido llevada hasta sus límites extremos. Resultan así métodos de purificación de los que algunos —menester es confesarlo— repugnan al occidental, o provocan en él una aprehensión, un cierto asco. No evocaré aquí los lavados de estómago, del colon, etc., que son por lo demás más espantosos en la imaginación que en la realidad.

Nos limitaremos a una práctica de limpieza poco corriente en nuestros países: la limpieza de la lengua, aquella lengua de la que Esopo decía que...

Sucede que nuestra higiene ordinaria descuida este órgano... ¡activo!

Ciertas personas, es cierto, se limpian la lengua con ayuda de su cepillo de dientes. La intención es buena, pero no el método, porque las cerdas irritan la lengua, efectúan una limpieza poco eficaz y se corre el peligro de herir con el mango del cepillo esta estructura tan delicada como es el velo del paladar.

En el procedimiento yóguico, se utiliza un «tongue-scraper» o raspador lingual de madera. Se puede reemplazar por una cucharilla de café. Ponga su superficie convexa hacia arriba y con el borde raspe la lengua. Después de algunos movimientos

de raspaje desde atrás hacia adelante, examine la cucharilla: quedará convencido de la oportunidad de la operación. Raspe en seguida la lengua de izquierda a derecha y viceversa. Termine cuando el raspador no traiga más impureza; después, frente al espejo, con un gesto muy expresivo ya que no tan distinguido, saque la lengua y vea cuán limpia y rosada está.

¿Por qué los yoguis insisten en la limpieza de este órgano? Primero, por el principio mismo de la limpieza; en seguida, porque consideran la lengua como el órgano de absorción del prana (energía bajo una forma sutil) de la alimentación. Tanto tiempo como los alimentos liberan algún sabor, queda aún prana por extraer de ellos. Las papilas gustativas llenan importantes funciones, por eso detengámonos en ellas un poco. Trabajan especialmente, por vía refleja, en estrecha colaboración con las glándulas salivales: mientras más sabroso es un plato, más abundante es la salivación.

Una buena insalivación de los alimentos es de primera importancia, especialmente en razón de la presencia de ptialina (fermento muy activo contenido en la saliva) que actúa, entre otros, sobre las féculas y las pre-digiere. Pero las repercusiones de la excitación de las papilas gustativas no se limitan a las glándulas salivales. El estómago, prevenido de la próxima llegada del bolo alimenticio, se prepara al trabajo. En forma progresiva, siempre por vía refleja, la excitación de las papilas gustativas influye en el conjuntó del aparato digestivo. Si la lengua está «cargada», las papilas están obstruidas por mucosidades, los sabores no son percibidos en toda su frescura, en toda su vivacidad, la excitación será menos intensa y la acción refleja quedará reducida proporcionalmente.

En fin, una lengua sucia es a veces causa de un hálito fétido.

¿Cuántas veces el día hay que rasparse la lengua?

Es suficiente una o dos veces al día, por ejemplo, en el momento de cepillarse los dientes.

Es una costumbre que hay que adquirir, nada más.

O M

Entonces, el Swami de Chidambaram dijo a Yeats-Brown, autor del libro «Los Lanceros de Bengala»:

> —Repita el sonido de base que yo le doy y que será su palabra de poder, OM. Concéntrese sobre esta palabra que existe desde el comienzo.
>
> —¿Cómo concentrarse? —preguntó Yeats-Brown—. 'OM' no tiene ningún sentido bien definido para mí. Es un sonido agradable, pero nada más.
>
> —No debe expresar nada más por el momento. Concentre su mente sobre este sonido agradable, considerado como el verbo por el cual fueron creados los mundos, la raíz de todo lenguaje, el fin de la visión. Obrará en su inconsciente, le guste a Ud. o no; no debe ser intelectualizado y no hay que detenerse en su simbolismo (1).

Estas palabras de Swami Chidambaram indican la importancia primordial concedida por los yoguis a este vocablo misterioso «OM».

Entre las prácticas del yoga, su pronunciación es poco corriente en Occidente, en tanto que en la India —incluso en

(1) Extracto de «Lancer et Large», del mismo autor.

toda Asia— esta sílaba acompaña al viajero por todas partes. OM y el perfume del dhoop, incienso a base de sándalo, son omnipresentes en los ashrams, templos y cavernas. En la India, OM es sagrado, y sin duda es eso lo que nos impide en Occidente concederle el lugar que merecería en nuestra práctica yóguica.

El católico desconfía, temiendo introducir un rito «pagano» que podría conducirlo a la herejía y le rehúsa toda consideración; el no-creyente no ve en ello sino una superstición de la que se aparta con un levantamiento de hombros.

Sin embargo, OM es un vocablo único; pronunciarlo regularmente, lejos de constituir una práctica absurda o vana, trae muchas ventajas tanto sobre el plano físico como sobre el mental; merece un examen objetivo antes de decidir, eventualmente, rechazar su práctica.

En vano he buscado una explicación racional de sus efectos en la literatura, ya muy abundante, consagrada al yoga. Para encontrarla he recurrido a los aliados de siempre: una práctica sin prejuicios, el buen sentido y los datos de nuestra ciencia occidental. Pero, previamente, aprendamos juntos a emitir el sonido «OM». Acostado o sentado, los labios entreabiertos, después de inspirar profundamente, expulse lentamente el aliento que, al pasar, hará vibrar las cuerdas vocales en una «O...» prolongada hasta vaciar completamente los pulmones. El sonido debe ser tan grave y uniforme como sea posible. Emitido correctamente, la mano puesta sobre el tórax (esternón) al nivel de las clavículas, debe sentir una vibración. Al término de la espiración, cerrar la boca y, contrayendo los abdominales, terminar de exhalar los últimos restos de aire musitando una «m...» que zumbe suavemente en el cráneo. La otra mano colocada en lo alto del cráneo, debe percibir también la vibración.

Aplicando las palmas a las orejas, escuchará mucho mejor el «O...m».

He aquí los efectos que produce esta práctica:

1. EFECTOS VIBRATORIOS

El «O...» hace vibrar toda la osatura de la caja torácica, lo que prueba que la vibración se comunica a la masa de aire encerrada en los pulmones y que la delicada membrana de los

alvéolos en contacto con el aire vibra también, lo que estimula las células pulmonares y permite un mejor intercambio gaseoso. Los recientes trabajos de nuestros fisiólogos occidentales nos enseñan también que esta vibración produce efectos muy marcados en las glándulas endocrinas, a las que la ciencia concede una importancia creciente. El Dr. Leser-Lasario, especialmente, consagró 25 años de su vida de sabio al estudio de los efectos producidos por las vibraciones vocales sobre el organismo humano. Sus trabajos han establecido, con un rigor científico absoluto, que la emisión de vocales durante la espiración provocaba un auto-masaje vibratorio de los órganos. Estas vibraciones alcanzan los tejidos más profundos y las células nerviosas; la circulación sanguínea se intensifica en los tejidos y órganos interesados. Son estimuladas las glándulas de secreción interna, que secretan sus hormonas directamente en la sangre y la linfa (hipófisis, pineal, tiroides, timo, suprarrenales, gónadas). El simpático y el nervio vago no escapan a la influencia benéfica de las vibraciones vocales. La musculatura del aparato respiratorio se encuentra a la vez relajada y fortificada. La respiración se amplifica y con ella el aporte de oxígeno en todo el cuerpo. El vibro-masaje provocado por la emisión de la vocal «O...» actúa particularmente sobre los órganos de la caja torácica y del abdomen. Ondas electromagnéticas se producen por esta vibración, se propagan por todo el cuerpo y acrecientan el dinamismo y la alegría de vivir. La concentración mejora (ver más abajo efectos sobre la mente). Las experiencias de Leser-Lasario han probado que el cuerpo entero se relaja bajo el efecto de este vibro-masaje interno que, psíquicamente, libera de las inhibiciones, depresiones y complejos de inferioridad y armoniza todo el psiquismo. Por lo demás, ¿no es por vibración como produce la música en nosotros las emociones más diversas?

El «mm» musitado y vibrado en la cabeza, hace vibrar los nervios craneales.

2. ESPIRACION LENTA

La emisión del sonido «O...» frena la cantidad de aire espirado. Ahora bien, ya conocemos las ventajas de la respiración lenta.

3. ESPIRACION REGULAR

Cuando el sonido es uniforme durante toda la emisión, la espiración es no sólo lenta, sino regular, desprovista de sacudidas.

4. ESPIRACION COMPLETA

El capítulo consagrado a la respiración nos revela toda la importancia de la espiración lenta y completa, a fin de expulsar el máximo de aire viciado de los pulmones y de reducir lo más posible el volumen de aire residual. Cuando cesa la emisión del OM, Ud. tiene la certeza de haber vaciado los pulmones al máximo.

Este vaciamiento integral influye inmediatamente en la inspiración, que se vuelve a su vez amplia y profunda.

5. CONTROL Y RELAJACION DEL APARATO RESPIRATORIO

La espiración se produce por la relajación de los músculos del aparato respiratorio. Para que el sonido emitido sea uniforme es preciso que esta relajación sea controlada. En caso de tensiones al nivel de la garganta o de los músculos de la caja torácica, el sonido se emite por sacudidas. El sonido continuo, sin golpes, indica un dominio y un control perfecto del relajamiento progresivo de todos los músculos del aparato respiratorio, con lo que se eliminan las contracturas inconscientes y se tiene la certeza de una buena inspiración subsecuente cómoda y suave.

6. EFECTOS SOBRE LA MENTE

Los efectos que «OM» produce sobre la mente son por lo menos tan importantes como sobre el plano corporal.

Antes que nada recordemos que:

a) En el civilizado cerebral, el contenido mental está constituido sobre todo por palabras. Aun al margen de toda conversación o lectura, nos hablamos interiormente, formamos men-

talmente frases, en detrimento de la imagen. Obsérvese usted mismo y verá hasta qué punto la palabra pensada ha reprimido a la imagen mental. Ahora bien, la facultad de VISUALIZAR es una condición previa al control de la mente, al aprendizaje del arte de pensar, a la adquisición de ciertos poderes sobre uno mismo, porque las imágenes mentales son dinámicas.

b) Hay una estrecha interconexión entre los mecanismos cerebrales de formación de las frases y el aparato de fonación. Hablar implica un enorme gasto de energía nerviosa.

La palabra es un poder: muchos grandes hombres eran grandes oradores. Eliminemos las palabras **inútiles**, el bla-bla-bla: se produce una economía importante e inmediata de influjo nervioso, por lo tanto de energía disponible para otras tareas.

Mientras sale lentamente el aire de sus pulmones y hace vibrar sus cuerdas vocales, escuche con atención el largo «O...m»; podrá constatar que ocupa enteramente el campo de la conciencia y que los procesos de formación de las frases están inhibidos.

Después de una jornada agitada, qué maravilloso medio para disipar la excitación y traer la calma.

Es evidente que el «OM» no puede ser emitido de manera audible sino en la espiración; sin embargo, en la inspiración podrá escucharlo mentalmente. No tendrá, innecesario es decirlo, ninguno de los efectos 1 a 5 de más arriba, pero, en cambio, sí una intensificación de la calma mental. Cuando las circunstancias no le permitan ejecutar este ejercicio emitiendo el sonido, Ud. puede repetirlo interiormente con los mismos resultados favorables sobre la mente. Repita a menudo «OM» durante la jornada en el silencio de su mente, y experimentará la calma y la paz que le trae.

La relajación

Crispado, nervioso, ansioso, en tensión, el hombre moderno está cogido por el engranaje infernal que lo empuja infaliblemente hacia el «stress», porque su nerviosidad constante no le permite hacer frente a las exigencias de la vida moderna implacable que, tras un decorado confortable y amable, oculta un mecanismo inhumano y una lucha implacable por la vida. Qué tiene de extraño que millones de civilizados vivan con la impresión deprimente de haber «perdido los pedales» y que se les impone una tarea insuperable que se sienten incapaces de realizar, sin poder sustraerse a ella. La química moderna, con sus tranquilizantes, sus píldoras de felicidad, les proporciona un descanso engañoso; pero, a la larga, el remedio es peor que el mal, porque no extirpa las causas de esta ansiedad, de este nerviosismo, sino que se contenta con inhibir sus manifestaciones. Existen, sin embargo, dos remedios, a la vez preventivos y curativos: la respiración controlada y la relajación, siendo esta última el antídoto más directo del nerviosismo y de la tensión. Además, sin relajación no hay verdadero yoga, no hay paz, ni dicha, ni siquiera salud. Un ser en tensión, aunque disponga de todo para ser feliz, se prohibe el acceso a la dicha. En fin, la relajación —y no es la menor de sus virtudes— es la fuente del pensamiento creador. Recordemos a Cicerón: «Unicamente el hombre relajado es verdaderamente creador y las ideas le vienen como un relámpago». La relajación incluso

en la acción no debe ser patrimonio de los niños y de los animales (el gato es un modelo del género); debemos volver a aprender a relajarnos conscientemente algunos minutos cada día para poder permanecer relajados en cualquier circunstancia. Sin embargo, antes de estudiar las técnicas que conducen a este delicioso estado de ultra-reposo, superior al mismo sueño, hay que comprender sus mecanismos profundos para captar su razón de ser y aplicarlos inteligentemente. El arte de la relajación se adquiere y, para las personas que experimentan por primera vez este estado eufórico, es una revelación. El cuerpo, al comienzo inerte y pesado, queda abandonado, flojo y relajado, en tanto que el espíritu parece vagar, desprendido de las contingencias materiales, fuera de su envoltura carnal. Vamos a hacer una breve incursión en el dominio de la anatomía, sin entrar en detalles reservados a los especialistas. Existen, como sabemos, dos tipos de músculos; los primeros, los músculos voluntarios, adheridos al esqueleto, que nos permiten obrar y movernos a voluntad, son los músculos estriados, cuya franja roja es la que se expone en el mostrador del carnicero. Su particularidad es la de poder contraerse, encogerse con la velocidad del relámpago bajo una orden, bajo la influencia de una excitación nerviosa; volveremos dentro de poco sobre este punto. Los segundos son los músculos lisos, que rodean los vasos del cuerpo, constituyen buena parte de las vísceras huecas y forman la musculatura del tubo digestivo y de los esfínteres, etc. Estos músculos poderosos, de movimientos lentos, escapan a la acción directa de la voluntad, aunque los yoguis lleguen a controlarlos —pero esto, como diría Kipling, es otra historia.

Desde el punto de vista de la relajación son los primeros los que están en juego y hay que guardarse de disociar el músculo del nervio que lo manda. Compararemos el músculo a un electroimán y el nervio a un hilo conductor unido a la central eléctrica, el cerebro, y examinaremos los diversos estados en los que pueden encontrarse.

a) EL TONO

En el estado de vigilia los músculos no activos se encuentran en el estado de tono, semejantes a soldades en traje de

campaña, consignados al cuartel y prestos a correr al asalto. Por los hilos conductores circula una corriente de débil intensidad; el electroimán está poco imantado.

b) LA CONTRACCION

Según las necesidades, bajo una orden de la central cerebral, una corriente más intensa viaja a lo largo del hilo conductor y acciona el electroimán, que realiza su trabajo normal: el músculo se encoge, el brazo se dobla, los puños se cierran. Cuanto mayor es el esfuerzo, más importante es el número de minúsculos motores de electroimán que se ponen en acción.

c) LA DESCONTRACCION

Durante el sueño el hombre se aparta del mundo exterior, todas las necesidades están satisfechas, el ministerio de asuntos exteriores y el de defensa anotan calma en todos los frentes, los soldados se quitan el traje de campaña y se van con licencia. La corriente baja en la red, el electroimán está casi totalmente desimantado, fuera de acción, los músculos están blandos y flojos. Sin embargo, como medida de seguridad, no está toda la tropa con licencia, quedan algunas compañías vigilando.

d) LA ULTRA-DESCONTRACCION

Los tres estados descritos son normales, habituales, y se presentan tanto en el hombre como en los animales, muchas veces, aun millares de veces al día. Es posible, sin embargo, por una acción consciente y voluntaria, desconectar aún más completamente que durante el sueño los hilos que conducen a los diversos electroimanes y reducir la tensión de la corriente casi a cero, con lo que el consumo de influjo nervioso queda reducido a un mínimo. Este ultra-reposo es la relajación yóguica, la que en pocos minutos borra la fatiga mejor que muchas horas de mal sueño.

e) LA CONTRACTURA

Otro estado, anormal pero frecuente, se sitúa en las antípodas del precedente: es el estado de contractura. La central envía demasiada corriente por los hilos conductores y pone en acción demasiados electroimanes sin necesidad alguna, de donde se sigue un gasto inútil de energía nerviosa y muscular. Grupos musculares permanecen así inútilmente contracturados permanentemente. En el animal este estado no se presenta normalmente; pero existe, por desgracia, demasiado a menudo entre muchos habitantes de nuestras modernas ciudades.

¿Cuántos viven perpetuamente con las mandíbulas apretadas, los músculos del cuello tensos, las cejas fruncidas, los músculos de la espalda endurecidos? Es una pérdida continua de corriente, un gasto constante de energía, una hemorragia de flujo nervioso. Descargan sus baterías sin ninguna necesidad, porque el desgaste de energía nerviosa depende más del número de motores musculares puestos en acción que de la potencia de cada uno de ellos. Como se necesita casi tanto flujo nervioso para contraer un pequeño músculo, del rostro por ejemplo, que para uno grande, por ej., de las piernas, el consumo de flujo será no sólo proporcional al número de motores puestos en acción, sino a la intensidad de la corriente que circula por cada uno de los hilos conductores. El leñador, por ejemplo, utiliza relativamente poco influjo nervioso para desarrollar un importante trabajo muscular, en tanto que el profesor o el orador gastan mucha energía nerviosa a causa del gran número de músculos puestos en acción. ¡Una mecanógrafa consume más influjo nervioso que un leñador! Esto explica, por lo demás, el valor dinamógeno del silencio por la economía de influjo nervioso que realiza. Represéntese lo que sucede cuando Ud. habla. Una idea surge en su mente consciente, la que proviene de las profundidades del inconsciente. Hay que traducirla primero en palabras, que su inconsciente le proporciona inmediatamente, en el orden prescrito por la gramática y la sintaxis. Para articular, piense en el número incalculable de órdenes muy precisas que deben llegar hasta los músculos para tensar y aflojar las cuerdas vocales y hacer variar constantemente el flujo de aire. Piense en las innumerables contracciones de los músculos de la lengua, de las mandíbulas, de los labios, del rostro, y aún

de las manos, que participan en la expresión por los gestos. Para cada frase, millares de pequeños motores son puestos en acción, y cada uno reclama su parte de corriente. ¿Es extraño, entonces, que un discurso de dos horas pueda «vaciar» a un hombre? Muy raros son los oradores que llegan al término de un discurso de esta duración sin estar agotados..., a menos de conocer y practicar las técnicas yóguicas de recuperación nerviosa. En este caso, la tribuna les pertenece sin esfuerzo aún durante horas... La práctica del silencio, recomendada por Swami Sivananda, se encuentra así justificada. Pero hay que detener también el verbalismo mental, porque «hablarse a sí mismo» es casi tan fatigante, desde el punto de vista «gasto de corriente nerviosa», como hablar en alta voz. Cuando usted piensa con palabras, además de las cuerdas vocales, todo el aparato fonético esboza los movimientos que debería efectuar para articular en alta voz. No importa, pues, sólo el silencio exterior, puramente «mecánico», sino también el silencio interior.

La relajación es yoga en estado puro, puesto que la mente controla integralmente el cuerpo, desconectando uno a uno todos los hilos conductores, reduciendo casi a cero el envio de corriente hacia los electroimanes musculares repartidos por todo el organismo. Es el ejercicio ideal para la voluntad tal como los yoguis la conciben, es decir, no una potencia dura y dictatorial que se hace obedecer por el látigo, sino un querer suave y paciente. Durante la relajación está excluido utilizar la voluntad «dura» al modo occidental, es imposible «forzar» la relajación, y el dominio de la mente sobre el cuerpo se ejerce del modo más eficaz, es decir, sin apremio ni violencia.

Antes de ver en detalle cómo provocar esta descontracción absoluta, debemos pasar en revista las posiciones del relax, del que la principal se llama «Savasana», que significa literalmente postura del cadáver.

¿Está tan mal escogida esta denominación macabra?

Al rendir un último homenaje a un difunto, ¿no ha escuchado a sus parientes exclamar: «Está más hermoso muerto que vivo»? Es así, porque la muerte le ha impuesto el relax completo; sus rasgos se han distendido y una extraña belleza emana de su rostro. Esta belleza habría podido ser suya, decuplicada por el calor de la vida, si hubiese sabido relajarse. No puede haber verdadera belleza sin relajación, y la mujer más bonita no es

verdaderamente bella si está crispada; a la inversa, un rostro distendido no es nunca feo, un encanto misterioso dimana de él.

Practique la relajación e irradie la calma, la paz, la armonía en torno suyo; ¡se convertirá usted en centro de atracción! La elección de este nombre lúgubre «Postura del Cadáver» caracteriza la actitud oriental frente a la muerte. Para nosotros, ella marca el fin de nuestra individualidad; por eso nuestros funerales son tristes. Para el oriental que cree, con razón o sin ella, en la reencarnación, la muerte es un incidente anodino en el ciclo de la evolución y no tiene ese carácter trágico que le atribuimos. Vista bajo este ángulo, no es, pues, un acontecimiento triste.

Por lo general, en Occidente sólo se conoce Savasana; pero en la India los yoguis utilizan muchas posturas para la relajación, especialmente sobre el costado, muy preciosa para dormir, porque recomiendan no dormir de espalda, posición que provoca a menudo el roncar, ya que la boca se abre por sí misma. Es preferible dormir sobre el costado izquierdo. ¿Por qué? La explicación occidental es la siguiente: el estómago, que forma un bolsillo, está bien apoyado cuando se está acostado sobre este lado, en cambio se halla en el aire si se reposa sobre el costado derecho. La explicación yóguica es diferente. Sobre el flanco izquierdo, la fosa nasal derecha queda libre y se respira durante toda la noche por ella. Observadores finos, han descubierto los efectos favorables de esta práctica.

Aprenda estas dos posiciones a fin de descubrir la que le dé el máximo de confort. Antes de describirlas, escuchemos esta reflexión de un adepto occidental: «Aunque el yoga no me hubiese procurado sino la relajación, ya sería maravilloso.» Usted compartirá su parecer cuando haga, también, su descubrimiento.

La postura de relajación más clásica y más conocida en Occidente, Savasana, la postura del cadáver. Los pies se apartan ligeramente uno de otro. Los brazos están extendidos fláccidamente a lo largo del cuerpo. Las palmas de las manos miran hacia arriba o están ligeramente desviadas hacia el interior, los dedos semidoblados. La cabeza debe estar muy cuidadosamente apoyada en el suelo en una posición tal que no se produzcan contracturas en la nuca durante la relajación. Relajarse siempre sobre una base DURA. Si fuese necesario, colocar un cojín bajo los riñones y otro bajo la nuca.

Para relajarse sobre el costado, doblar una pierna y sobreponerle la otra, en tal forma que estén en contacto las rodillas y los tobillos. Un brazo está replegado bajo la cabeza y el otro cuelga blandamente sobre la cadera. Esta posición no conviene a ejercicios de relajación prolongados.

La misma postura vista de espalda.

La relajación: (continuación) sus condiciones previas

Antes de sembrar hay que arar: antes de abordar la práctica, comencemos por determinar las condiciones previas a la experiencia de la relajación total.

El que ha dominado el arte de la relajación total permanece distendido en todas las circunstancias; sea que conduzca un coche por el intenso tráfico de una ciudad en horas de punta, sea que escuche un concierto o que esté en discusión de negocios, siempre permanece dueño de sí, relajado, ni en tensión ni crispado. La relajación ha llegado a ser habitual e independiente de los acontecimientos. Pero para alcanzar este resultado, poniendo el máximo de probabilidades a su favor, hay que ejercitarse en la relajación integral reuniendo las condiciones más favorables.

La primera consiste en eliminar, en la mayor medida posible, las excitaciones sensoriales. Refúgiese en una pieza en la que no sea interrumpido. Obtenga de sus vecinos que lo dejen en paz en los pocos minutos que dura el ejercicio. Corra las cortinas para crear una semi-oscuridad. Si la habitación ha sido bien aireada previamente, no hay inconveniente en cerrar la ventana a fin de apagar al máximo los ruidos de la calle. La temperatura ha de ser agradable, por lo que es preferible envolverse en una manta liviana y tibia, porque durante la relajación

baja la temperatura del cuerpo y la sensación de frío perjudicaría al éxito del ejercicio. Nada debe molestarlo. Si practica vestido, por lo menos aflójese el cinturón y el cuello y quítese el calzado.

Ahora hay que crear el ambiente propicio a la relajación. Todos tenemos nuestros problemas y preocupaciones; apártelas durante toda la ejecución del ejercicio. Dígase: «La ansiedad crea tensiones que obstaculizan la solución de mis problemas. Relajarme es primordial para resolverlos: este ejercicio es, pues, por el momento, la única cosa importante.» Piense: «Estoy en calma y distendido.» Instálese frente a su espejo y sonría. ¿Infantil? ¡Tal vez! Pero ¿y si esto funcionara? ¿Y cómo saberlo sin probar?... Después de haber hecho abstracción de sus preocupaciones, bostece y estírese. Frótese los ojos, haga como que tiene sueño y está cansado. Es superfluo describirle el proceso: su instinto lo guiará. Al estirarse, extienda y separe los dedos. Si no sabe cómo proceder, imite al gato que se estira según un ritual inmutable. Estírese primero acostado de espaldas, luego dése vuelta sobre su costado izquierdo, en seguida recomience la operación a la derecha. Después de haber bostezado y haberse estirado con cuidado, se sentirá con deseos de «no-hacer-nada», porque relajarse es ejercitarse a no hacer nada, lo que parece una verdad de Perogrullo, pero que de hecho es un principio básico a menudo ignorado. No se diga: «Voy a **hacer** un ejercicio», dispóngase por el contrario a dejarse estar, a «soltar amarras», a abandonarse: es capital.

He aquí un ejercicio-test que permite a la vez controlar y ejercitar su capacidad de «no-hacer-nada».

De pie, separe los pies e incline el tronco hacia adelante, casi en ángulo recto a las piernas.

Deje que los brazos cuelguen fláccidamente.

Con un movimiento de hombros de izquierda a derecha, balancee los brazos como el badajo de una campana. Vigile que los brazos y las manos estén realmente «colgantes»: evite que participen activamente en el movimiento. Cuando el balanceo haya adquirido cierta amplitud, detenga el movimiento de los hombros y deje que los brazos oscilen libremente de izquierda a derecha bajo el impulso adquirido. La amplitud del balanceo disminuirá rápidamente; deje que cada brazo se inmovilice poco a poco como el péndulo de un reloj que deja de caminar. Dirija su atención a lo que sucede en los brazos y las manos. Si las

manos no están sueltas y distendidas, vuelva a comenzar el ejercicio después de haberlas sacudido mediante un impulso de la muñeca, de forma que los dedos se muevan libremente con el movimiento de la mano. Repita el ejercicio hasta que únicamente la acción de la gravedad guíe los movimientos de los brazos y de las manos durante la acción pendular, sin ninguna intervención muscular de su parte; así les enseñará a darles una actitud pasiva. Para controlar la relajación de los brazos, siéntese en el suelo o en una silla. Deje que el brazo y la mano derecha pendan inertes, igual que en el balanceo. Con la mano izquierda coja el dedo cordial o el índice de la mano derecha y levante el brazo. Si fuera posible, pida a otra persona que controle la relajación de su brazo levantándolo mediante una tracción sobre el índice y haciéndolo oscilar después de derecha a izquierda. El ayudante y Ud. mismo deben tener la impresión que ese brazo está muerto y pesado, suspendido al índice como un jamón a su gancho. De improviso, el ayudante soltará su dedo; si el brazo está bien relajado, caerá como una masa fláccida. Para darse cuenta en qué estado debe estar el brazo, levante el de un niño dormido o la pata de un gatito adormecido.

Va Ud. ahora a hacer la experiencia de la pesadez en todo el cuerpo. He aquí cómo: en el agua bien caliente de su baño, usted se siente distendido y relajado a la vez por el calor del agua y por la falta de peso, porque en su tina Ud. pesa muy poco. Sin salir de la tina, quite el tapón y deje que el agua se escurra. A medida que sus miembros queden al aire, se sentirá atraído hacia el fondo de la tina, se hundirá como un monigote y se sentirá pesado, pesado. Aprenda a crear a su arbitrio esta sensación de pesadez, fuera del agua; es el primer grado de la relajación. Para esto, tiéndase en Savasana, los brazos a lo largo del cuerpo, las palmas hacia arriba. Sienta que la tierra atrae cada célula de su cuerpo, cada molécula, cada átomo. Piense en el poder de la atracción terrestre y abandónele su brazo. Déjelo que se apoye pesadamente sobre la alfombra. Trate de levantarlo no contrayendo sino los músculos del hombro; percibirá entonces cuán pesado es. Muchos días transcurrirán, sin duda, antes de experimentar esta impresión de pesadez. No importa, ya lo logrará; lo esencial es enfocar la atención en el brazo y abandonarlo a la gravitación. Ud. puede también relajar primero la mano, dedo por dedo, en seguida la palma, la mu-

ñeca, el antebrazo, el brazo hasta el hombro. Recorra así todo el brazo desde la punta de los dedos hasta el hombro. Aunque no logre aflojarlo a fondo, sepa que realiza, a pesar de todo, un trabajo importante: la localización de las zonas de tensión y de contractura, de las que hay que tomar conciencia primero para poderlas eliminar después. No perderá, pues, su tiempo, aún si el ejercicio tiene éxito sólo parcialmente; lo esencial es perseverar. Los resultados llegarán y, en la mayoría de los casos, después de algunos días de paciencia, se manifestarán sensibles progresos. Cada ensayo lo gratifica con una agradable sensación de reposo y de soltura. El ejercicio de la relajación del brazo puede practicarse en todas partes. Si le sucede tener que esperar en algún sitio, aproveche esta espera para ejercitarse en la relajación. Así estos tiempos vacíos, en lugar de enervarlo, contribuirán a relajarlo.

Profundicemos en la relajación

Cada día, en lo profundo de nuestros tejidos, millones de células mueren, siendo reemplazadas inmediatamente por otras. Por el contrario, nuestras células nerviosas NO se renuevan. Hemos nacido con ellas y morirán con nosotros. Son el soporte físico más íntimo de lo que llamamos nuestra «personalidad».

Si las sobrecargamos, si las fatigamos excesivamente, las conducimos a su destrucción; como son irremplazables, creamos lesiones irremediables y abreviamos nuestros días. La relajación nos abre el acceso al mundo interior, al yoga mental, porque es imposible concentrarse si el cuerpo está hecho un nudo por las contracturas.

Nuestra meta es, pues, relajar completamente todos los músculos y realizar la mayor hipotonía posible.

Los ejercicios precedentes apuntaban a preparar progresivamente esta relajación integral, que procura una deliciosa sensación de ligereza, una euforia que hay que haber experimentado para poder apreciarla. Podemos ahora conducir nuestro esfuerzo más lejos. Se encuentra Ud. acostado de espaldas sobre el suelo, en la posición de Savasana.

Observe primero su respiración, de la que Ud. es testigo pasivo. Dirija su atención hacia el acto respiratorio, sin influenciarla. Es más difícil de lo que parece a primera vista, porque el hecho mismo de tomar conciencia de los movimientos

respiratorios nos incita a modificarlos sin querer (involuntariamente).

Respire con soltura. Observe dónde y cómo respira y con qué ritmo. ¿Respira con lo alto de los pulmones, donde se encuentra el aliento?, ¿en medio del abdomen, entre el ombligo y el esternón, en el lugar en que debería situarse el centro de gravedad respiratorio? Al estar tendido, inmóvil, las necesidades de oxígeno de su organismo son mínimas, por consiguiente los movimientos respiratorios serán de muy débil amplitud.

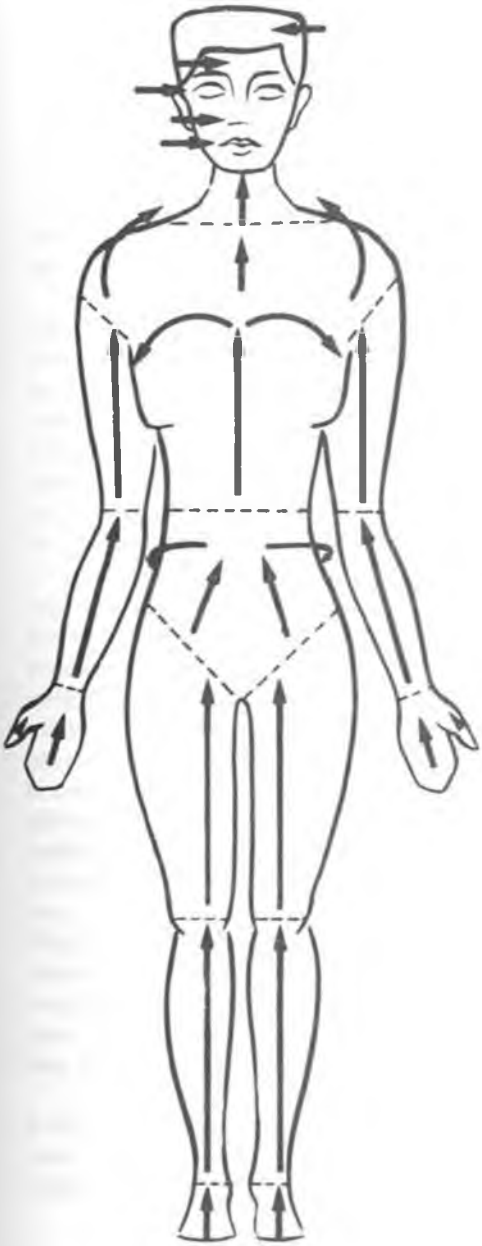
No importa, déjese estar.

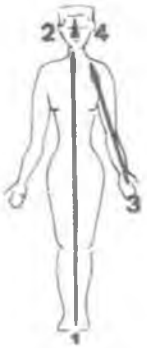
Lo esencial es percibir dónde y cómo respira, después, dejar que se instale un ritmo, lento y regular, calmado y tranquilo. Si su respiración está oprimida, o si su ritmo es irregular, para regularizarla piense: «Mi respiración se vuelve calmada y regular. El abdomen se levanta y desciende calmada, regularmente.» Continúe hasta que perciba esta calma interior, esta respiración tranquila. Desde este momento Ud. se siente ya más «relax». Ahora va Ud. a influir en su respiración, volverla más lenta, pero **no más profunda.** Deje que la espiración se haga espontáneamente, sin empujarla más allá de lo que desea ir por sí misma; conténtese con frenarla, con prolongarla hasta que se extienda aproximadamente al doble tiempo de la inspiración. ¿Por qué el doble? Porque es natural. Observe la respiración de un gato dormido; podrá constatar que la espiración, siempre tranquila, toma dos veces más tiempo que la inspiración. Un nene se lo enseñará también. La respiración y la relajación son los tableros laterales de un díptico. Después de semejante espiración retardada, detenga un instante su aliento: basta con marcar un tiempo de detención de algunos segundos con los pulmones vacíos. Durante este tiempo **dirija la atención hacia el plexo solar.** Objetará que es imposible concentrarse sobre el plexo solar, puesto que no se lo percibe. Conténtese con fijar su atención sobre la zona donde debe colocarse el centro de gravedad del acto respiratorio, en la boca del estómago, un poco más arriba del ombligo, e imagínese que el vaivén del aliento lo calienta. Si es preciso, imagínese que está tendido al sol, que calienta esta parte del cuerpo. Continúe hasta percibir esa sensación particular que se siente durante un baño de sol en un día tórrido y que se asemeja a un escalofrío.

Franqueemos una nueva etapa.

Concentre ahora la atención, sin esfuerzo, en el brazo y la

ESQUEMA DE LA RELAJACION TOTAL





SENTIDO GENERAL
DE LA RELAJACION

mano derecha. Relaje los dedos uno a uno sin olvidar el pulgar, prive a la palma de toda su fuerza. Si el dorso de la mano está contra el suelo, los dedos estarán ligeramente replegados.

Ud. debe ser capaz, después de haber realizado con éxito los ejercicios descritos más arriba, de relajar rápida y completamente la mano y el brazo, de volverlos inertes. Ha aprendido a percibir en ellos una sensación de pesadez; el grado siguiente será producir en ellos una sensación de calor. ¡No es autosugestión! Desde el momento en que Ud. puede relajar los músculos en una parte del cuerpo, el calibre de los vasos sanguíneos se modifica allí, se dilatan y se produce una vasodilatación que engendra calor, en tanto que si estuviera Ud. crispado y tenso, la contractura espasmódica de los vasos sanguíneos reduciría su calibre y frenaría la circulación, provocando una sensación de frío.

En un músculo relajado, la irrigación sanguínea se acentúa, por consiguiente se amplifica la respiración celular y aumenta el calor corporal. Cuando los espasmos vasculares le hielan su mano, no es autosugestión sino una realidad objetiva.

EL RELAX INTEGRAL

La práctica de los ejercicios anteriormente descritos pone a su alcance la relajación total y profunda: para conseguirla, basta con recorrer el cuerpo de abajo hacia arriba, paso a paso, relajando progresivamente todos los músculos.

¿Por qué de abajo hacia arriba?

Porque la experiencia enseña que los músculos voluminosos se relajan más fácilmente. Es lógico, pues, comenzar por abajo, siendo los músculos de las piernas los más gruesos y los del rostro los más pequeños del cuerpo.

Durante la relajación total hay que guardar una inmovilidad absoluta, porque esbozar el menor movimiento, por ejemplo, para controlar la relajación del brazo, vuelve a contraer los músculos y retarda la relajación integral. Es inútil querer verificar su relajación, porque durante los primeros minutos no se presenta ninguna sensación particular.

Recorra ahora el cuerpo, relajando primero los pies (dedos, tobillos, talón), para pasar enseguida a las pantorrillas. Proceda por fracciones, progresando de articulación en articula-

ción, por tanto del tobillo a la rodilla; en seguida de la rodilla a la cadera, sin tratar de relajar la pierna de una vez. Al llegar a la cadera, relaje el abdomen, dé la vuelta por la cintura, relaje los músculos del término de la espalda, después los de la región del estómago; suba después hacia lo alto del tórax, contornéelo, por último relaje lo alto de la espalda. Después relajará el cuello (garganta, región de la tiroides), en seguida el rostro, donde deberá relajar con cuidado, uno a uno, una multitud de pequeños músculos, de los que algunos están permanentemente contracturados. Para el rostro comience por la mandíbula inferior.

Tal vez descubra Ud. en esta ocasión que mantiene siempre los dientes apretados. Deje que la mandíbula inferior caiga, pero sin que se abra la boca. No olvide relajar la lengua, que debe quedar fláccida en la boca. Después distienda los músculos que rodean la boca (labios) y las ventanillas de la nariz. Deje que las mejillas queden fláccidas, lo que volverá inexpresivo su rostro. Adquirirá así la impasibilidad oriental y su rostro impenetrable no traicionará sus emociones cuando así lo desee. Volvamos a nuestra relajación.

Hemos llegado a los ojos, que hay que relajar meticulosamente. Deje reposar los párpados suavemente, sin esfuerzo, sobre los globos oculares, sin oprimirlos ni permitirles que vibren o parpadeen. Después de los ojos relajemos la frente. ¡Cuántas personas fruncen las cejas inconscientemente! Es en la frente, así como en la nuca y los hombros, donde se localizan las crispaciones debidas a la ansiedad. De donde la expresión «un entrecejo fruncido». Después relaje el cuero cabelludo. Nuestra exploración sistemática del cuerpo va a partir ahora de la punta de los dedos. Relaje cada dedo, uno tras otro, sin olvidar los pulgares, afloje la palma y la muñeca, suba a lo largo del antebrazo hasta el codo, después hasta los hombros, relajando al pasar los músculos del brazo. Después de los hombros y omóplatos, recorra la nuca y, pasando por las orejas, vuelva a las mejillas, a las aletas de la nariz, a los ojos, a la frente y al cuero cabelludo. Es bueno relajar por segunda vez el rostro, tan difícil de relajar.

Después de haber recorrido todo el cuerpo de abajo hacia arriba, repita la misma operación y podrá constatar que, mientras tanto, algunos músculos han vuelto a recontractarse. La segunda vuelta se efectúa más rápidamente que la primera. Si

dispone de tiempo —¡tómeselo!— recorra por tercera vez el mismo circuito de descontracción.

El estudio siguiente va permitirnos percibir EL ESTADO DE RELAJACION.

Hasta el momento no se ha manifestado ninguna sensación particular; como lo hemos convenido, Ud. ha permanecido rigurosamente inmóvil, por lo que nada le indica si ha realizado con éxito el ejercicio o no. La primera sensación que le informará que todo va bien será la del propio PESO.

Se trata de percibir la atracción terrestre generalizada en todo el cuerpo, recurriendo, si es preciso, a la imagen mental de que el suelo es un gigantesco imán que atrae su cuerpo, lo que es, por lo demás, verdadero. Cada fibra del cuerpo, cada célula, cada gota de sangre, cada molécula de su ser sufre esta atracción. Sienta cómo la gravedad se ejerce sobre sus pies, pantorrillas y sus piernas. Sienta que se vuelven cada vez más pesados. Tampoco aquí se trata de una autosugestión, sino más bien de la percepción de una acción no percibida en estado normal y que se manifiesta cuando sus músculos se distienden. ¡Cómo pesa su tronco sobre la alfombra atraído irresistiblemente por el suelo! ¡Cuán pesada está su cabeza! En cuanto al rostro, donde mejor se percibe la gravedad es en la mandíbula inferior y en las mejillas. Después de la cabeza volvamos a las manos, sienta cómo se tornan inertes y pesadas. Después es el turno de los antebrazos y de todo el brazo, en tanto que se desploman los hombros. Si es posible, repita rápidamente por segunda y por tercera vez la experiencia de la gravedad en todo el cuerpo.

En este estadio es posible experimentar el estado de relajación, imposible de describir, en que el cuerpo está olvidado y parece inmaterial.

¿Cuál es el mecanismo fisiológico que está en la base de esta sensación? Hélo aquí: durante la primera parte del ejercicio en que Ud. ha descontractado los músculos, los nervios motores dejan de enviar órdenes, están desconectados. Inmediatamente las células nerviosas motrices aprovechan para descansar, imitadas muy pronto por las células de los nervios sensitivos (que transmiten al cerebro los mensajes de los sentidos), lo que provoca esta sensación extraña y deliciosa de perder poco a poco la conciencia y el contacto del cuerpo. Al cabo de cierto tiempo, se tiene la impresión de flotar fuera

del propio cuerpo, lo que puede desconcertar a las personas no prevenidas y denota una relajación integral que, con el entrenamiento, se produce cada vez más rápidamente y gana en profundidad. Si Ud. no logra este estado inmediatamente, no se extrañe, no pierda ánimo, es muy normal. ¡Continúe! ¡Continúe siempre! A veces se precisan semanas para llegar a él, pero en ningún caso el ejercicio es inútil.

Por la relajación, las células nerviosas se sumergen en un verdadero baño de Juvencio; liberadas por algún tiempo de la preocupación de ordenar los movimientos del cuerpo o de transmitir los mensajes de los sentidos, extraen más reposo de los pocos minutos de relax que de largas horas de sueño agitado. Este estado de «ultra-reposo» les permite recuperarse en un tiempo récord. Esta facultad de desconectarse pronto y a fondo constituye el secreto de esos hombres reputados por su resistencia física y mental. Napoleón —¡otra vez él— se concedía a menudo, en el transcurso de la jornada, algunos minutos de relax completo para volver enseguida al trabajo, fresco y bien dispuesto.

Este estado de hipotonía integral constituye un punto de partida, no una meta final, porque la relajación psíquica es su coronamiento. El relax físico prepara el relax psíquico, el que provoca a su vez una intensificación de la relajación física. El estado de relajación corporal integral es la pista de vuelo hacia el descubrimiento del maravilloso mundo interior, experiencia culminante del yoga físico, lugar en que confluye con el yoga mental. Cuando ha terminado el estado de relajación, es necesario —casi a disgusto— volver a tomar contacto con el mundo de todos los días y conducir a los músculos y nervios a su estado de vigilia normal. Para esto, apretar progresivamente los puños, estirarse, frotarse los ojos y bostezar como al salir de un sueño profundo y reparador.

Esta observación no se aplica al relax que se practica antes de dormirse y que termina por el adormecimiento.

Aquí debemos abrir un paréntesis.

Sucede que algunas personas que sufren de insomnio quieren servirse de las técnicas de la relajación para quedarse dormidas sin drogas, y no lo consiguen. Es perfectamente normal. Hay que estar muy bien entrenado en la relajación diurna antes de utilizarla para dormirse más pronto. La explicación es simple: en el principiante, la relajación requiere una atención activa

que mantiene lúcido el cerebro, lo que de día no tiene inconvenientes y no perturba la relajación, pero, en cambio, puede impedir el quedarse dormido. La paradoja es sólo aparente.

RELAX RELAMPAGO

No siempre se dispone del tiempo necesario para un relax completo, que requiere de quince a veinte minutos. Hay que ejercitarse también en el relax relámpago, acostándose de espaldas, dejando que todos los músculos del cuerpo se transformen lo más rápidamente posible en una pasta inconsistente y llegando a ser semejante a un títere a quien se le hubiesen cortado los hilos. Este relax relámpago es, por lo demás, practicado por los yoguis entre los asanas y sólo requiere de algunos segundos: el tiempo de hacer una o dos respiraciones completas. Imitelos, aunque no logre su grado de perfección, el cual se adquiere poco a poco.

En el curso del día aproveche cada ocasión que se presente para intercalar algunos relax relámpagos, aun sentado; esto no constituye una pérdida de tiempo, porque retirará Ud. inmensos dividendos en equilibrio nervioso.

La toma de conciencia

Una sesión de yoga comprende:

a) Ejercicios para calentar la musculatura y prepararla para los asanas. La Salutación al Sol constituye el «corazón» de esta «puesta en marcha»;

b) la toma de conciencia;

c) la serie de asanas, terminada por la relajación total en Savasana.

La «puesta en marcha», que se compone de movimientos bastante rápidos, acarrea una cierta aceleración cardiaca y respiratoria, sin provocar, no obstante, una sofocación. Antes de iniciar la serie de asanas, transcurre un cierto tiempo antes que el pulso y la respiración vuelven a adquirir su ritmo normal. Este tiempo estará consagrado a la TOMA DE CONCIENCIA, que debe constituir, además, una transición entre la vida ordinaria y la sesión de asanas, la que llega a ser un oasis de calma y de paz en el tumulto de la vida. Durante los asanas, la mente controla los movimientos del cuerpo; es esencial y constituye la base misma del yoga, pero le es imposible a la mente concentrarse en la alternancia de las contracciones y descontracciones de los grupos musculares de los que sólo tendría una imprecisa percepción consciente. Sucede que el adulto civilizado, que se ha convertido casi en cerebral puro, no tiene sino una vaga conciencia de su propio cuerpo. Muchas personas saben que están

tensas, crispadas, pero son incapaces de localizar con precisión estas contracturas.

Tantos seres humanos respiran mal, superficialmente, y ni siquiera saben si respiran con el abdomen, el tórax o únicamente con la parte superior de los pulmones.

Los niños, por el contrario son aún muy conscientes de su cuerpo y es sorprendente ver con qué facilidad realizan el nauli (1).

Este ejercicio, a la vez espectacular y eficaz, es uno de los más difíciles para enseñar, porque no hay nada que «explicar», no hay ningún «truco». Es excepcional que un adulto llegue a realizarlo en menos de cuatro o cinco semanas de práctica; a veces se requieren meses para lograrlo. Por el contrario, muéstrelo a niños, aun sin acompañarlo de la menor explicación: si lo desean, después de algunos ensayos serán capaces de aislar sus rectos mayores y, siempre sin necesidad de explicaciones, los harán muy pronto «rotar».

Es indispensable que el adulto restablezca muy pronto contacto con su cuerpo si quiere controlarse y perfeccionarse: es la meta de la toma de conciencia.

Esta toma de conciencia será centrípeta: partiendo de las capas exteriores, la conciencia progresará en profundidad.

Se tratará de tomar conciencia sucesivamente:

a) De las sensaciones de contacto cutáneo;
b) de los músculos;
c) de la respiración;
d) de un órgano profundo.

a) SENSACIONES DE CONTACTO

Primero dirigiremos la atención hacia la piel, a fin de percibir en ella el máximo de sensaciones cutáneas lo más precisas que se pueda. Tendido de espaldas, de preferencia, como para Savasana, el adepto explorará, sistemáticamente, por la mente, toda la piel en busca de todas las sensaciones de con-

(1) Nauli: Batido abdominal durante el cual los músculos rectos abdominales, sobresalientes en medio del vientre, dan la impresión de un movimiento rotativo gracias a un juego de contracciones y descontracciones sucesivas.

tacto. El orden de exploración corresponde al de la relajación (fig. pág. 71), es decir, partiendo de los pies sentir primero el contacto de los talones con la alfombra, después subir a lo largo de las pantorrillas y muslos y, al pasar, tomar conciencia de todas las sensaciones táctiles.

En el muslo, en el lugar en que comienza el slip, sienta nitidamente la diferencia de sensación; sienta el calor bajo el slip, el contacto de la tela, del elástico en la cintura. Suba a lo largo del tronco y sienta el contacto de la espalda con la alfombra, el peso de la cabeza contra el suelo, los cabellos en la nuca. En la pulpa de los dedos apoyados contra la alfombra, nacen sensaciones muy diferentes de las que provienen de los talones, por ejemplo. Concentre su atención en las sensaciones producidas en cada dedo. Si lleva anillo o alianza de matrimonio, por lo general Ud. ya no tiene conciencia de ellos; vuelva a encontrar ahora el contacto del metal sobre la piel, al igual que el de su pulsera o reloj-pulsera, después suba a lo largo del brazo hacia el codo hasta el hombro y sienta la alfombra. Así habrá explorado toda la superficie de la piel. Si está tendido al aire libre, sienta, perciba los rayos del sol que lo calientan, o la caricia del viento. Coseche el mayor número posible de mensajes sensoriales que provengan de la piel.

b) LOS MUSCULOS

La educación del sentido muscular constituye una buena parte del sistema culturista y, aunque los objetivos del yoga sean totalmente diferentes, agudizar el sentido muscular es indispensable para la práctica del yoga.

Ahora vamos, pues, a esforzarnos por sentir nuestros músculos, primero los grandes grupos, en seguida, al afinarse nuestra percepción con el ejercicio, llegaremos a «sentir» individualmente aún los pequeños músculos.

Para tomar conciencia de los músculos hay que contractarlos, esbozar pequeños movimientos, casi imperceptibles. Siempre tendido de espaldas, mueva los dedos de los pies, uno tras otro, concentrándose en los músculos en movimiento: sienta, bajo la piel, cómo toda esta «mecánica» se pone en movimiento. Las sensaciones exteriores no deben ahora captar su atención, sino sólo las sensaciones internas provocadas por los

movimientos que Ud. esboza. Mueva ahora todo el pie; para esto debe Ud. obligatoriamente contractar las pantorrillas: enfoque su atención sobre su musculatura, después contraiga las nalgas y los muslos. Sienta cómo las masas musculares viven bajo la piel. Pase en seguida al abdomen: contraiga la cintura, dé la vuelta a la misma, contraiga los músculos de la región inferior de la espalda. Explore el tronco y ponga en movimiento todos los músculos que pueda, incluyendo los pectorales y los músculos dorsales superiores. El cuello no escapará a esta exploración sistemática.

Llegamos al rostro. Ahí lo espera una amplia cosecha de percepciones, dado el elevado número de pequeños músculos muy móviles que se encuentran en él.

Comience por mover las mandíbulas, lentamente, de izquierda a derecha, sin rechinar los dientes. Perciba todos los músculos que entran en acción, mueva la lengua, después los labios, esboce una sonrisa. Mueva las aletas de la nariz, amplíe la sonrisa y sienta cómo participa en el movimiento la musculatura de las mejillas. Con los párpados cerrados haga girar los ojos en las órbitas, constriña y después afloje los párpados, frunza y relaje la frente, haga subir y bajar las cejas sintiendo cómo cada uno de sus músculos se contraen bajo el cuero cabelludo.

Ahora, partiendo de la punta de los dedos, muévalos individualmente, apriete un poco los puños y perciba la musculatura de los antebrazos. Contraiga los hombros, los biceps y los demás músculos que rodean el húmero.

Esta enumeración no es limitativa; mientras más elevado sea el número de músculos de los que toma conciencia, más eficaz será el ejercicio.

Ahora la atención va a apartarse de la musculatura para dedicarse a una función habitualmente inconsciente: la respiración.

Sin embargo, no nos detendremos demasiado en este aspecto de la toma de conciencia, habiendo sido tratado este tema en otro lugar (ver pág. 23). Recordemos brevemente que se trata primero de observar el hálito, SIN influir en él, de ser testigo de la respiración. Procure darse cuenta del modo cómo se desarrolla el acto respiratorio: ¡deje que se produzca la respiración! Sienta dónde y cómo respira: es todo.

Después de haber observado el hálito durante algún tiempo,

frene la espiración, que debería durar el doble del tiempo de la inspiración. Después de cinco a diez respiraciones con la espiración frenada, podremos abordar la fase final del ejercicio: la toma de conciencia de un órgano.

Los yoguis logran percibir y controlar sus vísceras: corazón, estómago, hígado, bazo, intestinos, etc.

Nuestras ambiciones serán más modestas, tanto más cuanto que tales acrobacias fisiológicas no están exentas de peligro sin la vigilancia de una guía calificado. Por el contrario, es útil tomar conciencia del corazón, por razones que expondremos más abajo. En tanto que para la retención del hálito con los pulmones llenos hay que tomar ciertas precauciones, la retención con los pulmones vacíos no ofrece peligro. Retenga, pues, su hálito con los pulmones vacíos durante algunos segundos (la práctica le permitirá mantenerse así bastante tiempo); concentre su atención, durante este tiempo, en la región del epigastro, entre el ombligo y el esternón. Percibirá muy pronto los latidos del corazón, a veces desde la primera tentativa.

Uno se podría preguntar si es oportuno concentrarse en los latidos del corazón. He aquí el porqué: su salud depende, ante todo, de su sistema nervioso vegetativo, que dirige toda la vida orgánica sin solicitar su intervención consciente: los movimientos del corazón, de los pulmones, del estómago y del tubo digestivo así como de las glándulas anexas, los mecanismos termo-reguladores, etc.; en resumen, regula toda la economía interna del organismo. Toda esta actividad está regida por la acción antagónica del sistema nervioso orto-simpático y del neumo-gástrico. Como lo indica su nombre, el neumo-gástrico inerva especialmente los pulmones, el corazón y el estómago, para perderse después en la malla inextricable del plexo solar.

Después que la atención se concentra sobre la respiración y especialmente cuando Ud. bloquea el hálito, su yo consciente impone su voluntad al yo vegetativo, se pone por encima de él. Durante la retención, por consiguiente, su yo consciente se apodera de los mandos de lo vegetativo a nivel del bulbo (nudo vital). Al concentrarse en los latidos del corazón franquea usted una nueva etapa: penetra, por la conciencia, a lo largo del nervio neumogástrico hasta el corazón. Así es cómo los yoguis llegan a tomar conciencia de las funciones vegetativas, lo que no nos interesa sino a título documental, ya que hemos preci-

sado que no es nuestra intención imitarlos. Por el contrario, es muy útil, mientras percibe los latidos del corazón reteniendo el hálito, pensar en esta parte del YO de la que Ud. no es habitualmente consciente, que mantiene su temperatura, rige los intercambios en su cuerpo y coordina armoniosamente todas sus funciones. Agradezca a esta parte de Ud. mismo el buen trabajo que realiza. Líguese amistosamente con esta parte invisible e inconsciente de su yo, sea agradecido por los servicios que le proporciona. Repetida cotidianamente, esta toma de contacto con esta región de su yo tendrá profundas repercusiones el día en que Ud. le solicite un esfuerzo: aceptará con mucho gusto ayudarle. Entretanto, es importante establecer este lazo y entrar en conocimiento, pero evitando dar órdenes o sugestiones a su mental inconsciente, salvo instrucciones precisas de un instructor calificado.

Así termina la toma de conciencia.

Evidentemente, es imposible realizar una toma de conciencia tan completa en dos o tres minutos, tiempo de transición previsto entre la puesta en marcha y las posturas.

Sin embargo, con la práctica se llega a condensarla en tres minutos, recorriendo rápidamente los diversos estadios. Antes de su sesión de yoga, conténtese con una toma de conciencia «relámpago». Le sugerimos hacer una toma de conciencia en la cama, por la mañana al despertarse o por la tarde. Aunque la posición puede ser idéntica a la que se adopta para la relajación, no hay que confundir los dos ejercicios, que son casi opuestos entre sí: mientras en la relajación muscular uno «olvida» el cuerpo, aquí, al contrario, hay que esforzarse por tomar el máximo de conciencia posible de él.

El secreto de la flexibilidad

Iba a escribir «el secreto de la juventud», porque una de las diferencias fundamentales entre un cuerpo joven y un organismo senil reside en la flexibilidad del primero y en la rigidez del otro; en otras palabras, FLEXIBILIDAD = JUVENTUD.

Los adeptos del yoga conservan una flexibilidad inigualada hasta una edad muy avanzada. En los ashrams de la India, aún los «ancianos» son, a menudo, más flexibles que los jóvenes.

En pocas palabras, el secreto de la flexibilidad en el hatha yoga estriba en la elongación de los músculos contractados por efecto de las tracciones lentas y progresivas. Este estiramiento de los músculos previamente relajados constituye una característica esencial de los asanas, que explica también por qué relajan mejor y más pronto que la gimnasia, la que procura el desarrollo de la musculatura somática mediante la contracción repetida de los músculos voluntarios. Un deporte es reputado tanto más completo cuanto mayor es el número de músculos que fortifica. Aunque la tendencia actual en Occidente sea la de introducir fases de relax rápido en el curso de los movimientos, a pesar de todo, el conjunto es fundamentalmente diferente de lo que se produce en una postura yóguica. Recordemos algunas nociones de la fisiología del músculo voluntario (estriado).

El músculo puede encontrarse normalmente en tres estados diferentes:

a) **la contracción**

Es la fase «útil» del funcionamiento muscular, durante la cual el músculo, al contraerse, actúa sobre el esqueleto y proporciona el trabajo mecánico que permite efectuar el movimiento. Es la base casi exclusiva de la gimnasia y de los deportes.

b) **el tono**

El tono es el estado normal de cualquier músculo «en vigilia», no activo, pero listo para contraerse en cuanto le llegue una orden bajo la forma de influjo nervioso.

c) **la relajación**

En este caso, el músculo está «distendido». Es el estado de los músculos durante el sueño y en los ejercicios de relajamiento del yoga. Estos tres estados son normales, habituales y Ud. ya los conoce (1).

A estos tres estados hay que agregar otro —excepcional en la vida corriente—: el del músculo ESTIRADO.

Es una situación particular y enteramente diferente de las otras tres, en el sentido de que el músculo es incapaz de estirarse por sí mismo: el estiramiento se produce por una acción exterior. Como es sistemáticamente utilizado en todos los asanas, es indispensable conocer bien esta propiedad particular de los músculos, a fin de ejecutar correctamente las posturas y comprender mejor su acción. La elasticidad del músculo es muy diferente de la del caucho, que se deja estirar hasta que se rompe. El músculo, por el contrario, es muy extensible en su «límite normal de elasticidad». Cuando se alcanza éste, el músculo puede estirarse aún, pero LENTAMENTE. Entonces se estira, y lo hará tanto mejor cuanto más relajado esté. Una tracción brusca sobre músculos no relajados puede incluso traumatizarlos. Una tracción lenta, progresiva, continua sobre un músculo descontractado no ofrece peligro; por el contrario, entraña una serie de efectos favorables, de los que el primero es

(1) En este capítulo no consideraremos este relajamiento como ejercicio de relajación, sino como parte integrante de cada asana.

exprimir la sangre, especialmente la venosa. La circulación venosa depende, no del impulso cardíaco, sino de las contracciones y descontracciones alternativas de los músculos que, al comprimir las venas, impulsan la sangre hacia el corazón. Pero sólo el estiramiento vacía el músculo a fondo. En cuanto cesa, el músculo retoma su volumen normal y «aspira» sangre fresca que lo enjuaga, lo desengrasa y lo alimenta.

Además, y esto explica, por otra parte, por qué los asanas confieren mayor flexibilidad que cualquier otro método, cada estiramiento hace retroceder el límite de elasticidad normal de los músculos, y por consiguiente explica por qué el cuerpo se relaja siempre más y más.

CONCLUSIONES PARA LA PRACTICA

Puesto que en cada asana ciertos músculos o grupos de músculos sufren una tracción, hay que localizar la atención en ellos y decontractarlos con cuidado ANTES y DURANTE la tracción, la que debe ser LENTA y PROGRESIVA. La Pinza, por ejemplo, ejerce una tracción sobre los músculos de la espalda y pronto llega Ud. al límite. Sin embargo, si espera algunos instantes relajándose en esta posición, constatará que puede ganar algunos centímetros mediante una tracción progresiva de los brazos. Por esto los movimientos repetidos y a tirones deben proscribirse en el yoga, ya que impiden la relajación muscular, condición indispensable y previa a todo estiramiento.

Esta relajación del músculo, fuera del sueño, es un acto voluntario, por tanto consciente, y por esto los asanas requieren una atención concentrada. Cuanto más viva Ud. los asanas, más atento y concentrado estará, mejor se relajará y podrá estirar mejor sus músculos. Se relajará pronto y sin dolor. Esta atención concentrada constituye un excelente ejercicio de control mental y prepara al Raja Yoga; para favorecerla, muchos adeptos practican con los ojos CERRADOS. Además, hay que descontractarse lo más rápida y completamente que se pueda antes y durante las posturas; por esto, todos o casi todos los asanas parten de la posición tendido. Antes de efectuar un asana, verifique su descontracción, después ejecútelo con el menor número de músculos y limite su contracción al estricto mínimo. Continúe respirando normalmente (salvo indicación con-

traria) mientras ejecuta la postura. En la postura completa relaje especialmente los músculos sobre los que obra directamente el asana. Dosifique la tracción, que deberá ser lenta y continua, y vuelva después a la alfombra. Respire profunda y completamente, relajándose de nuevo. Durante este tiempo de reposo en el suelo, la sangre AFLUYE EN GRAN ABUNDANCIA a los músculos que han sufrido el estiramiento. Este relax constituye una fase esencial y no hay que precipitarse de una postura a otra: ¡el yoga excluye todo apresuramiento! No comience el asana sino cuando la respiración y los latidos del corazón han vuelto a la normalidad. Esta relajación puede ser abreviada entre dos posturas de un mismo tipo, que ejerzan una flexión en el mismo sentido; por ejemplo, entre la Cobra, el Saltamontes y el Arco hay que reposar menos tiempo que entre el Arco y la Pinza.

Estas nociones fundamentales abren posibilidades ilimitadas de perfeccionamiento.

Recordemos que una buena «puesta en marcha» antes de su sesión de asanas facilita mucho el trabajo, porque los músculos en calor se estiran más fácilmente.

Dónde concentrarse durante los asanas

En tanto que es posible obtener provecho de la gimnasia occidental sin tomar en cuenta la actitud mental o de concentración, ésta, unida a la relajación, es indisociable de la práctica yóguica, incluyendo los asanas.

¿Pero dónde y cómo concentrarse? Para cada asana indicamos siempre, en este libro, dónde concentrarse; pero Ud. debe conocer las reglas generales en este dominio. Los antiguos tratados mencionan también el lugar de la concentración, pero se dirigen a adeptos muy avanzados, porque la concentración sobre estos puntos no es posible —ni siquiera aconsejable— sino cuando la técnica de los asanas ha sido perfectamente dominada. El principiante debe concentrarse en otros puntos que el veterano: esto es olvidado o ignorado demasiado a menudo.

A) DURANTE LA FASE DINAMICA

El centro de atención difiere según que se trate de la fase dinámica o de la fase estática, y varía también según el grado de evolución del adepto.

1.° **Concentración en la técnica correcta**

El neófito dirigirá primero su atención a la adquisición de la **técnica correcta** del asana en todos sus detalles hasta el momento en que la haya asimilado perfectamente y pueda realizar el movimiento sin tener que prestarle atención, así como al conducir su coche, Ud. hace todos los gestos con precisión sin pensar en ellos.

2.° **Concentración en la relajación**

Basta con algunos días, a lo más algunas semanas, para franquear esta primera etapa, después de la cual la concentración se dirigirá a la ejecución económica del asana, vale decir, utilizando el menor número posible de músculos y contractándolos al mínimo, al tiempo que mantiene relajados los otros grupos musculares.

Esta segunda etapa, a menudo más larga que la primera, es indispensable y no se la puede saltar. No omitir el relajar el rostro, especialmente la boca, sin olvidar la lengua. En esta fase, la imagen mental ayudará mucho al aprendiz yogui. Si se imagina, al ejecutar el Arado, por ejemplo, que sus pies son muy livianos y, después de haberse relajado, trata de levantarlos, no contrayendo sino el abdomen, se asombrará de la facilidad con que suben sus piernas.

3.° **Concentración en la respiración**

Cuando el adepto es capaz de ejecutar el movimiento de modo reflejo y relajado, enfoca su atención en el hálito, a fin de respirar de modo normal y continuo (salvo indicaciones particulares) durante todo el movimiento. Sólo los adeptos muy avanzados pueden derogar esta regla siguiendo las instrucciones de su gurú. Hay que continuar respirando normalmente, porque si se detiene la respiración, se bloquea el diafragma y uno se congestiona. Cuando un neófito levanta las piernas tendido de espaldas, tiene tendencia a retener su aliento, lo que se observa inmediatamente en su rostro que se pone rojo.

4.º Concentración en la marcha constante y uniforme

Este es el estadio final. Para ejecutar el asana en forma verdaderamente yóguica, cuando el adepto levanta las piernas (siempre según el ejemplo del Arado), los pies recorren su trayectoria a una velocidad —o mejor a una lentitud— constante, hasta que los dedos tocan el suelo; igual a la vuelta. El yogui no tolera ni tirones, ni aceleración ni disminución de velocidad. Esta progresión continua y uniforme distingue al yogui del principiante. La ejecución de los asanas se convierte en un placer y proporciona al eventual aspectador una impresión de tranquilo poderío semejante al de un río de llanura que fluye con inexorable lentitud hacia el mar. Practicando así los asanas, la concentración se realiza automáticamente, porque, dado que se trata de grupos diferentes de músculos que se relacionan sucesivamente, el sincronismo necesario para mantener el movimiento a una lentitud rigurosamente uniforme acapara toda la atención.

B) DURANTE LA FASE ESTATICA

1.º Concentración en la inmovilidad relajada

El principiante se concentrará en mantener una inmovilidad absoluta que, unida a la soltura, es el elemento capital de la fase estática (salvo instrucciones particulares de algún asana). La respiración prosigue normalmente, o incluso se amplifica en el curso de la fase estática.

El adepto vigila siempre la descontracción muscular. Para tomar nuevamente el ejemplo del Arado, relajará, además del rostro y los brazos (¡manos!), los pies, las pantorrillas, los muslos y sobre todo, los músculos sometidos al estiramiento, es decir, los dorsales. Este estiramiento los vacía de su sangre, como si uno estirara una esponja, y cuando vuelven a su estado normal al final de la postura, aspiran ávidamente sangre fresca. Este estiramiento es el secreto de la flexibilidad en el hatha yoga y devuelve a los músculos su longitud normal: ¡cuántos occidentales son incapaces de sentarse en el suelo con las piernas extendidas! Músculos con su longitud normal permiten adop-

tar, en cualquier circunstancia, una actitud confortable. Si los músculos de la columna vertebral están acortados por la inacción (como sucede al 99 % de los civilizados), la columna está rígida y cualquier movimiento un poco brusco, aunque no sea violento, puede ocasionar un desplazamiento ocasional de las vértebras que haga preciso la intervención de un vértebroterapeuta o de un quiropractor.

Si los músculos están relajados y en su longitud normal, puede realizarse cualquier movimiento, porque las vértebras se articulan libremente y vuelven por sí mismas a su lugar; pero si la columna vertebral está rígida, la menor caída, el más benigno accidente de coche, pueden tener consecuencias trágicas, en tanto que, mantenida por una musculatura relajada y fuerte, resiste a choques que ciertamente romperían una columna «ordinaria».

Conocemos por lo menos una adepta del yoga que debe, sin duda, la vida a esta flexibilidad. Su coche chocó con un poderoso coche americano; con el impacto se abrió la puerta y salió proyectada a la calzada a 10 metros, cual muñeco desarticulado. Con gran sorpresa de los médicos no tuvo más que una ligera conmoción cerebral y los ligamentos cervicales un poco dañados.

2.° Concentración en el punto estratégico del asana

Cuando el adepto puede permanecer inmóvil y relajado, respirando normalmente, puede concentrarse en la zona estratégica de acción del asana.

ESTE ES EL PUNTO QUE SE MENCIONA EN LOS ANTIGUOS TRATADOS; ya vemos qué preparación hace falta antes de llegar a ella. Cada asana —y es una de las distinciones esenciales entre el yoga y todos los otros métodos de educación física— produce efectos bien determinados sobre una parte del cuerpo, por ejemplo, la región de la tiroides durante la postura de Sarvangasana, la región del plexo solar durante el Arco, etc. Ahí es donde el adepto concentrará su atención.

Desde este instante, el asana responde a la definición de Alain Daniélou, la mejor que hayamos encontrado: un asana es cualquier posición que uno puede mantener inmóvil, largo tiempo y sin esfuerzo.

Estas reglas le permitirán determinar, cualquiera sea su grado de adelanto en el yoga, dónde y cómo concentrarse. Anotemos que un mismo adepto puede comportarse diferentemente según los diversos asanas, es decir, como neófito para un asana que está aprendiendo, aún cuando está en el estadio más avanzado para otros asanas que conoce a fondo.

¿En qué orden practicar las posturas?

En yoga nada se hace por casualidad y la sucesión de asanas sigue reglas precisas, fruto de una experiencia milenaria. En una serie, cada postura se integra en su lugar, complementa o acentúa la precedente, prepara la siguiente, o constituye una contra-postura equilibrante.

Entre las series-tipos de asanas lógicas y valederas, hay que escoger una y quedarse con ella, porque a la larga el organismo se habitúa, se condiciona, en el sentido pavloviano del término, se prepara a ella y reacciona mucho mejor.

Hemos adoptado la serie enseñada en Rishikesh, el ashram de Swami Sivananda. Sólo ocupa media hora aproximadamente, lo que está a nuestro alcance; en cambio la de Swami Dhirendra Bramachari de Delhi, mucho más completa, que dura alrededor de tres horas, incluyendo la puesta en marcha, es impracticable en Occidente.

He aquí, pues, esta serie «Rishikesh»:

SESIÓN DE ASANAS

VELA SARVANGASANA		1 MIN
ARADO HALASANA		2 MIN INCLUYENDO FASE DINAMICA
PEZ MATSYASANA		1 MIN
PINZA PASCHIMOTTANASANA		2 MIN INCLUYENDO FASE DINAMICA
COBRA BHUJANGASANA		1 MIN INCLUYENDO FASE DINAMICA
SALTAMONTES SHALABHASANA		1 MIN INCLUYENDO EL MEDIO SALTAMONTES
ARCO DHANURASANA		½ MIN
TORSION ARDHA - MATSYENDRASANA		1 MIN
POSTURA SOBRE LA CABEZA SHIRSHASANA		1 A 10 MIN O MAS
UDDYIANA Y/O NAULI		1 MIN o 2 MIN
RESPIRACIONES		3 MIN
SAVASANA RELAJACION		3 MIN

POR QUE ESTE ORDEN

En la India, el neófito admite sin discusión las instrucciones del Maestro, cuya autoridad es tal y tan trascendente su personalidad, que ningún discípulo piensa en interrogar a su gurú a propósito de él, como no discutiría un colegial una ecuación de Einstein. En cuanto al Maestro, considera que esas largas explicaciones son superfluas y deja que el adepto descubra por sí mismo lo bien fundado de sus instrucciones. Pero, en Occidente, nuestro espíritu racionalista desea saber el porqué y el cómo de los ejercicios yóguicos. Este deseo es legítimo y, si no existiese espontáneamente, habría que provocarlo, porque para todos los que deben trabajar solos, el conocimiento de las reglas previene los errores.

Vamos, pues, a analizar la «serie Rishikesh» y tendremos así la ocasión de apreciar la genial intuición de los Rishis de antaño.

SARVANGASANA
La «Vela» sobre los hombros

Posición invertida

El primer asana de la serie es una posición invertida, escogido por su influencia importante e inmediata sobre la circulación sanguínea, y prácticamente sin esfuerzo muscular. La gravedad pone en circulación acelerada la sangre venosa estancada; vuelve al corazón ayudada por la gravitación, en vez de tener que luchar contra ella. Sarvangasana elimina las estagnaciones venosas en las piernas y en los órganos abdominales. Todas las posiciones invertidas provocan, por lo demás, un po-

deroso estímulo circulatorio con un esfuerzo muscular vecino a cero. Por esto algunos maestros recomiendan Sirasana, la postura sobre la cabeza, pero nosotros adoptaremos Sarvangasana (la Vela) que está al alcance de todos, comprime la tiroides, estira la nuca y libera las ramificaciones nerviosas de la región cervical, encrucijada estratégica en el organismo.

HALASANA
El Arado

Flexión hacia adelante

Al aumentar la compresión del cuello, y por tanto la irrigación de la tiroides y el estiramiento de los cervicales, acentúa los efectos de la postura precedente. La flexión hacia adelante estira la columna vertebral, mientras el vientre permanece comprimido. Al estar comprimida la caja torácica y bloqueada la parrilla costal, los movimientos respiratorios se hacen por el abdomen.

MATSYASANA
El Pez

Contra-postura

Matsyasana constituye la contra-postura de los dos ejercicios precedentes. Es decir que:

el cuello, que acaba de estar largamente comprimido, queda liberado. A la inversa, los cervicales son apelotonados en lugar de ser estirados. El tórax se abre ampliamente, lo que favorece

la respiración torácica. El vientre está estirado, la espalda curvada, a la inversa del Arado. La respiración es, sobre todo, torácica y clavicular.

PASCHIMOTTANASANA
La Pinza (sentado)

Flexión hacia adelante

Paschimottanasana curva la columna vertebral hacia adelante, sin comprimir ni alargar la nuca o el cuello. La curvatura se extiende especialmente a la parte posterior de la espalda, por lo que este asana **completa** el Arado.

Hay **compresión del vientre**, el cual estaba estirado en la postura precedente.

BHUJANGASANA
La Cobra

Primera de una serie de tres flexiones hacia atrás

Durante la fase dinámica, el vientre está **comprimido**; durante la fase estática, está **estirado.**

La columna vertebral está doblada hacia atrás, a la inversa del Arado o de la Pinza. Los músculos dorsales que han sido estirados en las dos posturas precedentes y se han vaciado de su sangre, como esponjas que uno exprimiera, van ahora a contraerse en la postura de la Cobra: de aquí un importante refuerzo de sangre fresca en la espalda, visible desde el exterior.

SHALABHASANA
Saltamontes

Shalabhasana sucede a la Cobra y constituye su complemento. La fase dinámica de la Cobra compromete la región superior de la espalda, desde los cervicales hasta la cintura, en tanto que en el Saltamontes es la musculatura bajo la cintura la que se contrae con fuerza para levantar las piernas.

DHANURASANA
El Arco

Flexión hacia atrás

Al levantar a la vez el busto y la parte inferior de la espalda, el Arco combina la Cobra y el Saltamontes, asanas complementarios que han preparado la musculatura dorsal y la columna vertebral para sufrir la curvatura acentuada exigida por el Arco, que se coloca, lógicamente, **después** de esas posturas.

ARDHA · MATSYENDRASANA
Torsión

La sucesión de las flexiones hacia adelante y hacia atrás, llevadas a fondo y repetidas, provoca en los músculos una sensación particular, cercana a la lasitud, que Ardha-Matsyendrasana, al torcer la columna en los dos sentidos, borra inmediatamente. Por esto esta posición se sitúa después de todas las flexiones.

SHIRSHASANA
Postura sobre la cabeza

Shirshasana, la reina de las asanas, cierra la serie. Algunos maestros la colocan al comienzo; sin embargo, como nuestra serie comienza por Sarvangasana, se encuentra así encuadrada por dos posiciones invertidas, lo que es muy favorable.

DESPUES DE LOS ASANAS

Los mudras y bandhas (gestos y contracciones) se ejecutan después de los asanas. Practicaremos Uddiyana Bandha (la retracción abdominal), seguido de algunas respiraciones completas y/o de algún otro ejercicio respiratorio más complejo.

Una relajación, aunque sea breve, termina la sesión y constituye una excelente transición entre el yoga y la vida corriente.

COMO COMPLETAR O MODIFICAR ESTA SERIE

En la serie Rishikesh, las posturas se completan y se refuerzan mutuamente; en cambio, si se las practicara al azar de la inspiración, sin orden lógico, los ejercicios pueden a veces anular recíprocamente sus efectos y llegar aún hasta producir resultados negativos. El análisis ha mostrado cuán bien estructurado está. Si usted desea integrarle otras posturas o efectuar substituciones, un principio muy simple le permite hacerlo sin error. Helo aquí: toda flexión hacia delante puede ser reemplazada por otra del mismo tipo. Una variante de una postura se sitúa antes o después de la postura principal, a menos que no la reemplace pura y simplemente. Así la estructura de la sesión permanece sin cambios y correcta.

asanas

Aunque los asanas, o posturas yóguicas, no sean sino **un** aspecto del yoga, para el Occidental sedentario representan una parte capital de su práctica y le procuran efectos rápidos y tangibles, además de prepararlo a otras formas de yoga.

En tanto que la gimnasia sueca y los deportes, centrados en la acción sobre el mundo exterior, desarrollan sobre todo la musculatura somática, los asanas obran en profundidad en nuestro universo interior, por una parte sobre el plano físico (vísceras, glándulas endocrinas, cerebro, sistema nervioso voluntario y vegetativo); por otra, sobre el plano mental, donde aportan una calma y serenidad que no excluyen ni el dinamismo ni la alegría. Procuran una flexibilidad inigualada (cf. «El Secreto de la Flexibilidad»), una resistencia asombrosa, sin causar ni fatiga ni enervamiento. Constituyen, además, un ejercicio de concentración de primer orden (cf. «Dónde concentrarse durante los asanas»).

Pero antes de abordar el estudio de las posturas más clásicas y más eficaces, accesibles a todos, hay que precisar las condiciones previas a su práctica.

CONDICIONES EXTERIORES

Momento:

El momento más propicio para la sesión de asanas se sitúa en la mañana, después de asearse: lo deja en forma para todo el día. Si su horario no le permite la práctica matinal, puede hacerla por la tarde, sea antes de cenar, sea antes de echarse a la cama, o hacer una segunda sesión. Es normal que le vaya mejor por la tarde que por la mañana, porque la larga inmovilidad de la noche vuelve menos flexible, sin perjudicar, no obstante, a la eficacia de los asanas.

Lugar:

Si es posible, practique al aire libre. El ideal seria realizar los asanas en la playa, al borde de un lago o de un rio, de cara al sol levante. En su defecto, utilice el jardin o la terraza, o si no puede, hágalos en una pieza bien aireada y calefaccionada. **No trabaje nunca** en un local que tenga el aire viciado.

Vestido:

Esté lo menos vestido que lo permitan la decencia y la temperatura. En verano, asocie el yoga y el baño de aire y de luz. En invierno, si hace frío en la habitación en que practica, no dude en cubrirse (ropa «larga» de deporte o de entrenamiento). Evite el llevar ropa muy ajustada que impida la circulación de la sangre.

Material:

Una alfombra (tapiz) o una manta doblada (no demasiado espesa) bastan.

CONDICIONES FISICAS

HAY OUE ESTAR EN AYUNAS: ¡Otra razón para escoger la mañana! Si no, esperar 4 a 5 horas después de una comida abundante, 2 horas después de una comida ligera. Esto se aplica a los asanas, los que pueden perturbar la digestión, pero no a los ejercicios de relajación ni a la respiración yóguica completa. Vacíe la vejiga y, si le fuera posible también, el intestino antes de la sesión.

Salvo razón de fuerza mayor, practique cada día, en el mismo sitio y a la misma hora. «Condicionará» así su organismo, que reaccionará cada vez mejor a los asanas. Recuerde las experiencias de Pavlov, que alimentaba un perro a la misma hora y tocaba una campanilla mientras comía. Después de cierto tiempo, «campanilla» y «comida» estaban tan bien asociadas en la mente del animal, que, aun sin que hubiese comida, la campanilla ponía en marcha el reflejo salival y las secreciones gástricas, que se convertían así en «reflejos condicionados». Es este proceso el que usted crea conscientemente en usted. En caso de gran fatiga, no comience inmediatamente por los asanas. Consagre los primeros minutos a la respiración yóguica y a la relajación, después pase a los asanas. Las damas se abstendrán durante los dos primeros días de las reglas y cesarán los asanas desde el 5.° mes del embarazo.

NO DARSE UN BAÑO MUY CALIENTE O FRIO inmediatamente después de los asanas para no atraer la sangre hacia la periferia, porque durante los 30 minutos que siguen a la sesión de asanas, el organismo continúa enviando más sangre a los órganos profundos, lo que sería neutralizado por un baño muy caliente o muy frío. Espere también una media hora, por lo menos, antes de dedicarse a un deporte violento. Una ducha tibia (temperatura del cuerpo), por el contrario, puede suceder inmediatamente al yoga, porque su temperatura no afecta la circulación sanguínea. No hay inconveniente en sentarse a la mesa inmediatamente después del yoga.

CONDICIONES GENERALES

El capítulo 2 define el espíritu del yoga. Antes de la sesión, el adepto se recoge un instante para crear el estado de espí-

ritu en que el cuerpo es considerado como sagrado, aún en sus más humildes funciones.

Los asanas deben practicarse con precisión, respetando las reglas brotadas de una experiencia milenaria, transmitidas sin discontinuidad a través de las generaciones de yoguis. El hatha yogui ignora la prisa y el adepto occidental desterrará toda precipitación. ¡No esté urgido por alcanzar inmediatamente la perfección!

La práctica regular y cotidiana es la prenda del éxito.

Una dosis pequeña, pero cada día.

Ud. va por buen camino si...

—después de los asanas se siente lleno de vigor y de vitalidad. El yoga debe procurarle alegría y también placer.

Ud. va por mal camino si...

—se siente «vaciado», o si se siente realmente mal después de su sesión. Sin embargo, al comienzo pueden producirse algunas fatigas (leves) por la puesta en trabajo de músculos inactivos desde años. Continúe practicando: pocos días después el cansancio desaparecerá definitivamente.

RESUMEN EN DIEZ PUNTOS:

1. Los asanas no son ejercicios de fuerza. Obran por sí mismos, no por la violencia.
2. La lentitud de los movimientos es esencial a la eficacia del yoga.
3. Mantener la postura durante el tiempo prescrito.
4. No contractar sino los músculos indispensables para mantener el asana y relajar todos los demás.
5. Dirigir la atención hacia las regiones del cuerpo a que apunta el asana.
6. La vuelta a la posición de partida debe hacerse, también muy lentamente.
7. Entre dos posturas, descansar algunos segundos relajando el mayor número posible de músculos, incluyendo los del rostro.
8. Si dispone de poco tiempo, reduzca el número de asanas, pero no los acelere jamás.
9. Efectúe siempre los asanas en el mismo orden.
10. Termine siempre su sesión por Savasana (mínimo, un minuto).

PLAN SUGERIDO DE APRENDIZAJE PROGRESIVO

	1.er estadio	2.º estadio	3.er estadio	4.º estadio	5.º estadio	6.º estadio	7.º estadio	8.º estadio
Respiración								
Toma de conciencia								
Salutación al Sol			1/2/3	10/11 12	1/2/3 10/11/12	1/2/3 4/5/6	1/2/3 4/5/6 7/8/9	COMPL.
Sarvangasana **(Vela)**								
Halasana **(Arado)**								
Pashchimottanasana **(Pinza)**								
Matsyasana **(Pez)**								
Bhujangasana **(Cobra)**								
Shalabhasana **(Saltamontes)**								
Camello								
Dhanurasana **(Arco)**								
Ardha-Matsyendrasana	SIMPLE	SIMPLE	SIMPLE	SIMPLE	COMPLET	COMPLET		
Kapalasana								
Shirshasana								
Uddiyana Bandha								
Relajación								
Duración total	15'	20'	20'	25'	25'	30'	35'	40'

Es imposible fijar un plan de aprendizaje rígido y válido para todos sin distinción. En yoga, todo es individual y personal. Sin embargo, la experiencia práctica en Occidente nos ha permitido determinar un orden de dificultad creciente para las posturas. Esto nos ha conducido a establecer varios grados en este entrenamiento. En principio, hay que conocer bien todas las posturas de un grado antes de pasar al siguiente. ¡Este entrenamiento puede ocupar de 2 meses a 2 años, según los casos!... No hemos indicado tiempo para cada ejercicio, dejando a cada uno el cuidado de dosificarlo según sus posibilidades, tomando en cuenta las reglas enunciadas en la parte técnica de cada ejercicio.

¡IMPORTANTE!

Los asanas descritos en las páginas siguientes están colocados en el orden normal de su sesión.

Puede suceder, sin embargo, que algún asana no le sea accesible inmediatamente. ¡No se detenga en él! Practique primero los más fáciles, en el orden indicado. A medida que se torne Ud. más flexible, ataque las posturas reacias, sin «forzar» jamás.

¡En yoga, la lentitud es el secreto de los progresos rápidos!

Dentro de poco realizará fácilmente asanas que parecían fuera de su alcance al comienzo. La única condición es que respete la técnica correcta.

Imprégnese también de la idea de que la eficacia de un asana no depende sólo de la técnica, sino también de la concentración mental que lo acompaña.

sarvangasana

«Sarva» significa en sánscrito «todo, todos» y «anga», «miembros, partes»; traducir, pues, «Sarvangasana» no debería presentar ninguna dificultad; ¡y sin embargo!... Algunos autores traducen por «postura de todo el cuerpo», lo que parecería justificarse, ya que actúa sobre todo el cuerpo estimulando la glándula tiroides; pero muchos otros asanas merecerían este nombre, especialmente la postura sobre la cabeza. ¿Por qué los yoguis habrían favorecido Sarvangasana? Admitiremos, con Alain Daniélou, que Sarvangasana es la elipsis de «sarva-anga-uttana-asana» (sarva = todo; anga = miembros; utana = de pie, levantados, al aire; por lo tanto, «postura de todos los miembros levantados») (ver pág. 123), lo que la diferencia de todas las demás posturas. Si «pan-physical-posture» se defiende en inglés, postura «pan-física» suena mal al oído; «Postura de todo el cuerpo» es pesado y demasiado largo; «Postura completa», impreciso; «Vela» se presta a confusión. ¿No es más sencillo conservar el nombre sánscrito? Es lo que haremos.

CONSIDERACIONES GENERALES

Este asana debe lo esencial de sus efectos a la posición invertida del cuerpo, al estiramiento de la nuca y a la esti-

mulación de la glándula tiroides por la presión del mentón contra el esternón. Cuando estudiemos Shirshasana, la postura sobre la cabeza, detallaremos los efectos benéficos de la inversión del cuerpo; pero aprovecharemos la descripción de sarvangasana para evocar brevemente su aspecto esotérico. Los orientales (incluyendo a los yoguis), admiten la existencia de corrientes positivas y negativas («Inn» y «Yang» de los chinos) y afirman que un flujo de energía cósmica desciende del cielo a la tierra; por lo tanto, en la posición de pie el hombre está atravesado verticalmente de arriba abajo. En las posiciones invertidas, esta corriente obra en sentido opuesto, lo que tendría un efecto equilibrante en el ser humano, único que se mantiene verticalmente, único también a quien esas radiaciones cósmicas atraviesan en toda su longitud. Esto explica también la importancia concedida por los yoguis a que se mantenga la columna vertebral rigurosamente rectilínea y vertical durante el pranayama y la meditación.

¿Qué hay que pensar de esas «corrientes»? ¿Qué dice de ellas la ciencia occidental? Todo físico, todo meteorólogo sabe que la superficie terrestre está cargada negativamente, pero que la alta atmósfera es positiva. La baja atmósfera donde vivimos, está, pues, comprendida en un campo electrostático dirigido aproximadamente de arriba hacia abajo, cuyo gradiente potencial puede alcanzar 100 a 150 voltios y más, por metro.

Por otra parte, considerando que los fenómenos vitales, especialmente los relativos a la actividad nerviosa y cerebral, son de naturaleza eléctrica, y que, en las células, los electrolitos son los verdaderos artesanos de la vida, se puede admitir que esta corriente ejerce una influencia importante sobre todos los fenómenos vitales.

Hasta ahora, a excepción del profesor Fred Vlès, de la Facultad de Medicina de Estrasburgo, Director del Instituto de Física Biológica (1) y del sabio ruso Tchijewski, esta relación entre la electricidad y la vida no ha suscitado mayormente la curiosidad y la investigación en Occidente.

Sin embargo, el Dr. J. Belot ha escrito: «Cuando se considera la vida a la luz de la bio-física, se constata que los fenómenos eléctricos están en la base de toda vida celular y se

(1) Cf. «Les conditions biologiques créées par les propriétés électriques de la basse atmosphère». Paris, Hermann et C.ie

llega a la concepción de que el término de todo es una carga eléctrica».

Esto justifica ampliamente la interpretación esotérica de los efectos de las posturas invertidas. Los grandes Rishis de la India antigua han percibido estos fenómenos sutiles y sus teorías milenarias son confirmadas por los descubrimientos de la ciencia moderna.

Notemos aún la explicación de Yesudian: «Este asana hace un gran bien a todo el organismo, a tal punto que cada uno debería practicarlo varias veces al día. Sus efectos extraordinariamente benéficos provienen, en parte, de que, en esta posición, recibimos corrientes opuestas. Es muy conocido que la tierra emite corrientes negativas mientras que el espacio universal nos envía corrientes positivas. Por tanto, en la posición normal, de pie, recibimos corrientes negativas por los pies y corrientes positivas por la cabeza. En los 3 asanas siguientes (sarvangasana, shirshasana, viparita karani mudra) es lo contrario. El hecho de que el cuerpo esté invertido en ellas es la razón de su gran valor terapéutico».

Digamos, en fin, que sarvangasana procura casi todos los efectos de la postura sobre la cabeza, junto con ser mucho más fácil.

TECNICA

En sí mismo el asana es sencillo. En la actitud final, el cuerpo descansa sobre los hombros y la nuca, lo que justifica el apelativo inglés «shoulder-stand», «postura sobre los hombros».

Posición de partida:

Es idéntica a la del Arado (Halasana), es decir, de espaldas (cf. p. 129).

Primer tiempo:

Llevar las piernas a la vertical. Juntar los pies sin estirar los músculos, aplicando los riñones al suelo a fin de evitar cualquier apoyo en falso, nefasto para la quinta vértebra lumbar y su disco. Cuando la espalda está bien recta sobre el suelo, no

existe ningún peligro. Las personas muy arqueadas doblarán las piernas antes de levantar los pies. Sin embargo, si los riñones no tocan el suelo, se puede llenar el hueco con una toalla doblada. Mediante la contracción del abdomen, levantar muy lentamente los pies conservando las pantorrillas y los muslos distendidos, sin estirar los pies, lo que produciría la contracción de las pantorrillas (ver pág. 123).

El movimiento de ascensión será lento y parejo. Rostro y brazos relajados. Respirar con calma y sin pausas.

Pausas intermedias:

Como se indica para el Arado, está permitido intercalar una pausa de una a cinco respiraciones, cuando las piernas estén en un ángulo respectivamente de 30° y de 60°.

Levantamiento de las piernas a la vertical. - Comienzo del asana:

A la inversa del Arado, donde el movimiento prosigue atrayendo los muslos hacia el abdomen y después hacia el pecho, y acercando los pies al suelo, en Sarvangasana se trata de subir los pies lo más alto que se pueda contrayendo los abdominales y apoyándose en el suelo con las manos y antebrazos. Las piernas, seguidas por el tronco, suben siempre más alto para conducir el cuerpo a la vertical, el cual reposa entonces sobre los hombros y la nuca. Durante la ascensión los pies y las rodillas permanecen juntos. En la actitud final, las manos repelen y sostienen los riñones, los codos tocan la alfombra, los antebrazos se arquean para mantener el cuerpo vertical. El esternón viene a colocarse contra el mentón, la nuca está aplastada contra la alfombra.

FASE DINAMICA

La fase dinámica, poco conocida en Occidente, comienza cuando el cuerpo está vertical. Consiste en bajar alternativa y lentamente cada pierna hacia la alfombra, realizando así un medio-Arado. La pierna desciende por su propio peso, sin rigidez, procurando que los músculos estén lo más relajados posible. Si los dedos tocan así el suelo, es perfecto; si no, tenga

paciencia, terminarán por tocar la alfombra detrás de la cabeza sin esfuerzo.

Volver a conducir esta pierna al lado de la que ha permanecido levantada e inmóvil. Proceder igualmente con la otra y repetir por segunda vez. Después dejar que los pies juntos desciendan hasta el suelo y que los dedos toquen la alfombra: durante un corto instante adopte así la postura del Arado: sin detenerse, llevar nuevamente, con lentitud las piernas a la vertical.

Esto cierra la fase dinámica y prepara al Arado, que viene después de Sarvangasana.

Error que hay que evitar:

¡Evite efectuar un movimiento de tijeras con las piernas!

FASE ESTATICA

La inmovilización del cuerpo en la vertical con todo el peso sobre la nuca, el occipucio y los hombros, constituye la fase estática del asana. Durante este tiempo, relajar los músculos al máximo, desde los dedos de los pies hasta la cabeza. Respirar normalmente.

Vuelta al suelo:

Se efectúa en sentido inverso al de la toma de posición, con o sin detención a los 60° y 30°. Para volver al suelo, soltar las manos bajando un poco las piernas.

Descender con lentitud, controlando cada fase del movimiento; dejar la cabeza en el suelo hasta el final. La columna vertebral debe apoyarse progresivamente contra la alfombra, de la nuca al sacro.

RESPIRACION

Durante la toma de posición y la fase dinámica:

Durante la toma de posición del asana, concentrarse en mantener un movimiento uniforme a través de todas las fases y

sobre la relajación muscular. Vigilar la respiración, que debe permanecer normal y continua.

Durante la fase estática:

Durante la fase estática, concentrarse en la inmovilidad, la relajación, la respiración, y cuando estén reunidas estas tres condiciones, en la garganta, donde está la glándula tiroides.

MUY IMPORTANTE

La postura debe una parte importante de sus efectos benéficos a la posición invertida, que hace afluir la sangre a la cabeza, y a la compresión de la garganta: hay que vigilar, pues, en aplicar debidamente el mentón contra el esternón.

ERRORES

- Comenzar con los riñones combados y no apoyados, lo que crea una enorme presión sin el debido apoyo.
- Trabajar a tirones.
- Lanzarse para llegar a la posición vertical; si no es posible llegar a ella sin impulso, ayudarse con la pared, colocar las manos bajo la parte posterior, o pasar por el medio-Sarvangasana (cf. «Para los principiantes»).
- No aplicar el mentón contra el pecho, por lo tanto no «aplastar» la nuca contra la alfombra en la posición final (eso priva al ejercicio de una buena parte de sus efectos).
- Efectuar un movimiento de tijeras con las piernas; durante el movimiento alternativo de las piernas, una queda en la vertical.
- Volver pesadamente al suelo y sin controlar el movimiento.
- Durante la vuelta al suelo, dejar que la cabeza se separe del suelo, en el que debe apoyarse durante todo el ejercicio.
- Separar las piernas; los pies y las rodillas deben permanecer juntos durante la toma de posición; no pueden separarse sino durante la fase dinámica y las piernas deben desplazarse en la misma forma que al subir.

- Respirar por la boca, o bloquear el aliento en algún momento del ejercicio.
- Llevar el mentón hacia el esternón, en vez de aplicar el esternón contra el mentón.
- Levantarse bruscamente después de la posición: ver «contrapostura».

PARA LOS PRINCIPIANTES

Al comienzo, las personas demasiado pesadas que tienen dificultad en ejecutar Sarvangasana, pueden practicar primero el Ardha-Sarvangasana. Para esto, llevar las piernas a la perpendicular, como precedentemente, después tratar de levantar el tronco hasta la vertical con ayuda de las manos en la región posterior y doblar las rodillas, para tomar la posición de la figura. Después levantar las piernas poco a poco para llegar al asana normal.

No forzar jamás, ensayar todos los días.

POSTURA SIGUIENTE Y CONTRA-POSTURA

Cuando Sarvangasana se integra en una sucesión de asanas, precede a Halasana (el Arado), que completa sus efectos.

Practicado solo, debe ser seguido de su contra-postura, «Matsyasana» (el Pez), que libera el cuello y comprime la nuca en vez de estirarla. Diez respiraciones en Matsyasana bastan para contrabalancear Sarvangasana, aunque ésta haya durado varios minutos.

FRECUENCIA Y DURACION

¡El occidental que consulta la literatura yóguica puede quedar, tal vez, desconcertado por las divergencias entre autores, tanto en lo referente a la frecuencia, que varía de una a varias ejecuciones diarias, como a la duración recomendada, que oscila de algunos segundos a veinte minutos!

¿Dónde está la verdad? ¿Quién está engañado? Desde un cierto punto de vista, todos tienen razón. Basta con entenderse, porque hay muchas maneras de practicar el Sarvangasana, y el yoga en general.

El yogui hindú «full-time» tiene un comportamiento muy diferente al del adepto occidental; puede practicar varias veces al día y permanecer hasta 20 minutos (en esta postura). Pero el occidental que sólo dispone en total de media hora para consagrarle al yoga, no podrá reservarle sino dos o tres minutos, lo que es la buena medida término medio.

Al comienzo uno puede limitarse a algunos segundos y aumentar poco a poco. El buen sentido será su mejor guía. Es bueno practicar dos veces al día: una primera vez por la mañana, durante la sesión diaria; después, en el curso de la jornada, o justo antes de echarse a la cama. Esto ayuda a menudo a quedarse dormido más pronto y más profundamente: haga un ensayo.

¡Que el «tiempo» no sea una obsesión! Su propio organismo debe dictarle cuánto tiempo debe mantenerse: somos esclavos del cronómetro durante todo el día, preservemos nuestra sesión de yoga de él. Cuente mejor sus respiraciones, así no se olvidará de respirar, caso más frecuente de lo que uno cree.

CONTRAINDICACIONES

A primera vista, deberían corresponder a las de la postura sobre la cabeza, de la que Sarvangasana puede constituir el substituto. Y numerosas personas, aunque incapaces de ponerse sobre la cabeza (cuello débil o vértebras desplazadas en la región cervical), practican Sarvangasana sin inconveniente.

Sarvangasana presenta pocas contra-indicaciones, fuera de las afecciones agudas de la cabeza o cuello: otitis, abcesos dentales, anginas, afecciones de la tiroides, sinusitis, esclerosis de los conductos cerebrales, etc.

BENEFICIOS

Generalidades:

Buena parte de las ventajas de Sarvangasana corresponden a las de Shirshasana (cf. pág. 223).

Citemos:

- mejor circulación venosa (piernas, abdomen);
- descongestión de los órganos del bajo vientre; alivio de las hemorroides;
- alivio de las ptosis (1) (renales, estomacales, intestinales, uterinas);
- Mejoramiento de la irrigación cerebral.

Sus efectos particulares provienen de su acción más marcada sobre la glándula tiroides, el timo y la respiración.

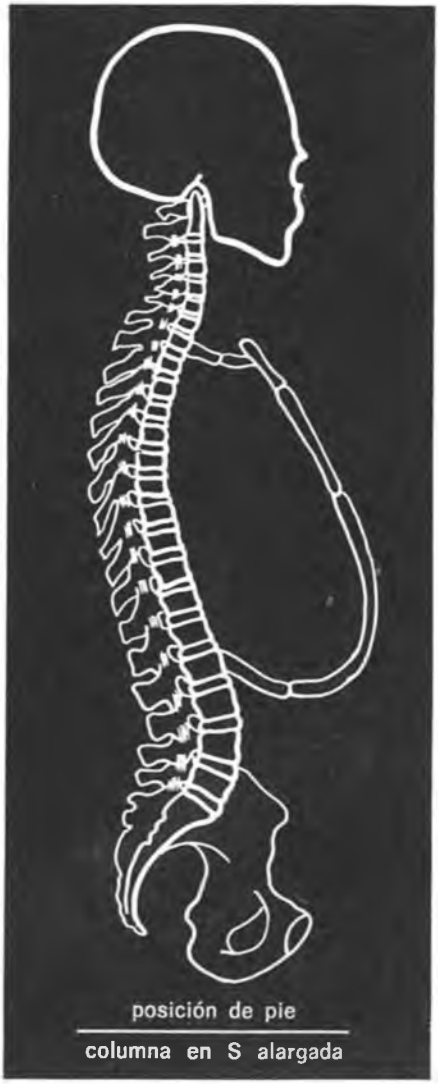
COLUMNA VERTEBRAL

Sarvangasana tiene sobre la columna vertebral efectos totalmente diferentes de Shirshasana.

Sarvangasana borra las curvaturas fisiológicas normales de la columna vertebral que le dan a ésta la apariencia de una S

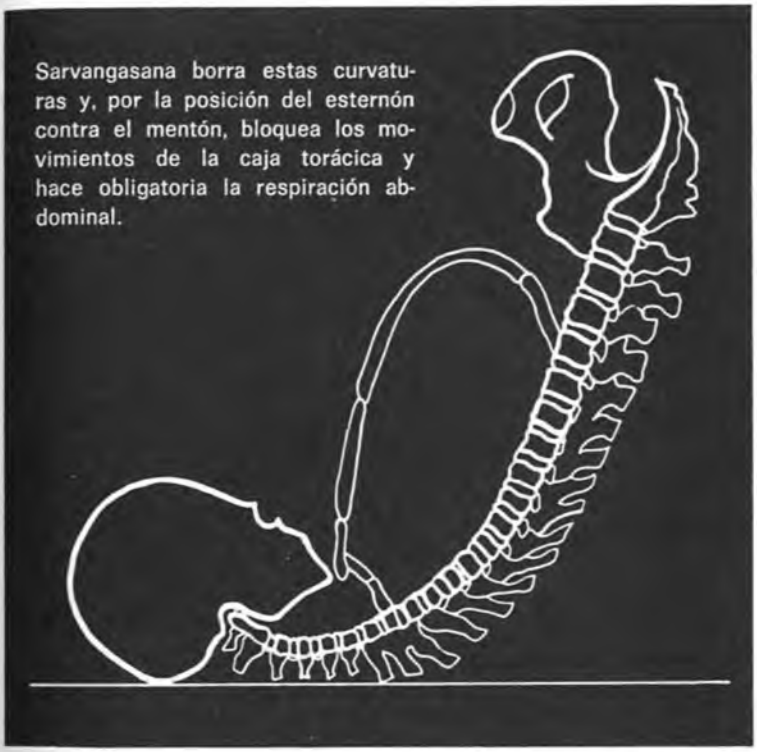
(1) Ptosis: Prolapso o caída de algún órgano o víscera. (N. del T.)

muy alargada (sobre todo en la variante: ver pág. 128), en tanto que la parte cervical de la columna es estirada y aplastada contra el suelo, lo que corrige los defectos en la estática general de la espina dorsal.



posición de pie

columna en S alargada



MUSCULOS

Sarvangasana fortifica el cinturón abdominal, especialmente cuando es practicado con detención intermedia a los 30° y a los 60°.

SISTEMA NERVIOSO Y CEREBRO

Sarvangasana, al actuar sobre la parte cervical de la columna vertebral, permite que los filamentos nerviosos, particularmente importantes en esta región, sean liberados, tonificados, regenerados.

La irrigación del cerebro por una gran cantidad de sangre bajo ligera presión, elimina los espasmos vasculares, origen de muchos dolores de cabeza.

GLANDULAS ENDOCRINAS

La posición invertida y la actitud particular del cuello que acentúa la curvatura de la carótida, se agregan a la compresión de la región de la glándula tiroides para provocar allí una abundante irrigación. Sarvangasana nivela así las ligeras alteraciones funcionales de la tiroides que existen prácticamente en todos. Este ligero hiper- o hipo-funcionamiento, sin ser patológico, tiene, sin embargo, un efecto notorio, especialmente sobre el metabolismo. Sarvangasana, al actuar sobre la glándula tiroides, influye no sólo en todas sus funciones, sino también en nuestro comportamiento: los hipo-tiroideos tienden a ser lentos, pesados, indolentes; los hiper-tiroideos, por el contrario (¡son legión!) respiran demasiado de prisa y superficialmente, padecen de taquicardia, sus intestinos están contraídos y «hablan a menudo tan rápidamente que es difícil seguirlos y comprenderlos» (Yesudian). La normalización de las funciones de la tiroides proporciona calma, aplomo y —salvo excesos en el comer— estabiliza el peso. La hipófisis y el hipotálamo, considerados como reguladores de la producción hormonal de las otras glándulas endocrinas, son igualmente estimulados, lo que completa así la acción de la postura sobre la cabeza. Sarvangasana influye también en el timo, que regula en gran parte el crecimiento y cuya importancia física y psíquica es primordial en el niño y el adolescente.

RESPIRACION

La presión del esternón contra el mentón impide los movimientos de respiración alta y limita los movimientos torácicos; por este motivo, la respiración se torna forzosamente diafragmática. No es extraño, pues, que Sarvangasana tenga efectos saludables sobre algunas formas de asma, y esta postura es enseñada a los adolescentes que sufren de este defecto respiratorio. Un amigo, adepto del yoga desde mucho tiempo, nos ha señalado que su hijo, que sufre de asma, ha permanecido en un establecimiento suizo donde se les hace practicar Sarvangasana y la postura sobre la cabeza a los jóvenes asmáticos.

El asmático respira con la parte superior de los pulmones

levantando los hombros, lo que le es imposible en Sarvangasana: está mecánicamente forzado a respirar con el abdomen. Además, las vísceras pesan sobre el diafragma, lo que favorece la espiración y restituye la movilidad a este órgano, que en el asmático está rígido.

Otro amigo, adepto del yoga aunque sufre de asma desde hace largo tiempo, corta las crisis al comenzar con Sarvangasana y la respiración yóguica: este asana es, pues, una preciosa ayuda a la terapéutica médica.

ORGANOS ABDOMINALES

Sarvangasana combate las ptosis y produce un verdadero drenaje que descongestiona el abdomen, haciendo desaparecer las congestiones sanguíneas de las vísceras, y elimina, al menos temporalmente, las congestiones del bajo-vientre (¡próstata!).

CIRCULACION SANGUINEA

En conjunto, los efectos de Sarvangasana son similares a los de la postura sobre la cabeza. Notemos especialmente las repercusiones favorables sobre las venas de las piernas (previene las várices) y sobre las hemorroides. Las personas que sufran de estos males practicarán esta postura varias veces al día (dos o tres veces, por ej.), incluso vestidas, como suplemento al tratamiento médico. Sarvangasana está especialmente recomendado a las personas que, por oficio, deben de estar largas horas de pie.

EFECTOS ESTETICOS

Esta postura produce una abundante irrigación del rostro, especialmente de la frente, cuya piel se pone rosada desde los primeros segundos. Previene, y aún hace retroceder, las pequeñas arrugas nacientes.

Sarvangasana irriga también el cuero cabelludo y alimenta las raíces de los cabellos.

Posición de partida: idéntica a la del Arado. Respirar calmadamente, hundir el mentón hacia el esternón, en forma de preparar la nuca a aplastarse contra el suelo. Los pies están juntos, pero sin poner rígidas las piernas. Antes de comenzar a levantar las piernas, aplicar los lomos contra la alfombra.

Las personas demasiado arqueadas, que no pueden hacer descansar los lomos contra el suelo, doblarán ligeramente las rodillas. Esta será su posición de partida hasta que la práctica del yoga haya reducido este arqueamiento anormal.

En tanto que las piernas se levantan lentamente, la espalda permanece apoyada contra el suelo para evitar un falso apoyo de los lomos. Continuar respirando normalmente. No apretar (tirar) las piernas (pantorrillas, parte inferior de los muslos) ni alejar la punta de los pies. Relajar el rostro, los hombros y los brazos: el cinturón abdominal es el que realiza el movimiento.
Facultativamente, un tiempo de detención en la ascensión de los pies puede situarse en este ángulo (30°) y otro a los 60°. Durante este alto, el adepto continúa respirando normalmente.

Llevar las piernas a la vertical. Hasta aquí, por consiguiente, Sarvangasana y Arado son idénticos.

En el momento en que la parte posterior se levanta del suelo, los músculos de las piernas se ponen un poco tensos. Llevar los pies a la vertical del rostro; respirar siempre calmadamente. Los principiantes pueden ayudarse con las manos colocadas bajo las nalgas para levantar del suelo la parte posterior.

Los pies suben lentamente hacia el cielo raso. Relaja
nuca y dejar que se aplaste contra el suelo. El este
se acerca al mentón. No bloquear el aliento. Relajar
músculos de los muslos y pantorrillas.

POSICION FINAL CORRECTA: El tronco está vertical; sin embargo, ni los pies ni las pantorrillas ni los muslos están en tensión. El esternón toca el mentón; la nuca, estirada, está pegada al suelo.

ERROR: Los pies apuntan hacia arriba, por lo que las piernas están en tensión.

ERROR: El tronco debería estar más vertical. Por cuanto el esternón no toca el mentón, no hay ninguna acción directa sobre la tiroides. Sin embargo, esta posición puede admitirse al comienzo.
Para corregirla, habría que descender las manos y, mediante un empuje de los antebrazos, levantar el tronco.
Relajar los músculos de la nuca para que se estire y se acerque al suelo.

Primer tiempo de la fase dinámica:
En tanto que una pierna permanece inmóvil, la otra desciende por su propio peso hacia el suelo. Continuar respirando. Relajar las pantorrillas y los muslos. Volver la pierna a la vertical, y dejar que descienda la otra pierna. Efectuar así un doble movimiento alternativo.

Dejar en seguida que las dos piernas juntas desciendan por su propio peso hacia el suelo. Relajar las pantorrillas y los muslos y continuar respirando calmadamente. En cuanto los dedos de los pies han tocado el suelo, volver a la posición final para la fase estática, que comienza desde este momento (ver fot. pág. 122), y durante la cual hay que hacer de 5 a 10 respiraciones profundas

ERROR: La vuelta al suelo debe efectuarse a la inversa de la subida. Durante el retorno, es incorrecto dejarse caer pesadamente y levantar la nuca.

Otro error frecuente: dejar que las piernas caigan al suelo y que la cabeza abandone la alfombra.

Tanto a la subida como a la vuelta al suelo, los neófitos pueden doblar ligeramente las rodillas y, eventualmente, ayudarse colocando las manos bajo las nalgas.

PARA LOS PRINCIPIANTES.

Los principiantes podrán contentarse con realizar la posición de la figura (Ardha-Sarvangasana). Después podrán levantar las piernas y llegar así, sin demasiada dificultad, a la posición yóguica final representada aquí.

VARIANTE DE LA POSICION FINAL
(PARA ADEPTOS MAS AVANZADOS).

A. — Desde el comienzo, los brazos están estirados detrás de la cabeza.

B. — Colocar en seguida las manos contra los muslos. Los brazos están tan relajados como las piernas.
Buscar el punto «cero» en el que el equilibrio es perfecto y en el que desaparece todo esfuerzo.
Mantenerse el mayor tiempo posible, respirando profundamente.

halasana

El arado

HALASANA designa en sánscrito la postura del Arado («hala» = arado, «asana» = postura). Es uno de los escasos asanas, si no el único, que deba su nombre a un útil, en este caso los primitivos arados de la India antigua.

Habitualmente, los Yoguis utilizan nombres de animales o de insectos (Cobra, Saltamontes, Pavo, etc.). Es una de las posturas principales del grupo de las flexiones hacia adelante.

POSICION DE PARTIDA

a) **Para principiantes y alumnos medios:** se parte tendido de espaldas, las manos a lo largo del cuerpo, palmas al suelo.

b) **Para los alumnos avanzados:** igual, pero los brazos extendidos detrás de la cabeza, dorso de la mano contra el suelo (pág. 153).

c) **Para los adeptos más avanzados:** igual, pero las manos cruzadas bajo el occipucio (página 136).

En TODOS los casos, antes de comenzar el movimiento, es importante, ayudándose con las manos, estirar y aplicar la nuca lo más que se pueda contra el suelo y acercar el mentón al

pecho, lo que facilita el movimiento y permite una mejor compresión del cuerpo tiroides en la fase final. Hay que aplicar bien la columna vertebral al suelo, especialmente en la región lumbar, para establecer el contacto más íntimo posible con la alfombra. Si una arqueadura demasiado acentuada impide tocar el suelo, doblar las rodillas para colocar los lomos contra la alfombra, evitar un apoyo en el aire y facilitar la toma de la posición.

EJECUCION

Halasana se divide en dos partes distintas:

a) una fase dinámica;

b) una fase estática.

a) LA FASE DINAMICA

La fase dinámica comprende tres DESARROLLOS sucesivos de la columna vertebral **en toda su longitud.** Precede al período de inmovilización, que es el asana propiamente dicho, y se ejecuta así:

1.º comenzando por una de las tres posiciones de partida citadas, con un movimiento lento y continuo (1), sin acelerar ni frenar, levantar las piernas a la vertical;

2.º mediante una tracción de los abdominales, permaneciendo rectas las piernas, atraer los muslos hacia el pecho, para desarrollar la parte inferior de la espalda. Hacia el fin del trayecto, doblar un poco las piernas a fin de que las rodillas rocen el rostro;

3.º extender las piernas y dejar que los pies desciendan lo más posible hacia el suelo; alejarlos, en seguida, de la cabeza, a fin de acentuar la curvatura de la espalda. La mitad superior de la espina dorsal está ahora doblada y especialmente la nuca.

(1) Algunos yoguis marcan un tiempo de detención en el ascenso de las piernas, cuando forman un ángulo de 30º con el suelo, y un segundo a los 60º. Duración: de dos a tres respiraciones. Facultativo y reservado a los adeptos avanzados.

VUELTA AL SUELO

Cuando los pies, sin forzar, han sido alejados lo más posible de la cabeza, sin inmovilizarse, volver a la posición de partida a la misma velocidad, en orden inverso al del comienzo. ¡No dejar que las piernas caigan pesadamente ni que la cabeza se separe del suelo! Como en todos los movimientos yóguicos, contractar lo menos posible los músculos y utilizar el menor número posible de ellos. Evitar que los pies apunten hacia arriba, lo que crearía tensiones en las piernas; dejar que los pies cuelguen como «perchas».

Repetir tres veces, con un breve relax entre los movimientos.

LOS PRINCIPIANTES...

...pueden ayudarse con las manos para levantar la parte posterior, pero no deben ceder a la tentación de recurrir al impulso para llevar los pies detrás de la cabeza. Es preferible llegar a la meta un mes más tarde que utilizar el impulso o la violencia.

b) LA FASE ESTATICA

ESTADIO NORMAL

La fase estática constituye el .asana propiamente dicho y consiste —al término del tercer desarrollo— en inmovilizarse en la posición máxima alcanzada al final de la fase dinámica y mantenerla durante el tiempo prescrito. Observar una inmovilidad **rigurosa,** sin tolerar el menor movimiento, relajarse y dejar que el peso de las piernas estire la columna vertebral.

ESTADIO AVANZADO

Los adeptos más avanzados, después de haber mantenido la postura normal durante cinco a diez respiraciones, doblarán en ese momento las rodillas y las pondrán contra las orejas, después deslizarán las manos detrás de las rodillas y la nuca. Proceda con una mano primero, la otra ayuda a mantener el equi-

librio. Separe los codos y llévelos contra el suelo para acentuar la flexión de la columna vertebral. Facultativamente, extender los brazos detrás de la espalda y realizar un avance con las palmas: el cuerpo toma así el aspecto de una Ω (omega).

VUELTA AL SUELO...

En sentido inverso.

DURACION

Cuando Halasana forma parte de una serie integrada, es decir, de una sesión normal de yoga, la inmovilización dura entre 5 a 10 respiraciones normales, sin retención del aliento.

Los principiantes se limitarán a 5 respiraciones y aumentarán progresivamente su número a medida que vayan progresando. Cuando los yoquis practican Halasana (o cualquier otro asana) aisladamente, en «aguante», este tiempo puede alcanzar ¡quince y hasta treinta minutos! Algunos autores (von Cyrass) citan este tiempo, pero sin dar esta precisión, lo que crea una confusión. «En aguante» la dificultad no está en mantener la postura, porque, con un poco de práctica llega a ser confortable, sino en guardar inmovilidad absoluta, porque después de algunos minutos protesta la mente! Trate de mantenerse así durante 5 minutos... ¡y ya verá! Recuerde la definición: cualquier posición mantenida inmóvil, largo tiempo y sin esfuerzo es un asana.

RESPIRACION

Durante todo el ejercicio, la respiración permanecerá **normal** y no será bloqueada en ningún momento, ni siquiera al levantar las piernas. La respiración debe realizarse independientemente y a su ritmo habitual. Cuando las rodillas están dobladas, se puede respirar profundamente para acentuar el masaje abdominal.

CONCENTRACION

Ya sabemos que la concentración es esencial en yoga. Más aun, es una de las diferencias fundamentales entre el yoga y la gimnasia occidental, la que admite una ejecución puramente mecánica y distraída de los movimientos. En yoga, por el contrario, la atención debe permanecer localizada permanentemente en el ejercicio: la mente está en primer plano, el cuerpo debe simplemente seguir, obedecer.

Durante la fase dinámica, concentrarse en la ejecución correcta del movimiento lento y continuo, sin tirones, y en la descontracción de todos los músculos que sea posible relajar.

Durante la fase estática, la concentración se realiza, ya sobre la respiración (para los principiantes que tendrían tendencia a «olvidarse» de respirar) ya sobre la inmovilidad absoluta, ya sobre la columna vertebral y el cuello, donde se encuentra la tiroides (para los adeptos avanzados).

ERRORES

— doblar las rodillas en el asana propiamente dicho, excepto en el momento prescrito.

— forzar: hay que trabajar suavemente, sin tirones. Proceder gradualmente, evitar cualquier fatiga. Tomar el tiempo necesario y relajar los músculos.

— si trata bruscamente un músculo, corre el peligro de tener que esperar varias semanas antes de volver a realizar el ejercicio.

— contractar las espaldas, las mandíbulas, el cuello.

— respirar insuficientemente puede causar una sensación de opresión.

CONSEJOS A LOS PRINCIPIANTES

La elasticidad de la columna vertebral se logra dejando que actúe el peso de las piernas. Esperar que los dedos, gracias a esta tracción, se acerquen por sí mismos al suelo, progresivamente, hasta llegar a tocarlo. Adoptar una actitud pasiva y rela-

jada. Al comienzo puede que uno se sienta incómodo en la posición (respiración dificultosa si se tiene mucho vientre), pero esto mejora pronto.

CONTRAINDICACIONES

Conviene recordar que el yoga se detiene donde comienza la medicina. Por lo tanto, cualquier persona que sufra de alguna afección aguda esperará a ser curada antes de practicarlo. En la duda, consulte a su médico. Durante sus reglas, las mujeres evitarán llevar el ejercicio demasiado lejos, especialmente la fase de compresión del abdomen. Sean prudentes, señoras, pero no pusilánimes.

Las personas que sufran de una hernia importante o estrangulada deberán abstenerse.

EFECTOS BENEFICOS

Este asana constituye un poderoso tónico, porque actúa sobre toda la columna vertebral, que contiene y proteje la médula espinal y, además, está bordeada por la cadena de ganglios simpáticos que influyen en toda la vida vegetativa; es muy comprensible, pues, que este asana sea revitalizador y rejuvenecedor.

El estiramiento de la musculatura de la espalda expulsa la sangre de ella, para provocar en seguida una afluencia de sangre fresca. Los centros nerviosos importantes situados en las proximidades se benefician. La flexibilidad de la columna vertebral —tan esencial para la salud— es restablecida o conservada por esta postura. El cinturón abdominal es reforzado, porque durante la fase dinámica es él quien ordena el movimiento, con todos los buenos efectos que esto supone para la conservación de las vísceras en el lugar adecuado.

La glándula tiroides comprimida, se beneficia con una gran afluencia de sangre y ve regularizado su funcionamiento. Al controlar el metabolismo, esta glándula ejerce una influencia considerable sobre la juventud del organismo, y mediante sus secreciones hormonales, actúa sobre otras glándulas, sobre el intestino, la presión sanguínea, la movilidad de las células migratorias (glóbulos blancos, que luchan contra las infecciones) y sobre la

excitabilidad del sistema nervioso. Una hiper-excitación de la tiroides provoca enflaquecimiento e irritabilidad. Al contribuir a mantener normal el funcionamiento de la tiroides, este asana calma el nerviosismo. Por el contrario, las personas cuya tiroides no produce suficientes hormonas, tienen un metabolismo retardado, la piel infiltrada, muy baja la tensión sanguínea, actividad sexual insuficiente y pereza física e intelectual. Halasana ejerce una excelente acción en esos casos; pero si se trata de una alteración **patológica** de la tiroides, hay que consultar al médico. Las indicaciones recién dadas valen para las leves desviaciones de lo normal; de hecho, la mayoría de los casos.

El lento estiramiento de la columna vertebral afecta a todas las vértebras y constituye un ejercicio ortopédico ideal. Esta postura es muy refrescante. Por la tarde, cuando se está cansado, basta con tomarla un minuto o dos para quedar en forma. Al estar el cuerpo en posición invertida, la sangre afluye hacia la cabeza, de donde se sigue una mejor irrigación cerebral. El rostro recibe un suplemento de sangre arterial, especialmente la frente y el cuero cabelludo: ¡excelente para prevenir las arrugas!

Además de su acción sobre la tiroides, esta postura tiene un efecto benéfico sobre el bazo y las glándulas sexuales, especialmente en la fase final, cuando están replegadas las piernas y los muslos hunden el vientre, reduciendo el espacio disponible para los órganos abdominales y comprimiéndolos; así se expulsa la sangre y se eliminan las estagnaciones sanguíneas. El órgano que más aprovecha este masaje es el hígado, que es desobstruido, descongestionado y estimulado. Ahora bien, una congestión, por ligera que sea, o una estagnación sanguínea en este órgano, tiene una repercusión inmediata en el funcionamiento de todo el tubo digestivo. Igualmente el páncreas es comprimido, desobstruido y tonificado. En ciertos casos, algunos diabéticos han podido reducir su dosis diaria de insulina, e incluso han logrado normalizar completamente su estado, lo que se explica por el hecho de que el páncreas encierre los islotes de Lanberhans que producen la insulina.

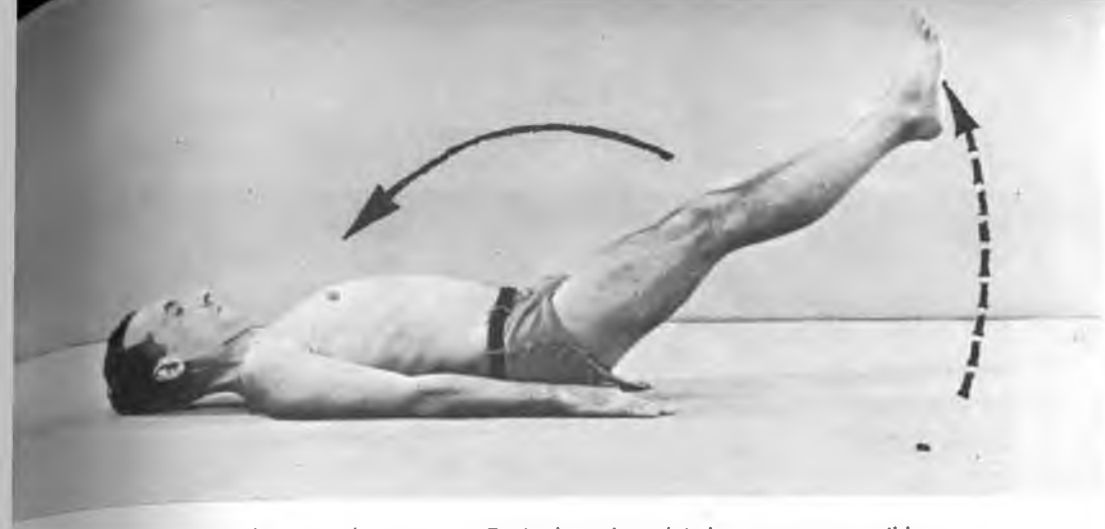
Este asana lucha contra el estreñimiento, origen oculto de innumerables enfermedades, combate eficazmente la celulitis y la tendencia a engordar excesivamente, al mejorar las funciones del tubo digestivo y normalizar el metabolismo, complementando así el masaje mecánico de los tejidos adiposos en la fase final.

Posición de partida para los principiantes. Obsérvese la posición de la cabeza (mentón comprimido).

Si le es imposible aplastar la espalda contra el suelo con las piernas estiradas, el principiante doblará las rodillas antes de levantar las piernas. Esta observación vale también para la vuelta al suelo.

Posición de partida para los alumnos medianos: la espalda (¡lomos!), la nuca y los brazos forman una línea lo más recta posible y tocan el suelo.

Posición de partida para los adeptos avanzados: las manos están bajo la nuca o bajo el occipucio.



Las piernas se levantan lentamente. Están lo más relajadas que sea posible; los pies no están estirados. La espalda permanece bien aplicada contra el suelo, para evitar que los lomos se apoyen en el aire. Con un movimiento continuo, llevar lentamente las piernas a la vertical.

No detenerse cuando las piernas están en la vertical.

La contracción de los abdominales (todo el movimiento está bajo su mando) atrae las rodillas lo más cerca que se puede del pecho, a fin de estirar primero la parte inferior de la columna vertebral.

El estiramiento alcanza después lo alto de la espalda, atrayendo las rodillas hacia el rostro. En este momento las piernas están ligeramente dobladas.

Los dedos de los pies tocan el suelo. Lentamente, en cada espiración, alejarlos de la cabeza. Esto termina el estiramiento de la columna vertebral. Los cervicales están bien estirados.

a) Fase estática I: mínimo 5 respiraciones. Piernas relajadas. Si los dedos de los pies no tocan el suelo al comienzo, poco importa. Dejar que actúe el peso de las piernas. ¡Nada de tirones! Relajar la espalda y abandonarse al asana.

b) Al término de la fase estática I, los adeptos avanzados pueden acentuar la curvatura dorsal alejando brevemente las puntas de los pies y haciendo retroceder los pies un poco más aún. Sería un error, sin embargo, mantener las puntas de los pies alejadas durante todo el asana.

Fase estática II (dificultad mediana). Las rodillas están dobladas, las manos detrás de las rodillas y bajo la nuca. Respirar profundamente (masaje visceral muy poderoso). Pasar siempre por la fase estática antes de realizar la fase II. Comprimir bien el mentón contra el pecho y mantener la nuca en el suelo.

Fase estática III (dificultad mediana). Puede ser tomada facultativamente después de la fase II. Los alumnos avanzados ejecutan sucesivamente las tres fases, haciendo, por ejemplo, 5 respiraciones en cada actitud.

Fase estática única (para los adeptos avanzados). Posición de partida más extrema (ver pág. 136). Gran tensión en la nuca. Durante todo el movimiento, tanto al comenzar como al terminar, los codos deben permanecer aplicados contra el suelo.

matsyasana

La postura del pez (1)

El origen del nombre de este asana, que no evoca ningún pez, ni siquiera exótico, es muy curioso. Los textos sánscritos afirman —a justo título, por lo demás— que este asana permite flotar en el agua como un pez. En la «plancha» clásica, el rostro emerge apenas, lo suficiente para poder respirar, mientras que en la postura del pez, sobresale mucho más del agua, al punto que serían necesarias olas muy importantes para que cubrieran el rostro. En efecto, Matsyasana mejora la «flotabilidad» al poner el centro de gravedad hacia la mitad del cuerpo, junto con permitir una mejor ventilación de los pulmones.

CONTRA-POSTURA DE SARVANGASANA Y DE HALASANA

Sin embargo, no es a causa de sus virtudes náuticas que vamos a estudiarlo. De hecho, constituye la contra-postura de Sarvangasana y de Halasana, que estiran los cervicales, mientras que el mentón, oprimido contra el esternón, comprime la tiroides

(1) Matsya: pez, en sánscrito.

e impide la expansión del tórax. Durante estas dos posturas, por lo tanto, queda excluida cualquier respiración torácica o clavicular. Es indispensable contrabalancear su acción: por esto es que Matsyasana viene inmediatamente después.

En efecto, Matsyasana arquea la nuca, libera y estira el cuello, libera la tiroides de la compresión a que estaba sometida (para su mayor bien, por lo demás), favorece la respiración torácica y clavicular y estira el abdomen.

TECNICA

Clásicamente, Matsyasana se hace en Loto, y sólo ejecutado en esta forma es como permite flotar. Al estar excluido el Loto para un buen número de occidentales —¡y no sólo para los neófitos!— existe felizmente una variante al alcance de todos, cuyos efectos son, en la práctica, idénticos a los del asana clásico. Es éste el que describimos aquí abajo.

POSICION DE PARTIDA

Para comenzar, hay que sentarse en el suelo, las piernas extendidas hacia adelante.

Primer tiempo:

Inclinando un poco el tronco hacia atrás y hacia la derecha, coloque el codo derecho sobre el suelo y apóyese sobre él. Igualmente, coloque el codo izquierdo en el suelo.

Segundo tiempo:

Levantar el pecho hacia adelante y hacia arriba, e inclinar a la vez la cabeza hacia atrás lo más lejos que se pueda, en forma de «ver el mundo al revés». Hundir los riñones y arquearse sobre los codos.

Observación: En algunas pocas personas (por lo general las que sufren de mareo), esta posición de la cabeza provoca náuseas y vértigo. Estos inconvenientes están ligados a un defecto en el oído medio, el cual es imposible remediar. En este caso, es inútil insistir. Hay que renunciar a este asana y reemplazarlo en la

sesión por un relax de uno o dos minutos, acompañado de respiraciones profundas.

POSICION FINAL

Dejar que la cabeza descienda hasta el suelo moviendo los codos hacia adelante. Hundir lo más que se pueda los riñones para formar un arco que descansa, por una parte, en la cima de la cabeza, por otra, en la parte posterior, con apoyo intermediario sobre los codos.

Al comienzo el adepto se contentará con practicar así; más tarde, cuando esté con más soltura, colocará las manos sobre los muslos, lo que suprime —¡evidentemente!— el apoyo de los codos.

DURACION

Mantener la posición durante diez respiraciones profundas.

VUELTA AL SUELO

La vuelta al suelo no se efectúa en sentido inverso a la toma de posición del asana, sino relajando la espalda para tenderse en el suelo; descansar así durante algunos segundos.

RESPIRACION

Hay que colocar la respiración lo más cerca de las clavículas que se pueda. Matsyasana abre ampliamente la tráquea; aproveche para ventilar a fondo los vértices de los pulmones. Separe bien las costillas mientras levanta las clavículas. La respiración abdominal está reducida, lo que está previsto y querido.

Al espirar, contracte los músculos que abajan y acercan las costillas, para vaciar los pulmones a fondo. Para terminar, endurezca el cinturón abdominal para expulsar los últimos centímetros cúbicos de aire fuera de los pulmones.

REPETICION

Integrado en una serie de asanas, una sola ejecución es suficiente, pero si dispone Ud. del tiempo necesario, se recomienda una segunda. Sin embargo, es preferible recurrir a dos ejecuciones sucesivas más bien que duplicar el tiempo de mantención del asana, porque la segunda vez se arquean mejor los riñones.

CONCENTRACION

Hay que dirigir la atención alternativamente hacia la musculatura contractada de la espalda, después sobre la respiración profunda y alta.

ERROR

Un error frecuente consiste en levantar la región posterior del suelo.

POSTURA CLASICA

Para las personas que podrian eventualmente tomar la postura del Loto, todo lo anterior permanece válido, excepto, evidentemente, la posición de partida.

Otra diferencia: en la actitud final, hay que cogerse los pies a fin de ejercer una tracción que acentúa la curvatura de los riñones y acrecienta la eficacia de la postura.

EFECTOS BENEFICOS

En su papel de contra-postura, asegura la plena eficacia de Sarvangasana y de Halasana, equilibrando su acción. Procura, además, ventajas particulares que conciernen especialmente al tórax, la columna vertebral y el abdomen.

TORAX Y PULMONES

Matsyasana actúa especialmente sobre el tórax.

Al inmovilizarnos desde la infancia, durante largas horas, sobre los bancos de la escuela y en pupitres, la civilización es responsable de muchos tórax estrechos, cuyas costillas, en vez de estar en el ángulo correcto, están dispuestas oblicuamente en relación a la columna vertebral, reduciendo asi el volumen disponible para los pulmones, es decir, la capacidad vital, y haciendo imposible una respiración normal, en detrimento de la vitalidad y de la salud. Haga Uddiyana frente a un espejo y observe cómo sobresalen sus costillas. En las personas de «estilo gótico», las costillas dibujan una ojiva y están mal dispuestas; si forman una cúpula, el tórax es normal. Para la categoria «gótica», Matsyasana es una bendición y esos adeptos deberian practicarlo asiduamente, si fuere necesario varias veces al dia, aun fuera de la sesión cotidiana de yoga. Mida hoy dia su perimetro torácico al nivel del extremo del esternón (apéndice xifoideo). Verifique dentro de seis semanas: el mejoramiento constatado lo convencerá y animará. Por ser los pulmones solidarios del tórax, su capacidad vital será aumentada en la misma proporción. Durante el asana, es especialmente el lóbulo superior del pulmón, y más especialmente la región sub-clavicular, el mejor aireado.

COLUMNA VERTEBRAL

Un tórax estrecho está a menudo acompañado de una espalda redonda y rigida, especialmente hacia los omóplatos: Matsyasana actúa directamente sobre esta zona desfavorecida.

Al comienzo, estas personas tendrán mucha dificultad en tomar la postura del Pez, a pesar de sus esfuerzos. Que no se desanimen: un trabajo paciente y obstinado vencerá el obstáculo.

MUSCULATURA

Matsyasana fortifica especialmente la musculatura de la columna vertebral. La espalda enrojece como consecuencia del

aumento del flujo sanguíneo, y se manifiesta un agradable calor en ella. El asana actúa también sobre el cinturón abdominal, al que estira, pero sin distender.

SISTEMA NERVIOSO

La abundante irrigación sanguínea de la musculatura dorsal de la que acabamos de hablar, se propaga a la médula espinal, lo que hace subir el tono vital estimulando todas las funciones esenciales del organismo de un modo fisiológico y suave. El sistema nervioso simpático se beneficia también. La zona del plexo solar, a menudo presa de espasmos permanentes debidos a la ansiedad constante que destila nuestra vida sobreagitada, es descongestionada por el estiramiento del abdomen aliado a la respiración profunda.

VISCERAS DEL ABDOMEN

Este estiramiento del abdomen, al que se agrega el masaje interno debido a la respiración profunda, tonifica, además, todas las vísceras de la cavidad abdominal; el hígado y el bazo figuran entre los principales beneficiarios. Esta postura es muy benéfica para la mujer, porque los órganos pelvicos son estimulados, especialmente los órganos genitales (sobre todo los ovarios).

Matsyasana alivia las hemorroides dolorosas y sangrantes, sin dispensar del tratamiento médico apropiado, al que confiere una eficacia mayor.

GLANDULAS ENDOCRINAS

Hemos anotado más arriba que las glándulas genitales son particularmente beneficiadas, lo que favorece la secreción de hormonas sexuales. Las suprarrenales son tonificadas, y se normaliza la producción de adrenalina y de cortisona, sin riesgo de sobrepasar las normas fisiológicas. Esta postura, al estimular también el páncreas, ayuda a combatir los casos de falsa diabetes de origen nervioso.

EFECTOS ESTETICOS

Al remodelar el tórax y enderezar la espalda, Matsyasana asegura una postura correcta, lo que no deja de tener consecuencias beneficiosas sobre el plano psicológico.

EFECTOS PARTICULARES DE LA POSTURA CLASICA

Las ventajas recién descritas se aplican integralmente al asana clásico, al cual se agregan las siguientes:

En la postura clásica, el Loto hace disminuir la velocidad de la circulación sanguinea, especialmente por la compresión de la arteria femoral en los muslos, que provoca una desviación parcial de la corriente sanguinea destinada a las piernas en el bajo vientre. En el hombre, las gónadas son las primeras beneficiadas: Matsyasana es, pues, una postura especialmente revitalizadora.

Rartiendo de la posición sentado, piernas extendidas frente a uno, colocar un codo en el suelo, después apoyarse sobre él antes de colocar el segundo codo en la alfombra.

Cuando los codos tocan el suelo, inclinar la cabeza hacia atrás, arqueando los riñones lo más que se pueda y...

... colocar la cabeza sobre la alfombra. Al comienzo, los codos pueden permanecer en el suelo para servir de soporte intermedio al arco formado por la espalda, arco cuyos puntos de apoyo son la cima de la cabeza y la parte posterior. En esta posición la tráquea se abre ampliamente: respirar profundamente para ventilar el lóbulo superior de los pulmones.

Colocar las manos sobre los muslos: al suprimir el apoyo central, la postura es más difícil, pero más eficaz. Continuar respirando profundamente; contractar poderosamente la musculatura dorsal.

Esta variante de la postura se practica a partir de Sukhasana, la postura fácil, es decir, la posición del sastre.

Error: la parte posterior está levantada del suelo.

Matsyasana clásico: se ejecuta en la posición del Loto, lo que la hace, por desgracia, inaccesible a muchos occidentales. Los pulmones, hinchados al máximo, constituyen un excelente flotador que permite mantenerse en la superficie del agua sin hacer el menor movimiento.

Esta actitud difiere de la precedente por un detalle «respiratorio»: al final de la espiración, acaba de vaciar los pulmones a fondo retractando el abdomen.

paschimottanasana

La pinza

¡Sí; Ud. ha leído bien!

«Paschimottanasana»..., que se pronuncia Pachtchimotânâssana (el acento indica el acento tónico) y es una de las posturas para las que circulan las traducciones más diversas. Puede parecer ocioso detenerse en determinar el sentido exacto del nombre sánscrito de un asana, siendo lo esencial la posición y no la apelación; uno estaría tentado de dejar esta investigación a los sanscritistas eruditos, y quedarse con la práctica; pero en el caso particular de este asana, es capital captar el sentido exacto.

Los yoguis —ya lo sabe— suelen nombrar los asanas según el animal que evocan (Cobra, Saltamontes, etc.), para facilitar su memorización y su identificación Pues bien, si Paschimottanasana hace excepción a esta regla, no es ciertamente por falta de inspiración de los yoguis hasta el punto de ser incapaces de encontrarle un nombre simbólico conveniente. Si han derogado la regla es por una razón determinante que trataremos de traer a la luz.

Comencemos por su sentido **anatómico:**

En sánscrito, Paschima significa «posterior» y «tan», «extensión, estiramiento»; la traducción literal sería, entonces, «estiramiento (o elongación) de lo posterior», designando este término la parte inferior de la espalda. ¡Un autor no vacila en llamarlo «extensión posterior»!

Otros llaman a este asana «la pinza sentado», por oposición a «la pinza de pie» (Padahastasana), y como este nombre es breve, estaríamos tentados por adoptarlo.

Pero Paschimottanasana entraña un sentido oculto que hay que evocar. «Pashchima» = Oeste. Pashchimottanasana significaría «subiendo hacia el Oeste», lo que parece desprovisto de sentido e impenetrable a los no-iniciados, lo que, por lo demás, es lo que se desea. Alain Daniélou nos proporciona la clave en su libro «YOGA, méthode de réintégration», p. 50:

«Cuando, en esta postura, el aliento de vida sutil sube por la arteria central del cuerpo sutil (Sushumna) hasta la región posterior de la cabeza, se dice que «sube por la vía posterior» (oeste, Pashchima, Maga), de donde el nombre que le es dado. Pero, cuando sube por la arteria sutil entre las cejas hasta el centro de la cima de la cabeza, o «loto-de-mil-pétalos», sigue la «vía frontal» (Este, Purva, Marga). En tanto que en la Postura de Realización (Siddha-asana) las arterias posterior y anterior, Oeste y Este, del cuerpo sutil tienen la misma importancia, aquí es la arteria posterior la más importante. Además, cuando el aliento de vida sutil pasa sólo por una de las dos arterias sutiles, se obtienen resultados más rápidos, y ahí reside el mérito especial de esta postura.»

TECNICA

Posición de partida:

Tenderse de espaldas, los brazos estirados detrás de la cabeza, procurando estirarse lo más que se pueda. Algunos autores aconsejan comenzar sentado, lo que es poco recomendable: priva al asana de una parte importante de sus efectos al amputarle su fase dinámica. Ni siquiera un principiante debe recurrir a esta facilidad, y sólo los casos rebeldes pueden beneficiarse temporalmente de esta tolerancia.

TOMA DE POSICION DEL ASANA

Como el Arado y la Cobra, esta postura tiene una fase dinámica y una fase estática.

FASE DINAMICA

La fase dinámica abarca tres desarrollos (estiramientos) sucesivos de la columna vertebral, encadenándose en un solo movimiento lento y continuo.

Primer tiempo:

Tendido de espaldas, extender los brazos detrás de la cabeza y respirar con comodidad.

Después de un breve relax, llevar lentamente los brazos a la vertical, permaneciendo la cabeza en el suelo, inmóvil. Los pulgares están entrelazados para asegurar una flexión en el eje del cuerpo, los músculos de los brazos relajados al máximo posible, al punto que haciendo un poco menos fuerza, no se levantarían.

Segundo tiempo:

Cuando los brazos están en la vertical, el arco de círculo recorrido por las manos se continúa hacia los muslos; en tanto que la cabeza y los hombros se levantan, la mirada sigue los dedos, pero la espalda permanece en el suelo: MUY IMPORTANTE.

Tercer tiempo:

En cuanto los dedos han tocado los muslos, llevar las manos hacia los pies rozando las piernas a lo largo de las tibias; levantado, el tronco llega así a la posición sentado, después se inclina hacia adelante. Es esencial estirar la columna en toda su longitud. Las fotografías le detallan este movimiento.

Mientras las manos progresan lentamente hacia los pies, la frente desciende primero hacia las rodillas, si es posible hasta tocarlas, después avanza lo más que pueda hacia los pies. El cuerpo se dobla en dos, como un cortaplumas; el pecho se aplica contra las piernas (principiantes: ver más adelante, p. 157).

Retorno al suelo:

Volver lentamente a la posición de partida, vigilando que la espalda se desenrolle bien en sentido inverso, no permitiendo

que las manos abandonen los muslos sino cuando toda la espalda toca la alfombra. Volver a colocar los brazos detrás de la cabeza.

Hay que respetar estos detalles, en cuyo defecto se privaria Ud. de una parte importante de los efectos del ejercicio.

REPETIR TRES VECES EL MOVIMIENTO DESCRITO AOUI ARRIBA, lo que constituye la fase dinámica.

FASE ESTATICA

La fase estática se sitúa al término del tercer desarrollo y comprende dos inmovilizaciones:

Primera inmovilización:

En la actitutd del «gancho» **(«crochet»)** (ver pág. 165), en la forma siguiente:

Colocar los pulgares detrás de las rótulas, los otros dedos bajo la rodilla, los codos cerca del cuerpo (importante). Acercar la frente lo más que se pueda a las rodillas, en tanto que el echar los brazos hacia atrás (ver flechas en las fotos) acerca la nariz al ombligo; contractar el abdomen para acentuar la curvatura y el estiramiento de la parte superior de la espalda. Respirar cinco veces a fondo en esta actitud.

Segunda inmovilización:

Soltar las rodillas, empujar las manos a lo largo de las tibias y tomarse los dedos de los pies; después, por una tracción lenta y continua, atraer el pecho hacia las rodillas.

Es el estadio final: respirar profundamente cinco a diez veces. Durante todo el ejercicio, la espalda debe estar tan pasiva y descontractada como sea posible. El movimiento es realizado con la ayuda de la musculatura abdominal.

VARIANTE AVANZADA

Los adeptos avanzados separarán los pies orientando los dedos hacia el interior, y tocarán el suelo con la frente o con el

mentón. Inmovilizarse en esta actitud y respirar profundamente (ver pág. 166).

CONSEJOS PARA COMENZAR

En los primeros ensayos es difícil, a veces, pasar de la posición acostado a la posición sentado; en ese caso haga una pequeña trampa, sea doblando las rodillas y agarrándose al pliegue de las mismas con las manos, sea deslizando los pies bajo un mueble. Muy pronto la columna vertebral se pone más flexible y uno logra levantarse, primero con un pequeño impulso, luego sin él.

Para que el asana sea perfecto, las piernas deben estar derechas y permanecer aplicadas contra el suelo; pero si fuera esto imposible al comienzo. SE TOLERA DOBLAR LIGERAMENTE LAS RODILLAS, porque esto afecta poco a la curvatura de la columna vertebral.

ERRORES

He aquí los errores más frecuentes:

— Levantar la espalda antes que las manos hayan tocado los muslos, porque de esta forma la columna se desenrolla mal.

— Cuando se han cogido los tobillos, para atraer la frente hacia los pies, hacer movimientos a tirones y repetidos como en gimnasia. Esto impide a la espalda permanecer pasiva, descontractada; es mejor bajar menos, pero sin sacudidas.

— Doblar las rodillas.

— A la vuelta, dejarse caer al suelo sin desenrollar la columna.

DURACION

El tiempo de inmovilización variará mucho según que se trate de un principiante o de un adepto avanzado, y según que la posición esté integrada en una serie de asanas o practicada aisladamente.

A. — **En una serie integrada:**

Fase final: por término medio, de cinco a diez respiraciones.

B. — **Practicada sola «en aguante»:**

Los yoguis dirán: mantenerse el mayor tiempo posible (Direndra Bramachari en Delhi), sin mayor precisión. Para fijar las ideas, la duración varía de 3 a 15 minutos o más, como lo indica von Cyrass. En este caso, los efectos decuplicados producen un rejuvenecimiento espectacular del organismo al cabo de algunos meses, pero no hay que lanzarse a proezas de este tipo sin estar guiado por un instructor competente.

En la práctica, esta prevención es superflua, porque el occidental apenas logra consagrar al yoga 30 minutos al día.

RESPIRACION

Como siempre, debe permanecer continua y normal a través de todas las fases y no debe ser detenida en ningún momento, especialmente mientras se levanta el tronco para pasar de la posición de espaldas a la posición sentado. Cuando atrae Ud. la frente hacia los pies, puede constatar que es más fácil descender espirando que inspirando. Durante la inmovilización final, aproveche cada respiración para relajar la espalda y ganar algunos centímetros o milímetros.

CONCENTRACION

Durante la fase dinámica, concéntrese, a elección, sea sobre el movimiento lento y progresivo, sea sobre la descontracción de los músculos de la espalda y sobre la respiración.

Aunque esta postura estira la espalda, la mente NO debe concentrarse en la columna vertebral sino en la región del plexo solar. Durante la fase estática, puede concentrarse en la parte posterior de la espalda, si lo desea.

EFECTOS BENEFICOS

Generalidades:

Los efectos procurados por la fase dinámica difieren de los que se obtienen durante el período de inmovilidad que le sucede.

La fase dinámica produce una estimulación general de las fibras nerviosas repartidas a lo largo de la columna vertebral, gracias al lento desarrollo de ésta, el que da, además, una elasticidad perfecta a la espina dorsal, tonifica todo el organismo y actúa sobre los ganglios de la cadena simpática. La musculatura abdominal asegura el levantamiento del tronco y se refuerza. Durante la fase estática, los efectos provienen de la compresión del abdomen contra los muslos, en tanto que la contracción del cinturón abdominal tonifica las vísceras. El estiramiento de la parte inferior de la espalda estimula el orto-simpático pélvico y su antagónico, el para-simpático pélvico, lo que repercute en toda la actividad orgánica abdominal. Este asana elimina la grasa superflua en el vientre y en el dorso.

COLUMNA VERTEBRAL

Paschimottanasana y Halasana se complementan; conjugan su acción: la fase estática de Halasana actúa especialmente en la parte superior de la columna vertebral, en tanto que Paschimottanasana tonifica su parte pélvica. Durante estos asanas, las vértebras se separan ligeramente, liberando así las fibras nerviosas que emergen de los huecos de conjugación.

El fuerte estiramiento de los músculos del lomo vertebral expulsa la sangre de ahí, lo que, al volver a la posición normal, provoca la afluencia de sangre y favorece la irrigación de la médula espinal.

MUSCULATURA Y SISTEMA NERVIOSO

Además de la musculatura de la columna vertebral, se refuerza el cinturón abdominal. Los músculos y ligamentos de la parte inferior de la pierna son estirados, como igualmente los nervios.

Esta posición alivia algunos casos de ciática, liberando el nervio en sus afloramientos y estirándolo. En la fase estática final, además del sistema nervioso espinal, el plexo solar es suavemente estimulado y descongestionado, por lo que esta posición ayuda a disipar todos los estados ansiosos, lo que no extrañará a ningún adepto del yoga: saben qué poderosa acción tienen los asanas sobre el psiquismo, por increíble que pueda esto parecer a quienes no lo han experimentado aún.

VISCERAS ABDOMINALES

Ningún órgano de la cavidad abdominal escapa a la acción estimulante de este asana.

Citemos, entre otros, sus marcados efectos sobre la próstata. La actividad sexual experimenta su influencia en el sentido de una normalización; infunde nuevo dinamismo a aquellos cuya potencia declina, sin provocar sobreexcitación morbosa. Muchos adeptos nos han señalado el despertar de la actividad sexual normal a edad avanzada, después de estar dormida desde largo tiempo. Psicológicamente, este indicio de rejuvenecimiento es muy favorable al equilibrio y a la afirmación de sí mismo; físicamente, la reactivación de las gónadas, la importancia de cuyas hormonas ha sido demostrada por Voronoff y muchos otros, tiene profundas repercusiones en la salud y está en el origen de rejuvenecimientos sorprendentes. Gracias al yoga, esto se produce sin recurrir a extractos de glándulas animales inyectadas o injertadas, puesto que son las mismas glándulas del individuo las que vuelven a producir esas hormonas irreemplazables. Esto se aplica tanto al sexo masculino como al femenino, siendo en este caso los beneficiarios el útero y los ovarios.

Además del páncreas, especialmente estimulado y tonificado por este asana, el hígado, los riñones y la vesícula experimentan una influencia favorable, en tanto que se activa el peristaltismo intestinal, especialmente a nivel del colon o intestino grueso; muchos casos de estreñimiento persistente han sido definitivamente eliminados, a veces en pocos días.

Sin embargo, en algunas personas prolongar el asana más de 5 minutos puede, por el contrario, acentuar el estreñimiento. Sea prudente si aborda, sin guía experimentado, períodos de inmovilización de varios minutos.

CIRCULACION LINFATICA

Habitualmente no nos interesa sino la circulación sanguínea. Es un grave error subestimar la importancia de la circulación linfática, sobre la que el yoga actúa poderosamente, lo que nos arma en la lucha contra las infecciones. Una circulación linfática muy lenta nos deja en estado de inferioridad en el combate contra las bacterias, las que, en algunos casos, pueden ir contra la corriente y penetrar profundamente en el organismo, lo que es imposible cuando la circulación es normal.

EFECTOS HIGIENICOS

Los efectos higiénicos de este asana brotan de los parrafos precedentes; por esto nos contentaremos con enumerarlos.

Este asana actúa específicamente en los casos de: estreñimiento, hemorroides, diabetes, dispepsia, gastritis, inapetencia. Elimina numerosos trastornos funcionales del hígado, de la vesícula biliar, de los riñones, de los intestinos, del bazo y la debilidad seminal. Combate la hipertrofia hepática y renal, ayuda a evacuar completamente el estómago y previene, así, ciertas formas de úlcera.

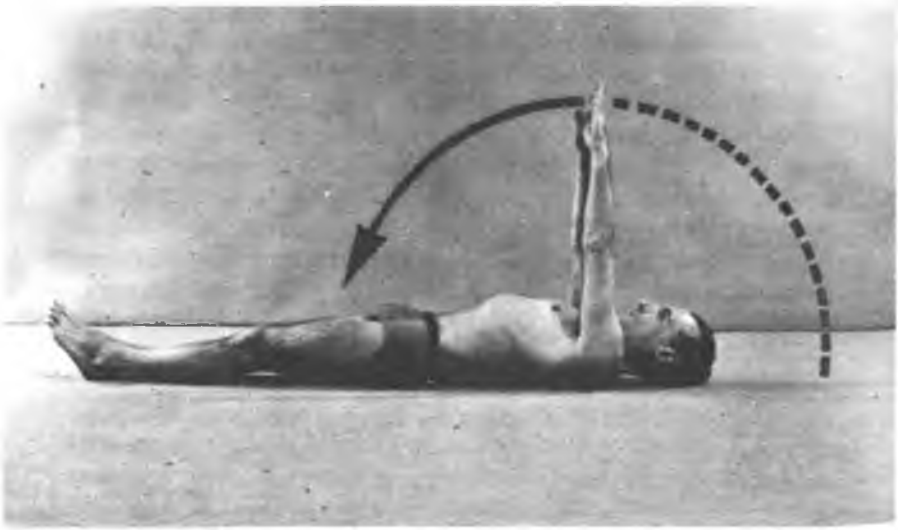
Elimina las lordosis (1).

EFECTOS ESTETICOS

El mejoramiento de la estática (relativo al equilibrio) de la columna vertebral corrige la postura vertical y la flexibilidad vertebral confiere gracia a todo el movimiento. Los efectos estéticos de este asana provienen, además, de la desaparición de los rodetes adiposos en el vientre y las caderas. La silueta se afina aún más gracias al reforzamiento del cinturón abdominal, que reduce el contorno del talle.

(1) - Lordosis: Curvatura de un hueso y particularmente de la espina dorsal. (N. del T.)

Al comienzo del movimiento, sólo se mueven los brazos, y con el mínimo de esfuerzo muscular. Respirar normalmente.



Los brazos han llegado a la vertical: la cabeza permanece siempre en el suelo. Un detalle: los pulgares están entrelazados a fin de asegurar un movimiento simétrico con el eje del cuerpo.

Las manos descienden hacia los muslos. Sólo la cabeza y los hombros han abandonado la alfombra. Los ojos están fijos en la punta de los dedos.

Las palmas han tocado los muslos. La espalda está aún, en su mayor parte, en contacto con el suelo; va a redondearse y desenrollarse vértebra por vértebra durante la fase dinámica.

Sólo después de haber tocado los muslos, las manos progresan hacia las tibias; la espalda, arqueada, se levanta del suelo. El mentón toca el esternón.

FALSO: porque la espalda se levanta sin que las manos se dirijan hacia los muslos; se levanta como una pieza, sin desenrollarse. ES UN ERROR FRECUENTE.

Mientras las manos prosiguen su camino lento y continuo hacia los pies, la cabeza desciende hacia las rodillas.

El adepto no se inmoviliza, la cabeza avanza ya hacia los pies.

ASANA COMPLETO: Los dedos del medio cogen el dedo gordo del pie, en tanto que los pulgares se entrelazan; el adepto se aplasta lo más que pueda sobre las piernas, mientras que una tracción sobre los dedos (gordos) de los pies estira la espalda, justificando así el nombre de la postura: «estiramiento posterior».
VOLVER EN SENTIDO INVERSO. REPETIDO TRES VECES, este movimiento constituye la fase dinámica del asana.

Al tercer desarrollo se puede acentuar la curvatura de la espalda, inmovilizándose primero como «gancho».
Los pulgares están apoyados detrás de la rótula, los codos contra los muslos. La presión de los brazos conduce la cabeza a) contra las rodillas y simultáneamente b) lo más cerca posible del vientre contractado para curvar la columna vertebral al máximo.

Los adeptos más avanzados pueden acentuar aún más el estiramiento, practicando el asana con los pies separados. La frente desciende progresivamente hacia el suelo, sin sacudidas; descontractando los músculos de la espalda y de los muslos. En esta posición, repirar de 5 a 10 veces. Notar que el pie está orientado hacia el interior del ángulo formado por las piernas.

bhujangasana

La cobra

Este asana se llama la Cobra, porque al ejecutarlo, el adepto levanta la cabeza y el tronco, como el reptil irritado que yergue su capuchón (Bhujanga = cobra, en sánscrito).

TECNICA

Posición de partida:

Para Halasana se ofrecen, a elección, muchas posiciones de partida al adepto, en tanto que la postura de la Cobra se contenta solamente con una, fácil de aprender correctamente, pero capital para el buen desarrollo del asana.

Hela aquí: tendido cara al suelo, piernas extendidas, pies juntos, la planta hacia arriba; los brazos doblados, las palmas de las manos apoyadas en el suelo. La punta de los dedos rozan la curva de los hombros (muy importante), los codos cerca de las caderas. Colocar la frente en el suelo antes de comenzar a ejecutar el asana.

TOMA DE POSICION DEL ASANA

FASE DINAMICA

Bhujangasana es sencillo: se trata de levantar la cabeza y el tronco lo más alto que se pueda para doblar la columna vertebral hacia atrás; pero su ejecución incluye un conjunto de detalles que revelan el refinamiento y la perfección técnica del yoga. Cada detalle se revela indispensable; para convencerse de ello, basta con omitir uno de ellos voluntariamente para constatar cómo disminuye la eficacia de la postura.

Antes de abordar la técnica, precisemos que en su fase dinámica Bhujangasana actúa principalmente sobre lo ALTO de la columna vertebral y sobre el conjunto de la columna durante la fase estática.

Primer tiempo:

Describamos el movimiento: El adepto está de bruces, la frente en la alfombra. Se relaja un instante, se concentra y empuja lentamente la nariz hacia adelante, a ras del suelo; el mentón sigue más atrás, rozando la alfombra, y avanza lo más lejos que pueda, lo que provoca a la vez el estiramiento del cuello y la compresión de la nuca. Por ignorancia, esta fase inicial es a menudo escamoteada, lo que es de lamentar, porque la región cervical de la columna vertebral es una zona estratégica de donde parten numerosos nervios vitales.

Segundo tiempo:

Cuando el mentón ha llegado lo más lejos posible hacia adelante, con un movimiento lento y continuo la cabeza se levanta por la contracción de los músculos de la nuca. Su ascensión prosigue por la entrada en acción sucesiva de los músculos dorsales, SIN AYUDA DE LOS BRAZOS, por lo tanto, que permanecen relajados. El peso del brazo descansa en la palma apoyada en el suelo. Los ojos miran lo más arriba posible hacia el cielo raso. Cuando la contracción de los músculos dorsales culmina, las piernas están en tensión, excepto las pantorrillas que hay que mantener relajadas, y todo el peso del cuerpo descansa sobre el

abdomen, donde aumenta la tensión sanguínea; la espalda enrojece, revelando el importante aflujo de sangre en la musculatura dorsal, superficial y profunda.

Vuelta al suelo:

La vuelta al suelo se efectúa con tanto cuidado como la subida. El mismo mecanismo se desenvuelve en sentido inverso, es decir, primero los brazos relajan poco a poco su presión, en tanto que los músculos de la espalda y de las piernas permanecen relajados. Cuando se alcanza el punto en que, al comienzo, han entrado en acción los brazos, los músculos de la espalda toman el relevo y controlan el descenso hasta que el mentón vuelve al suelo, lo más adelante que se pueda.

El mentón es conducido entonces hacia atrás, después la nariz, hasta que la nariz y la frente estén de nuevo en el suelo, como en la posición de partida.

Vale la pena, de una vez por todas, estudiar cuidadosamente todos los detalles de ejecución, a fin de adquirir la técnica correcta, que no exige más tiempo que una manera errada.

REPETIR TRES VECES con una pausa en el punto culminante.

Consejo a los neófitos: Para estar seguros que los brazos están verdaderamente pasivos, se puede, o bien separar un poco las palmas del suelo (1 ó 2 cm), o bien colocar las manos en la espalda, tomándose el puño derecho con la mano izquierda.

FASE ESTATICA

La fase final del asana y la inmovilización vienen después del tercer levantamiento dinámico.

Una INVERSION completa se produce entonces: los brazos, hasta ahora pasivos, van a convertirse en el UNICO elemento muscular activo, en tanto que la espalda sufrirá pasivamente el empuje. También esto es generalmente ignorado y reduce la eficacia de la postura.

Desde este momento sólo los brazos actúan y curvan la columna vertebral hacia atrás. La perfección requiere una pasividad total de la espalda y de las piernas. Es bueno marcar un tiempo de descanso antes de hacer fuerza con los brazos, para dar tiempo de relajarse a la espalda.

Durante esta fase, el adepto debe sentir la presión y la flexión que han salido de la nuca, propagarse de vértebra en vértebra hasta la región lumbar y sacra de la columna. No omitir el relajar las nalgas, los muslos y las pantorrillas; los pies tienden entonces a separarse un poco; déjelos que se coloquen por sí mismos en la posición correcta. El enrojecimiento de la espalda se desplaza hacia la parte inferior (riñones y sacro). (Cf. «Efectos sobre los riñones y las supra-renales», etc.)

MUY IMPORTANTE: en este estadio cuide de mantener el ombligo muy cerca del suelo.

Otro error corriente que reduce la eficacia de la postura consiste en dejar que el cuello se hunda en los hombros. Por el contrario, hay que levantar altivamente la cabeza y bajar los hombros, con lo que aumenta aún más la arqueadura y alcanza su máximo; los brazos están aún un poco doblados y los codos cerca del cuerpo. Si sucede, en la actitud final, que los brazos estén rígidos y en tensión, eso indica o que al comienzo las manos no estaban bien colocadas, o que el vientre se levanta demasiado, o también que los hombros no han descendido.

VARIANTE DE LA POSTURA FINAL

Alcanzada la postura final, se puede:

— mantener la cabeza erguida mirando al frente (ver página 179, 2.ª);

— levantar los ojos hacia el cielo raso e inclinar la cabeza lo más posible hacia atrás (ver pág. 180, 1.ª).

Esta última variante es la más correcta. Sin embargo, por actuar sobre la glándula tiroides, es menos favorable a los hipertiroídeos.

FASE DE INMOVILIZACION - DURACION

A. — **En una serie integrada:**

En el estadio final del asana, el tiempo de detención toma de 3 a 10 respiraciones o más, tan profundas como sea posible. Comenzar con 3 respiraciones y agregar otra cada semana.

B. — **Practicado aisladamente:**

Por el contrario, si la postura es practicada sola, «en aguante», la inmovilización puede durar hasta que se manifieste fatiga. El asana puede ser repetido varias veces, con un tiempo de reposo entre cada ejecución. La duración total alcanza entonces varios minutos.

PARA LOS NEOFITOS

Al comienzo, si la cabeza no sube muy alto, no se desanime, porque eso importa poco. A condición de que sea aplicada la técnica correcta, experimentará todos los efectos favorables, lo que será garantizado y revelado por el enrojecimiento de la espalda. Ahora bien, la espalda DEBE enrojecer —¡y lo hará!— desde el primer ensayo ejecutado según las directivas recién dadas.

RESPIRACION

Durante todo el ejercicio, continuar respirando normalmente y sin detención, salvo indicaciones contrarias de un eventual instructor personal. Para captar la importancia de este consejo, basta con realizar una vez el asana bloqueando el aliento: inmediatamente se congestiona el rostro, lo que es nefasto. Practicado reteniendo el aliento, fatiga; ahora bien, el yoga no puede provocar jamás cansancio. Al contrario, después del yoga bien hecho, uno debe desbordar de dinamismo y de entusiasmo. En la fase estática la respiración se aparta un poco de lo normal, ya que hay que respirar lo más profundamente que se pueda; pero la amplitud de los movimientos respiratorios será reducida, porque el abdomen está estirado.

CONCENTRACION

Durante la fase dinámica:

Concentrarse en el movimiento: el pensamiento sigue la presión que se propaga a lo largo de la columna vertebral, vértebra por vértebra.

Durante la fase estática:

Concentrarse en la columna vertebral en conjunto.

CONTRA-INDICACIONES

Prácticamente no hay contra-indicaciones, a condición de que el asana sea practicado correctamente, sin violencia ni sacudidas. Si, en un momento cualquiera, la postura produce algún dolor, disminuir la intensidad. ¡Sea amable consigo mismo, no se haga sufrir!

Al comienzo puede suceder que la espalda esté arqueada y se manifieste un ligero dolor, pero éste desaparecerá después de algunos días.

Para ser plenamente eficaz, la postura no debe ser tomada en forma demasiado intensa al comienzo. El enrojecimiento en la espalda se manifiesta al primer ensayo, prueba del trabajo de irrigación sanguínea que se hace en profundidad en toda la musculatura de la columna vertebral, eje vital del cuerpo.

ERRORES

Procure evitar los errores siguientes:

— al partir, poner las manos demasiado adelante o demasiado atrás;

— hacer fuerza con los brazos en la fase dinámica;

— estirar completamente los brazos (aun al final de la posición, nunca están los brazos completamente extendidos);

— separar los codos del cuerpo (deben permanecer cerca de las caderas);

— abrir la boca;

— doblar las rodillas;

— levantar los hombros en vez de bajarlos;

— levantar demasiado el ombligo (debe acercarse lo más posible al suelo).

EFECTOS Y BENEFICIOS

Los efectos benéficos de la Cobra provienen no sólo de la magnífica flexión de la espina dorsal, sino también del notorio refuerzo de la importante musculatura del dorso vertebral.

Durante la fase dinámica el tronco se levanta apoyándose en el abdomen, en el que aumenta la presión interna. Durante la fase estática, el vientre está estirado. En los dos casos todo el contenido visceral es tonificado. Este asana calienta el cuerpo.

COLUMNA VERTEBRAL

Flexibilidad = juventud.

Este incomparable asana vuelve flexible a la columna vertebral, prenda de salud, de vitalidad, de juventud. La vida sedentaria torna rígida nuestra espina dorsal por la ausencia de movimiento; además, inclinados sobre nuestro trabajo, creamos cifosis más o menos pronunciadas contra las cuales Bhujangasana lucha eficazmente. Si la desviación es importante —caso frecuente— el adepto, por cierto, tendrá dificultad para efectuar la postura; pero que no se emilane, porque Bhujangasana es una verdadera bendición para él.

SISTEMA NERVIOSO

La atrofia de la musculatura dorsal y vertebral, tan extendida entre los civilizados, trae consigo una multitud de consecuencias nefastas, especialmente como consecuencia de la disminución de la irrigación sanguínea de la médula espinal, que es solidaria de la circulación en los músculos en torno a las vértebras. Es vital que esta musculatura trabaje cada día, de lo que Bhujangasana se encarga eficazmente. Es superfluo insistir en la importancia de la médula espinal. Toda la actividad nerviosa pasa obligatoriamente, en un momento dado, por la columna vertebral, que, además, está acompañada a todo lo largo por dos cadenas de ganglios del sistema nervioso simpático, cuya acción se extiende a todos los órganos. Si estos nervios, ganglios y otras formacio-

nes vitales reciben el abundante aporte sanguíneo al que tienen derecho, están reunidas todas las condiciones para que el organismo esté en buena salud. Por el contrario, si la afluencia de sangre es deficitaria, los órganos que dependen de estos nervios no pueden, a la larga, mantener su integridad, de lo que resultan trastornos funcionales que degeneran en lesiones orgánicas diversas.

Durante la inmovilización, la afluencia de sangre en la región lumbar y sacra estimula la parte pélvica del nervio vago —antagónico del simpático— que equilibra la de los ganglios orto-simpáticos.

GLANDULAS ENDOCRINAS

La glándula tiroides ve normalizado su funcionamiento, si se trata de ligeras desviaciones de lo normal. Los casos patológicos (mastoiditis o paperas, etc.) deben ser tratados por el médico. Bhujangasana tonifica también las cápsulas suprarrenales que secretan la adrenalina, la hormona del dinamismo. Suprarrenal sana significa también producción normal de cortisona y previene contra ciertas formas de reumatismo.

TUBO DIGESTIVO Y GLANDULAS ANEXAS

La postura tiene también influencia favorable sobre el conjunto del sistema digestivo por la compresión y el estiramiento alternativo del abdomen. Bhujangasana lucha contra el estreñimiento. Durante la fase estática, durante la respiración profunda, el hígado, la vesícula biliar, el bazo y el páncreas son estimulados, porque se benefician de un masaje profundo y suave.

El aumento de la presión intra-abdominal actúa también sobre los riñones: durante la postura, la sangre es expulsada de los riñones, mientras que al volver a la posición inicial se benefician con un importante aporte de sangre fresca, que los limpia, favoreciendo así la diuresis.

CAJA TORACICA

La progresiva flexibilidad de la columna vertebral y especialmente la corrección de las cifosis mejora la estática del tórax que se expande.

EFECTOS HIGIENICOS

Esta postura combate el estreñimiento, las perturbaciones útero-ováricas (amenorrea, dismenorrea, leucorrea) y regulariza el ciclo menstrual.

Alivia a los que sufren de flatulencia después de las comidas.

La vida sedentaria nos inmoviliza en posiciones anormales. De ello resultan dolores de espalda —especialmente en la región baja— que hacen penosa la posición de pie. La postura de la Cobra, al hacer trabajar la columna, constituye el remedio mejor y más seguro. Se han producido casos en que, gracias a la Cobra, han sido expulsados pequeños cálculos de la vesícula biliar por el canal cístico.

Algunas formas de ciática son mejoradas, incluso eliminadas por la Cobra, aunque en otros casos la postura pueda acentuar los dolores, por compresión del nervio ciático, en caso de desplazamiento de las vértebras. El dolor es siempre un signo de que se ha ido demasiado lejos; si se respeta la técnica, no debería producirse jamás. Si, a pesar de todo, llegara a suceder, habría que practicar con menos intensidad o detenerse para que todo vuelva a su estado primitivo.

EFECTOS ESTETICOS

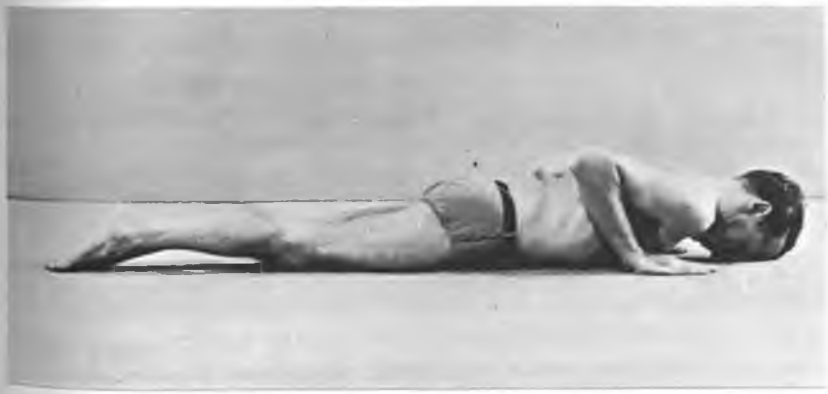
Una espalda curva es anti-estética, igual que otra sin carnes. Ya no se avergonzará Ud. de sus vértebras salientes cuando lleve un traje escotado o un bikini, señora, porque Bhujangasana desarrollará la musculatura dorsal y ocultará esas vértebras, sin darle el aspecto de un luchador de feria. Una buena musculatura proporciona un aspecto incomparable a las espaldas femeninas... ¡y masculinas!

EFECTOS PSICOLOGICOS

La espalda curvada, la cabeza hundida entre los hombros, crean un sentimiento de inseguridad, de inferioridad. Por el contrario, una actitud derecha, digna de un ser humano, una columna flexible y musculosa, le dan a usted aplomo, no sólo en traje de baño, sino también en traje de ciudad.

FALSO: Las manos no están en el lugar adecuado y las piernas están separadas.

FALSO: Defecto opuesto: las manos están demasiado atrás de la línea de los hombros. Esta posición es desaconsejable a los neófitos.



Partida correcta. Notar la posición de las manos en relación a los hombros. Los codos están cerca del cuerpo, los pies y las rodillas están juntos. La frente está contra el suelo. Relajarse un instante antes de comenzar el movimiento.

Comienzo de la fase dinámica.
El mentón avanza lo más lejos posible pero permanece en el suelo. Una tensión en el cuello indica que el movimiento es correcto.

Segunda parte de la fase dinámica.
Los músculos de la nuca y de la espalda entran en tensión, el busto se levanta (MUY lentamente).
Los brazos están pasivos; permanecen completamente relajados. Las piernas permanecen juntas.

Fin de la fase dinámica.
Toda la musculatura de la espalda está contractada para levantar el tronco *lo más* alto posible.
Las manos y los brazos están siempre pasivos y relajados. Respirar normalmente.
La presión intra-abdominal alcanza un grado muy elevado, la espalda enrojece fuertemente. Las piernas permanecen siempre juntas.
VOLVER AL SUELO Y RECOMENZAR TRES VECES ESTE MOVIMIENTO.

Fase estática.
La fase estática comienza al término del tercer movimiento. Los brazos entran en acción y levantan el tronco lo más que se pueda. Empujar el ombligo hacia la alfombra para *acentuar la curvatura lumbar* (excepto para las personas muy arqueadas). Los brazos entran en acción y levantan el tronco lo más posible.
La espalda está *pasiva, así como las piernas*: por este motivo, los pies se apartan un poco entre sí.
Notar la posición de la cabeza.
Inmovilizarse y respirar profundamente de 3 a 10 veces.

Algunos yoguis prefieren esta variante, que difiere de la precedente por la posición de la cabeza. Esta variante es más completa; está desaconsejada a los hipertiroideos.

FALSO.
Esta foto ilustra dos errores frecuentes:
— los hombros están levantados, en vez de estar enérgicamente bajados;
— el vientre está demasiado lejos del suelo. Hay que empujar el ombligo lo más cerca que se pueda de la alfombra.
Estos errores privan al asana de la mayor parte de su eficacia.

shalabhasana

El saltamontes

Muy a pesar nuestro traducimos Shalabhasana por «postura del Saltamontes» («Shalaba» = «saltamontes» en sánscrito). Es una lástima que el nombre científico de este insecto, «Locusta», que suena tan agradablemente al oído, sea poco usado en francés, al contrario del inglés. «Postura de la Langosta», ¿no sería más bonito que «postura del Saltamontes»? (1).

TECNICA

Shalabhasana incluye varios grados de dificultad creciente: Ardha-Shalabhasana o medio-Saltamontes, luego el Saltamontes completo, por fin alguna variante más avanzada.

A diferencia de las posturas de la Cobra, del Arado, de la Pinza, etc., Shalabhasana es casi íntegramente dinámico, por ser su fase estática necesariamente muy breve.

(1) En francés la postura se llama «Sauterelle»; el autor prefiere el nombre de «Locuste». En castellano ambos términos pueden traducirse por «Langosta», pero se ha generalizado llamar la postura «Saltamontes», otra traducción posible de Sauterelle. (N. del T.)

Ardha-shalabhasana

Media postura del Saltamontes.

Posición de partida:

Este asana sigue a la postura de la Cobra y la completa. La posición de partida es casi idéntica en ambos casos; el adepto está tendido boca abajo, las piernas extendidas y juntas, la planta de los pies dirigida hacia arriba, como en la Cobra, pero cambia la posición de los brazos y de la cabeza. Los brazos se colocan a lo largo del cuerpo con las palmas tocando la alfombra. Durante el ejercicio, es fundamental mantener los brazos contra el suelo, desde los hombros hasta la punta de los dedos.

Colocar el mentón sobre la alfombra alejándolo lo más que pueda hacia adelante, lo que por una parte estira el cuello y por otra comprime la nuca. Buena parte de los efectos benéficos de este asana deriva de este trabajo en la nuca. (Cf. «Efectos», página 186).

EJECUCION

Nota preliminar:

Este asana es muy sencillo y accesible a todos; se trata, en *suma, de levantar alternativamente* una pierna después de otra, lo *más arriba* posible..., ¡pero no deja de importar cómo!...

Al comienzo, hay que impregnarse de la idea que, en el Ardha-Shalabhasana, SOLO LA MITAD IZQUIERDA DEL CUERPO trabaja primero, permaneciendo la otra mitad lo más relajada que se pueda. Después alternar. Por lo tanto, cuando la pierna izquierda se levanta, hay que apoyarse sobre el brazo izquierdo y no contractar sino los músculos del lado izquierdo; trabajar en sentido inverso para levantar la pierna derecha.

Durante el Ardha-Shalabhasana, la mitad inferior del tronco no debe ladearse ni levantarse notablemente.

EJECUCION

Dicho esto, vamos allá. Levante lentamente la pierna izquierda contractando progresivamente la musculatura inferior de la espalda, con el apoyo del brazo izquierdo; el peso de las piernas se transmite en buena parte al abdomen, donde aumenta la presión.

Evitar:

— doblar la rodilla;

— contractar las pantorrillas;

— alejar del cuerpo la punta de los pies.

El pie debe subir perpendicularmente al lugar en que reposaba. Haciendo trampa, es decir, haciendo bascular la mitad inferior del cuerpo y apoyándose en la rodilla opuesta, iría usted mucho más arriba que si practica como hemos dicho. Pero retenga que la altura a la que suben los pies no tiene importancia, pues lo esencial es la CONTRACCION de los músculos inferiores de la espalda a fin de provocar una afluencia abundante de sangre fresca hacia la región lumbar, y completar así los efectos de la Cobra. Marcar una pausa, después volver la pierna al suelo. Para darse cuenta de cuánta eficacia pierde el ejercicio al realizarlo en forma errada, basta, a título de experiencia, con practicar el asana en las dos formas para captar toda la diferencia. Por lo general, basta con ejecutar dos veces sucesivamente el Ardha-Shalabhasana, es decir, levantar alternativamente las dos piernas para recomenzar inmediatamente, después de lo cual se ejecuta el Saltamontes completo.

Saltamontes completo

TECNICA

Posición de partida:

La actitud inicial es idéntica al Ardha-Shalabhasana, excepto un detalle: hay que apretar los puños para disponer de más fuerza.

En el Saltamontes completo es preciso —ya lo ha adivinado usted— levantar las dos piernas simultáneamente, mediante una poderosa contracción de los músculos inferiores de la espalda.

Evite cuidadosamente doblar las rodillas, endurecer las pantorrillas y estirar la punta de los pies como una danzarina-estrella.

Más aún que en el medio-Saltamontes, es indispensable mantener los hombros y el mentón en contacto con el suelo durante todo el movimiento. Al comienzo, tanto peor si los hombros se levantan: haga esfuerzos para acercarlos al suelo; con un poco de práctica y de paciencia ejecutará este asana impecablemente. Mantenga las piernas levantadas durante algunos segundos, después vuélvalas a la alfombra, sin movimientos bruscos.

Algunos yoguis vuelven las palmas de las manos hacia arriba: es un detalle secundario. Ensaye los dos modos y elija.

VARIANTE I

Pregunta: «¿Por qué los yoguis han bautizado este ejercicio "Postura del Saltamontes", cuando no evoca en nada a este insecto?» La variante I nos da la respuesta: los brazos doblados recuerdan las patas del insecto. Cuando esté bien familiarizado con el asana normal, pasará usted sin dificultad a esta variante.

Observe que:

— la mano no está apoyada completamente sobre la alfombra; la palma forma una cavidad y la presión se hace en buena parte con el extremo de los dedos;

— los hombros no abandonan el suelo.

VARIANTE II (para adeptos avanzados)

Aunque al alcance de todos en sus primeros estadios, la fase final yóguica Shalabhasana es uno de los ejercicios más «duros» del yoga, que requiere una espalda poderosa y gran flexibilidad lumbar. En su forma final Shalabhasana es, por lo que sepamos, el único ejercicio yóguico que autorice y requiera un impulso.

Posición de partida:

Difiere de las precedentes en dos detalles:

— el mentón no está extendido lo más lejos posible hacia adelante; más bien es la nariz la que toca la alfombra;

— los dedos están entrelazados, los brazos se han acercado y colocado bajo el tórax. Es bien visible en la foto esta posición especial de las manos y brazos.

Toma de posición del asana:

Todo el peso del cuerpo reposa sobre el pecho y los brazos.

Inspirar profundamente, bloquear el aliento y, con una poderosa contracción, levantar las piernas hasta la vertical.

RESPIRACION

Acabamos de decir que era preciso bloquear la respiración, pero esto es válido únicamente para la variante II.

En todas las demás formas de Shalabhasana hay que **continuar respirando normalmente.** Es más difícil de realizar en la postura del Saltamontes que en los otros ejercicios yóguicos; hay que esforzarse, sin embargo, y reservar las retenciones del aliento a los adeptos avanzados.

CONCENTRACION

El adepto debe concentrar toda su atención en los músculos en acción, especialmente en los de la región inferior de la espalda (región lumbar y «lattissimus dorsi»).

DURACION

Shalabhasana toma muy poco tiempo.

El Ardha-Shalabhasana tiene un tiempo de detención de al-

gunos segundos, en el momento en que los pies están en el punto más alto, es todo.

En la postura completa, una pausa de dos a cinco segundos en la posición final basta, por lo general.

En cuanto a la variante II, es raro ser capaz de mantenerla más de diez segundos.

Después de Shalabhasana, se impone un relax-relámpago. Esperar que la respiración vuelva a ser normal antes de efectuar la postura siguiente de su serie.

El ejercicio completo puede ser repetido de 2 a 5 veces.

IMPORTANTE

Aun los adeptos avanzados deben pasar cada día por todos los estadios del Saltamontes, es decir, medio-Saltamontes, Saltamontes completo, eventualmente variante avanzada, porque cada uno prepara el siguiente y procura efectos diferentes.

EFECTOS BENEFICOS

Para comprender la acción benéfica de este asana es indispensable un breve repaso de anatomía y de fisiología. Recuerde que toda la actividad orgánica vegetativa, por lo tanto inconsciente e involuntaria, se encuentra bajo el control del sistema nervioso autónomo sub-dividido en dos redes separadas y antagónicas, una que juega el papel de acelerador y la otra de freno. El equilibrio de estas dos acciones condiciona el buen funcionamiento de esta maquinaria ultracompleja que es el ser humano, por lo tanto su salud y su longevidad.

Se trata de:

a) **el orto-simpático,** que abarca una doble cadena de ganglios unidos entre ellos por filamentos nerviosos repartidos paralelamente a la columna vertebral;

b) **el para-simpático,** su antagónico, que a su vez comprende dos partes:

1. El neumo-gástrico o nervio vago, unido al bulbo —ese ensanchamiento entre el encéfalo y la médula espinal— y que emerge de la columna vertebral en el lugar de apoyo del cráneo.

Inerva especialmente el corazón, los pulmones, el estómago y muchas otras vísceras antes de perderse en ese embrollo nervioso que es el plexo solar.

2. La parte pélvica del para-simpático que abandona la columna vertebral en la región lumbar para inervar los órganos del bajo vientre, los órganos genitales entre otros.

ESTAS DOS PARTES FORMAN UN TODO que funciona armoniosamente. Es indispensable, por lo tanto, estimularlas y tonificarlas en forma equilibrada.

El Saltamontes es precioso, porque tonifica la parte pélvica del para-simpático gracias a la afluencia de sangre en la región inferior de la columna vertebral, provocada por la poderosa contracción de la musculatura de esta región.

Además, gracias a la posición de la cabeza y de los hombros aplicados contra el suelo durante la ejecución, actúa sobre el cuello y la nuca, especialmente en el lugar en que el nervio vago abandona la columna vertebral. Por esto es que los hombros deben permanecer en el suelo y el mentón debe ser alejado lo más posible hacia adelante.

Además, todo lo que se dijo de la Cobra se aplica, excepto algunos detalles, al Saltamontes, su complemento.

En fin, por el aumento de la presión intra-abdominal, las vísceras son tonificadas.

Los efectos detallados más abajo brotan de lo que antecede.

COLUMNA VERTEBRAL

Esta postura ayuda a la flexibilidad de la columna vertebral, especialmente en su región lumbar.

MUSCULOS

La musculatura lumbar es considerablemente reforzada, lo que es muy precioso, porque la falta de ejercicio que entraña la vida sedentaria amenaza a la mayor parte de los civilizados con una atrofia oculta de esta musculatura, lo que puede ocasionar un desplazamiento de las vértebras, especialmente hacia la quinta lumbar, base de todo el edificio vertebral.

El refuerzo de la musculatura de esta región nos evita muchos desagrados. ¡Cuántos lumbagos y diversos «dolores de es-

palda» son causados por una debilidad muscular y de los ligamentos de esta región! El menor golpe o falso movimiento puede provocar aquí subluxaciones de consecuencias tan variadas como desagradables, por ejemplo algunas ciáticas. Mencionemos, de pasada, que nuestros asientos constituyen a menudo una amenaza permanente para esta región de la espalda, por la forma inadecuada de la base y del respaldo. Una espalda flexible y con buenos músculos no corre ningún riesgo, pero no se puede decir lo mismo de las espaldas de los civilizados. Esta situación llega a ser alarmante, hasta el punto que, cada año, un norteamericano sobre siete sufre de dolores de espalda, los que han llegado a ser, en U.S.A., la causa número 1 de pérdidas de tiempo en la industria. El Presidente Kennedy y Elisabeth Taylor estaban reducidos a sostener sus espaldas con corsés especiales. ¿No es preferible reforzar la musculatura dorsal? Las dueñas de casa no son excepción, y en ellas hay que incriminar la mala actitud en el trabajo, por ejemplo, planchar durante horas en una mesa demasiado baja, o cocinar en cocinas demasiado bajas. Levantar un peso, aun reducido, puede comprometer la estática de una columna vertebral no sostenida por una musculatura suficiente. Shalabhasana no es el único asana que la refuerza, pero ciertamente, es uno de los más eficaces para inmunizar la columna vertebral contra esos accidentes.

NERVIOS

En cuanto a los nervios, el Saltamontes vuelve a cargar los centros del sistema nervioso, especialmente los que inervan el bajo vientre y el plexo solar.

TUBO DIGESTIVO

Este ejercicio obra poderosamente sobre los riñones, por «masaje» interno intenso, con lo que la diuresis es favorecida.

En su conjunto, todo el sistema digestivo y sus glándulas anejas son masajeados, estimulados, tonificados.

El Saltamontes produce una mejoría notable en el funcionamiento del hígado y del páncreas, así como la regularización de las funciones intestinales, cuyo peristaltismo es aumentado.

CIRCULACION SANGUINEA

Levantar las piernas entraña importantes efectos sobre la circulación sanguínea y Shalabhasana completa así los efectos de las posiciones invertidas. Primero, el exceso de sangre venosa evacua las venas de las piernas, lo que previene las varices. Además la sangre arterial debe luchar contra la gravedad para alcanzar los pies, por lo que irrigará el bajo vientre y la región sacra, donde se acentuará aún más la afluencia de sangre provocada por la contracción muscular.

PULMONES

En los adeptos más avanzados, autorizados a retener el aliento durante el ejercicio, la presión del aire crece en los pulmones durante este asana. Este asana fortifica los pulmones, porque esta presión se ejerce sobre la totalidad de la membrana pulmonar, ayuda a los alvéolos a desplegarse y asegura una mejor fijación del oxígeno.

EFECTOS ESTETICOS

Al corregir los defectos de curvatura en la parte inferior de la columna, la estática de toda la columna vertebral es influida favorablemente.

EFECTOS OCULTOS

Hay un dominio que no abordaremos porque desborda de los límites de esta obra: el de los resultados ocultos obtenidos por la práctica de esta posición. Este asana despierta la Kundalini, pero no es necesario **saber** lo que es Kundalini para obtener sus efectos en el organismo.

Las piernas están juntas, los hombros tocan el suelo. Las palmas de las manos están contra la alfombra.
Observe la posición de la cabeza. El mentón avanza lo más lejos posible.

Ardha-Shalabhasana (Medio-Saltamontes).
Levantar lentamente una pierna cada vez. El trabajo está hecho por los músculos inferiores de la espalda. La parte baja del tronco no se balancea, las rodillas no están dobladas, las pantorrillas están relajadas. Continuar respirando normalmente. Repetir dos veces.

Shalabhasana (Saltamontes completo).
La contracción de los músculos inferiores de la espalda levanta las dos piernas. Marcar un tiempo de pausa antes de volver al suelo (1 a 5 segundos). Los puños están apretados. Respirar normalmente. Ni el mentón ni los hombros abandonan el suelo. Las rodillas no están dobladas y permanecen unidas. Puede repetirse de 3 a 5 veces.

Saltamontes completo (Variante II).
Difiere del ejercicio precedente por la posición de los brazos. La presión se ejerce sobre todo con la punta de los dedos, formando las palmas una cavidad.
El mentón y los hombros permanecen en el suelo durante todo el movimiento.

Partida incorrecta: El mentón no está echado hacia adelante. Los hombros no tocan el suelo.

La posición de la cabeza y de los hombros es correcta, pero la pierna está doblada y no se levanta a la vertical de su punto de partida. La parte inferior del tronco se balancea ligeramente, lo que es otro error.

¡Acumulación de todos los errores posibles, o casi! La cabeza está mal colocada en el suelo. Los hombros están adheridos a la alfombra (correcto), pero la pierna se levanta apoyándose sobre todo sobre la rodilla opuesta. La parte inferior del tronco abandona el suelo y se balancea. Ensaye esta manera de proceder: podrá constatar que no produce prácticamente ningún efecto.

VARIANTE AVANZADA (para adeptos avanzados).

Partida:

Observe la posición del mentón.
Los dedos están entrelazados, las muñecas se han acercado. Su posición exacta bien visible en la figura siguiente.

Ejecución del movimiento.

Inspirar y bloquear el aliento.
Con una poderosa contracción, levantar las piernas y la parte inferior del tronco para conducir las piernas a la vertical. Los hombros deben permanecer lo más cerca posible del suelo.
Ejercicio muy duro, que no hay que intentar sino después de un largo entrenamiento en el saltamontes normal.

dhanurasana

El arco

Dhanurasana se llama la postura del Arco, porque da al cuerpo el aspecto de un arco en tensión.

Gran clásico del yoga, el Arco une una incomparable eficacia a una simplicidad que no es sinónimo de «facilidad»: para el neófito es, a veces, uno de los asanas más reacios, al que considera a menudo como un ejercicio «duro» que hay que domar por la fuerza y la violencia, lo que es un error, porque no sólo es posible, sino indispensable practicarlo sin esfuerzo. Si al comienzo resultara imposible, aprenda primero la postura del Camello, que describiremos también y que es, junto con el Saltamontes y la Cobra, la preparación ideal al Arco.

Por ser Dhanurasana una combinación de la Cobra y del Saltamontes, podría uno preguntarse si no están de más. Nada de eso, porque Dhanurasana completa las dos primeras y difiere totalmente de ellas, ya que en la práctica de la Cobra y del Saltamontes, los músculos de la espalda están ACTIVOS, en tanto que en el Arco están PASIVOS. Dhanurasana tiene también una segunda fase, poco conocida y raramente enseñada en Occidente, que merece, sin embargo, ser aprendida y cuya ejecución no alarga la sesión sino en pocos segundos.

POSICION INICIAL

Dhanurasana se ejecuta después del Saltamontes. El adepto está tendido de bruces, los brazos a lo largo del cuerpo.

La posición de la cabeza y la orientación de las palmas importan poco. Relaje especialmente la espalda, cuya descontracción total condiciona el éxito del ejercicio.

PRIMER TIEMPO

Levante el mentón mientras las manos cogen simultáneamente los tobillos. Los principiantes pueden coger primero el tobillo derecho, luego el izquierdo. La figura muestra la posición exacta de las manos y de los dedos; observe la del pulgar, que no se opone a los otros dedos (ver pág. 203).

TOMA DE POSICION DEL ASANA

Precisemos primero que las piernas son el UNICO elemento motor durante la ejecución de Dhanurasana. Aun los brazos permanecen pasivos: a modo de un cable, se contentan con unir los hombros con los tobillos, cogidos por los dedos con la fuerza mínima para no soltarse de ellos.

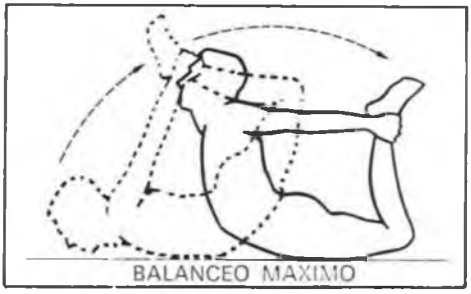
Para ejecutar el asana hay que propulsar los pies hacia atrás y hacia arriba mediante una poderosa contracción de los muslos y las pantorrillas, lo que levanta los hombros y arquea la espalda. Durante todo el ejercicio, por lo tanto, hay que permanecer relajado, a excepción de las piernas y de los dedos (de las manos): contractar la espalda, por ejemplo, hace imposible el asana.

A menudo, en un comienzo, las rodillas permanecen desesperadamente adheridas al suelo, y si llegan a levantarse un poco, es al precio de dolores en los músculos de los muslos. ¡Paciencia! En la actitud final, las rodillas deben subir más arriba que el plano del mentón. De hecho, el pliegue de la rodilla debería llegar al nivel de la cima del cráneo (posición A, pág. 203) y no como la posición B (pág. 204), en la que las rodillas no llegan sino

al nivel del mentón. En este último caso, el cuerpo pesa en parte sobre las espinas ilíacas, lo que reduce en mucho la eficacia del asana. En la posición A, en la que las rodillas sobrepasan el nivel del mentón, el pubis ya no toca el suelo y el peso del cuerpo descansa sobre el epigastro, lo que aumenta notablemente la presión intra-abdominal y da un máximo de eficacia, puesto que esta presión se transmite íntegramente a las vísceras del abdomen.

FASE DINAMICA: LOS BALANCEOS

La fase dinámica comienza inmediatamente después que se ha tomado la posición del asana y está compuesta por balanceos al modo de un caballo-balancín o de una mecedora; suave al comienzo y limitado al abdomen, se acentúa después poco



a poco hasta que, partiendo del vientre, se termina cuando los muslos tocan el suelo: constituye —¡sin duda ninguna!— un masaje abdominal muy eficaz.

¿Hay que precisar que durante el balanceo es imposible mantener la espalda completamente relajada?

DURACION DE LA FASE DINAMICA

Su duración depende, por cierto, de las posibilidades individuales: no hay que ir hasta perder el aliento; por lo general, bastan de 4 a 12 balanceos. Para hacer menos difícil esta fase,

se pueden repartir los balanceos en dos o tres veces, volviendo a la posición de partida para relajarse y tomar aliento.

RESPIRACION DURANTE LA FASE DINAMICA

En cuanto a la respiración durante la fase dinámica, se ofrecen tres alternativas:

a) inspirar cuando la cabeza se levante, espirar cuando desciende;

b) Simplemente respirar en forma normal;

c) Retener el aliento con los pulmones llenos: este modo está reservado a los adeptos avanzados.

CONCENTRACION

Durante los balanceos, concentrarse, a gusto de cada cual, en los músculos de la espalda o en el abdomen.

FASE ESTATICA

La fase estática consiste en inmovilizarse en la postura completa, sin forzar, antes o después de la fase dinámica: ensaye las dos fórmulas y adopte la más confortable.

RESPIRACION Y DURACION

Respire normalmente durante la fase estática. Los adeptos entrenados harán profundas inspiraciones seguidas de una retención del aliento, permaneciendo siempre en los límites de lo agradable, lo que acentúa los efectos al aumentar más aún la presión intra-abdominal. En cuanto a la duración, 5 a 10 respiraciones constituyen el término medio. Dhirendra Bramachari, gurú del fenecido señor Nehru, repite: «Hold as long as you can», es decir: «Manténgase tanto cuanto pueda» (subentendido, en los límites de lo confortable).

CONCENTRACION

Si el adepto se ha concentrado en el masaje abdominal, llevará ahora su atención hacia la espalda para relajarla a fondo.

VUELTA AL SUELO

Reducir la altura de las piernas y volver **lentamente** a la posición de partida. Relajarse y esperar que la respiración sea normal antes de pasar al ejercicio siguiente.

ALGUNOS DETALLES COMPLEMENTARIOS

Posición de las rodillas

Durante la ejecución de Dhanurasana se pueden separar las rodillas, lo que facilita el ejercicio sin reducir su eficacia, pero a condición de que los dedos gordos de los pies se toquen desde el comienzo hasta el término del ejercicio; de lo contrario, los pies se sitúan casi siempre a nivel diferente, a causa de las ligeras desviaciones que presenta toda columna vertebral. El juntar los dedos gordos obliga a trabajar en el eje ideal de la columna vertebral y corrige los defectos en la estática de la espina dorsal.

Posición del mentón

Ya hemos precisado la posición respectiva del mentón y de las rodillas, pero la distancia mentón-suelo tiene también su importancia; hay que levantar el mentón lo menos posible a fin de colocar el peso sobre el epigastrio.

EFECTOS

Al combinar el Arco las posiciones de la Cobra y el Saltamontes, cumple sus efectos (enviamos al lector a las descripciones de los beneficios de estos dos asanas), agregándoles los

suyos propios, debidos al aumento de la presión intra-abdominal que tonifica todas las vísceras, especialmente si el ejercicio se acompaña de una respiración profunda, porque el diafragma proporciona un poderoso masaje a todos los órganos.

COLUMNA VERTEBRAL

Como en la Cobra y el Saltamontes, la compresión de la cara dorsal del espinazo acompaña al estiramiento de la cara anterior, lo que actúa sobre los ligamentos, los músculos y los centros nerviosos de la columna vertebral. El Arco previene la calcificación prematura de las articulaciones vertebrales y endereza esas espaldas curvadas por años de estar inclinados sobre los pupitres, escritorios o mesas de trabajo.

MUSCULOS

Al comienzo, este ejercicio produce un dolor en las pantorrillas y, si bien es cierto que un yoga que hace mal es un yoga mal hecho, hay que reconocer que este dolor muscular es anodino; por lo demás, la práctica lo atenúa y elimina muy pronto.

El estiramiento del cinturón abdominal facilita Uddiyana Bandha, la retracción abdominal.

La euforia y la sensación de «liberación» que se siguen a este asana provienen de la estimulación de los centros nerviosos de la columna vertebral, especialmente del sistema nervioso simpático, cuya cadena de ganglios corre a lo largo de la columna vertebral.

Citemos también los poderosos efectos sobre el plexo solar, ese complejo nervioso situado en la boca del estómago, zona de los «golpes bajos» tan temidos por los boxeadores. El balanceo le proporciona un masaje y lo estimula con una suave eficacia.

Sabemos que la ansiedad va acompañada de una sensación desagradable en la boca del estómago, debida a la congestión de la zona solar, lo que influye negativamente en las funciones vegetativas y causa muchas perturbaciones funcionales refractarias a las terapéuticas corrientes. El balanceo y el estiramiento

de la musculatura abdominal, sumados al masaje que proviene de la respiración profunda y diafragmática, disipan esas manifestaciones.

CELULITIS Y GORDURA

Dhanurasana combate la celulitis, que proviene por lo general de una:

— respiración insuficiente;
— tensión nerviosa generalizada;
— deficiente asimilación de los alimentos;
— circulación reducida en las placas celuliticas.

La postura del Arco actúa:

— acentuando la respiración;
— descongestionando el plexo solar;
— obrando sobre el sistema digestivo;
— mejorando la circulación en las acumulaciones de celulitis o de grasa, mediante un masaje suave y regular.

GLANDULAS ENDOCRINAS

El Arco actúa sobre las cápsulas suprarrenales; la secreción acrecentada de adrenalina dinamiza a las personas faltas de empuje, sin que haya que temer un hiperfuncionamiento. Se regulariza la secreción de cortisona, lo que combate diversas formas de reumatismo. La cortisona autógena no presenta los inconvenientes de la heterógena, administrada en inyecciones en el tratamiento de algunas enfermedades.

El páncreas ve normalizado su funcionamiento y fabrica la insulina indispensable al metabolismo de los glúcidos.

Casos de falsa diabetes engendrados por la ansiedad (se ha constatado, por ej., casos de glucosuria temporal entre los soldados que están en el frente y entre estudiantes en período de examen), se eliminan radicalmente en poco tiempo, por la descongestión del plexo solar y la normalización de las funciones del páncreas, debidas ambas a la práctica del Arco.

Swami Sivananda señala además una acción sobre la tiroides.

TUBO DIGESTIVO Y GLANDULAS ANEXAS

El aumento de la presión intra-abdominal actúa globalmente sobre el sistema digestivo y sus glándulas anexas. Dhanurasana descongestiona el hígado, masajeado particularmente durante la respiración profunda, y acentúa la circulación sanguínea en todo el sistema digestivo, por lo que hay que evitar practicarlo con el estómago cargado. El Arco combate el estreñimiento al favorecer el peristaltismo intestinal.

Los riñones, bien irrigados, obtienen muchos beneficios de la práctica de Dhanurasana y eliminan mejor las toxinas.

Posición de partida:
Las manos cogen simultáneamente los talones: observe la posición de los dedos (de las manos). El mentón se aparta del suelo, las rodillas están separadas, pero los dedos de los pies se tocan. Respirar normalmente.

— A —

Toma de posición:
Impulsar los pies hacia atrás y HACIA ARRIBA. Las rodillas se levantan más arriba que el mentón, incluso más que la cima del cráneo; por lo tanto, el pubis abandona el suelo. El peso del cuerpo reposa sobre el epigastrio. Los brazos están distendidos: se limitan a asegurar la unión entre los tobillos y los hombros; por eso no deben doblarse.
La espalda está pasiva, el rostro no crispado. Las rodillas están separadas, pero los DEDOS GORDOS DE LOS PIES ESTAN JUNTOS. Respirar profundamente para acentuar el masaje intra-abdominal.

— B —

Esta posición no es realmente incorrecta. Difiere de la precedente por el punto de aplicación del peso del cuerpo. Al estar el mentón más arriba que las rodillas, el pubis no se levanta: los huesos de la pelvis soportan una parte del peso del cuerpo. La presión intra-abdominal es menor, por lo tanto, que en el asana representado en la foto precedente.

FALSO
Los siguientes errores quedan ilustrados por esta foto:
— los pies están cogidos demasiado arriba;
— los dedos de los pies no se tocan;
— los brazos trabajan en vez de estar relajados;
— la espalda está contractada.
Consecuencias: insuficiente arqueo de la espalda, esfuerzos violentos, pobres resultados.

FASE COMPLEMENTARIA

que puede efectuarse DESPUES de la postura del Arco

Posición inicial:
Las manos cogen los dedos de los pies. Los talones están aplicados contra las nalgas: permanecerán así durante todo el ejercicio. El mentón toca el suelo y permanecerá así durante todo el ejercicio. Los brazos se preparan a la acción. Las piernas están RELAJADAS.

Posición final:
Mediante una atracción de los brazos y de los músculos de la espalda, ayudados por un empuje del cinturón abdominal, las rodillas y el pubis abandonan el suelo. Los talones permanecen en contacto con los muslos y el montón permanece contra la alfombra. Respiración normal. Piernas relajadas y pasivas: los brazos son el elemento motor principal. En este ejercicio, los músculos relajados en el Arco plástico están en tensión y viceversa. Es la contra-postura del Arco.

Ardha

matsyendrasana

Este asana, sin duda el más plástico y el más estético, es uno de los escasos que llevan el nombre del yogui que lo ha inventado, el gran Rishi Matsyendra. Sin embargo, la postura original es muy difícil y sólo accesible a los yoguis muy avanzados, por lo que sólo se enseña la media (ardha) postura. Utilizaremos su nombre sánscrito, aunque a veces se encuentre uno con las designaciones: «postura de la torsión», «postura retorcida», o también «postura de la espiral».

GENERALIDADES

En tanto que los otros asanas doblan la columna vertebral, Ardha-Matsyendrasana produce una TORSION en toda su longitud.

Este asana debe figurar en todas las series de asanas; cierra la serie de flexiones hacia adelante y hacia atrás.

Se singulariza desde la partida, porque comienza de la posición sentado y no tendido y carece de fase dinámica.

TECNICA

Ejecutar este asana es —¡felizmente!— más cómodo que describirlo.

VARIANTE PREPARATORIA

Sugerimos a los neófitos que practiquen primero la variante preparatoria accesible a todos y que procura los mismos beneficios que el asana completo. Hela aquí.

Partida:

Sentado en el suelo, piernas extendidas hacia adelante, pies juntos. Doble la pierna DERECHA (¡detalle importante!) y coloque el pie derecho contra la cara exterior de la rodilla izquierda, de modo que la protuberancia ósea del tobillo toque el pliegue de la rodilla. El pie apoya su planta en el suelo, paralelo a la pierna izquierda.

Coloque en seguida el brazo **izquierdo** contra la rodilla de la pierna derecha replegada. Normalmente la axila debe colocarse sobre la rodilla, pero esto no siempre es posible al comienzo.

TOMA DE POSICION DEL ASANA

Con el brazo sirviendo de palanca, traer la mano izquierda hacia la pierna derecha extendida y tratar de tocar la tibia, o mejor aún, de coger el pie derecho. La torsión de la columna vertebral se acentúa por un impulso del brazo derecho, colocado detrás de la espalda, con la mano apoyada en el suelo. La torsión parte del sacro para ganar progresivamente toda la columna, incluyendo la nuca por una rotación de la cabeza.

Volver lentamente a la posición de partida en sentido inverso, y practicar la postura por el otro lado, doblando, por consiguiente, la pierna izquierda.

Durante la torsión, la línea de los hombros permanece, en la medida de lo posible, paralela al suelo.

Posición clásica:

Después de poco tiempo, el adepto pasará sin dificultad a la postura clásica, que no difiere de la posición preparatoria sino por los siguientes detalles:

— la pierna que estaba extendida se dobla, a fin de colocar el talón contra el muslo;

— el brazo que se apoyaba en el suelo detrás de la espalda enlaza el talle y la mano trata de tocar el muslo.

En la actitud final, enderezar bien la espalda para acentuar la torsión.

¡IMPORTANTE!

Durante todo el asana la espalda permanece PASIVA: los brazos hacen girar los hombros y la columna se tuerce sin resistencia.

No hay que hacer oscilar la parte inferior del tronco: hay que permanecer sentado sobre las dos nalgas durante todo el ejercicio.

La rotación, lenta y progresiva, se efectúa en el momento de espirar.

La cabeza gira en último lugar y permanece bien derecha, con el mentón bastante erguido.

Retener que:

— el talón de la pierna replegada toca el perineo, en tanto que la rodilla permanece en el suelo;

— las dos nalgas se apoyan en la alfombra;

— la línea de los hombros es horizontal;

— los dedos cogen el pie bajo el **arco** de la planta;

— la rodilla está casi bajo la axila;

— la mano del brazo que enlaza el talle avanza hacia la ingle y toca el muslo;

— la cabeza está derecha y la mirada dirigida lo más lejos posible tras de sí.

Hemos insistido en la obligación de doblar primero la pierna DERECHA, por lo tanto de apoyar el muslo derecho contra el abdomen para oprimir el colon. En la descripción de los efectos

benéficos de este asana, podrá leer que aumenta el peristaltismo intestinal y combate el estreñimiento, ese «mal del siglo». Es para obrar en el sentido del peristaltismo, por lo que hay que comprimir primero el lado derecho del abdomen.

CONCENTRACION

Concentrarse en la relajación de la musculatura de la columna vertebral y seguir mentalmente la progresión de la torsión desde el sacro hasta el cráneo.

DURACION Y RESPIRACION

Integrada en una serie de asanas, esta postura no es repetida, por lo general. La inmovilización dura de 5 a 10 respiraciones por cada lado, lo más amplias que se pueda a fin de intensificar el masaje de las vísceras abdominales comprimidas por el muslo.

Unicamente los adeptos avanzados pueden retener el aliento con los pulmones llenos mientras mantienen la postura.

Como en toda postura yóguica, Ardha-Matsyendrasana puede también practicarse aislado, «en aguante», para extraer de él al máximo los beneficios que procura.

Hay que mantenerla, entonces, el mayor tiempo posible, rigurosamente inmóvil, pero sin sobrepasar 3 minutos por lado, o sea, 6 minutos en total.

EFECTOS BENEFICOS

Los beneficios de este asana brotan:

1. de la torsión de la columna vertebral;
2. de la compresión alternativa de una mitad del abdomen.

Efectos sobre la columna vertebral:

a) **Músculos y ligamentos:**

La torsión estira y alarga todos los músculos y ligamentos de la columna vertebral, en la que se produce una generosa

afluencia de sangre: la espalda enrojece. Ardha-Matsyendrasana pone nuevamente en buen estado la musculatura de la columna vertebral, previene contra las curvaturas o las suprime, engendra una sensación de bienestar inmediato.

b) **Nervios:**

Si consideramos la importancia de la columna vertebral recorrida por la médula espinal y por la cadena de ganglios simpáticos, comprenderemos inmediatamente que este asana tonifica todo el organismo y por qué los yoguis lo consideran como un poderoso rejuvenecedor.

c) **Columna vertebral:**

He aquí lo que dice Kernéiz al respecto:

«El objeto principal de este asana es evitar la sacralización de la quinta vértebra lumbar, es decir, su soldadura con el sacro, o de remediarla cuando comienza a instalarse. Esta inmovilización es tan frecuente que los que sufren de ella la consideran generalmente como muy normal y dejan que se desarrolle sin ni siquiera preocuparse, hasta que adquiere la agudeza de una enfermedad, característica de la vejez. Es raro, en nuestros días, conservar normal la facultad automotriz pasada la cincuentena, a consecuencia de no haber mantenido la flexibilidad lumbar. La hipercontracción que resulta de esas anquilosis gana insidiosamente el dominio psíquico y determina ese humor amurriado y áspero característico de los ancianos.»

d) **Glándulas endocrinas:**

Ardha-Matsyendrasana ejerce un influjo benéfico sobre las suprarrenales.

ABDOMEN

Ardha-Matsyendrasana tonifica todas las vísceras, comprimiendo alternativamente cada mitad del vientre. El primer beneficiado es el colon; ve acentuado su peristaltismo. Repetimos que es necesario comenzar siempre oprimiendo el LADO DERECHO DEL VIENTRE para obrar en el sentido del peristaltismo. Este asana combate, por lo tanto, el estreñimiento. Además del intestino grueso, el hígado y el riñón derecho son estimulados durante la primera mitad del ejercicio, y el bazo, el páncreas y el riñón izquierdo, en la segunda mitad del ejercicio.

EFECTOS HIGIENICOS

Los efectos higiénicos derivan de lo que precede.

Ardha-Matsyendrasana:

— tonifica el sistema nervioso simpático y revitaliza el organismo;

— corrige las desviaciones de la columna vertebral;

—previene los lumbagos y dolores de riñones, e incluso algunas formas de ciática;

— favorece la diuresis, estimulando los riñones y las suprarrenales;

— combate el estreñimiento, estimula y descongestiona el hígado y todo el tubo digestivo;

— lucha contra la obesidad y la celulitis del vientre.

En posición sentado, replegar la pierna DERECHA primero y colocar el pie derecho contra la cara exterior de la rodilla izquierda.

El brazo izquierdo, apoyado contra la rodilla derecha, hace oficio de palanca para torcer la columna, y la mano izquierda coge o la tibia o el pie derecho. El brazo derecho acentúa la torsión. Doblar la cabeza hacia atrás.
Un detalle es INCORRECTO: la saliente ósea del tobillo derecho no está colocada exactamente contra el pliegue de la rodilla. Por estar el pie demasiado adelante, la linea de los hombros no es paralela al suelo.

Mismo comienzo, pero con la pierna IZQUIERDA replegada.

Actitud final de la variante para principiantes.

Comienzo del Ardha-Matsyendrasana, pero visto desde el otro lado. La rodilla debe tocar el suelo.

Comienzo del Ardha-Matsyendrasana clásico: la pierna izquierda está replegada y el talón se aplica contra el perineo.

El mismo, visto de frente.

Posición final: vista de espaldas, mostando la posición del brazo derecho y de la mano, que debe tocar el muslo, así como la forma correcta de cogerse el pie.

Vista de perfil, mostrando el pie con toda su planta apoyada en el suelo y paralelo a la pierna que está contra el cuerpo. La rodilla toca el suelo. Erguirse lo más posible, a fin de «destornillarse» al máximo.

Postura final del Ardha-Matsyendrasana clásico, in-

Kapalasana

Shirshasana

Hay posturas sobre la Cabeza...
y posturas sobre la Cabeza

shirshasana y kapalasana

En la literatura yóguica, la postura sobre la cabeza lleva diferentes denominaciones, entre otras «Shirshasana» (la más corriente) y «Kapalasana».

Llamaremos «Shirshasana» a la postura clásica representada por la foto de enfrente (fig. 109) y descrita más lejos, en tanto que «Kapalasana» (del sánscrita Kapala = cráneo) (fig. 108) corresponde al «trípode», posición más accesible al principiante.

TECNICA

En el momento de comenzar el aprendizaje de Kapalasana, *persuádase que no se trata ni de una acrobacia ni* de una demostración de fuerza. Lo más arduo consiste en tomar la correcta posición de partida y mantenerse en ella durante algunos segundos en un comienzo, después aumentar progresivamente, es-

pecialmente para fortificar el cuello y la nuca y habituar al cerebro a recibir una mayor afluencia de sangre.

Note que la posición preparatoria procura ya —aunque atenuados— todos los efectos de Shirshasana.

Vigile la correcta colocación de la cabeza y las manos en el suelo. Si trabaja en un suelo duro, utilice una manta doblada en cuatro, no un cojín que sería demasiado espeso y muelle, vale decir inestable y desaconsejable.

shirshasana

La postura sobre la cabeza

Shirshasana, la postura sobre la cabeza, es, sin duda, la más célebre de las posturas yóguicas, hasta el punto que, para el público, «yoga» y «ponerse de cabeza» son casi sinónimos. ¿Debe su renombre a su carácter insólito, o a que los yoguis la consideran como la reina de los asanas? ¡Qué importa!

Para los no-adeptos del yoga, parece insensato ponerse de cabeza: «¡Imagínese, arriesgar romperse la crisma! ¿Y no es malo tener la sangre en la cabeza?» En cuanto a los neófitos occidentales, especialmente los menos jóvenes, se sienten a la vez atraídos por el carácter espectacular y los efectos benéficos de Shirshasana, y asustados por el aspecto acrobático, no exento de peligro a su parecer.

Nos parece que, si hubiese que practicar sólo un asana, ése sería Shirshasana.

¿Por qué, entonces, hay que ponerse de cabeza, después que nos ha costado tanto aprender a mantenernos en equilibrio sobre nuestros pies y que nuestros primeros pasos han marcado un gran día en nuestra existencia?

La posición de pie es lo propio del hombre, su pertenencia exclusiva, fatal, porque en definitiva es ella la que ha HECHO

al ser humano. Al abandonar el suelo, las patas delanteras se han convertido en manos, verdaderas prolongaciones del cerebro. Liberada, capaz de coger objetos, la mano se ha convertido en un instrumento creador, el único, de hecho, del que dispone el hombre para materializar su pensamiento. Esta actividad creadora, a su vez, ha obligado al hombre a servirse de su cerebro para resolver los problemas, y así es como, en el curso de su evolución, la mano y el cerebro se han desarrollado paralela y mutuamente. En la perspectiva de la evolución, la posición de pie es una adquisición reciente, una adaptación aún imperfecta, especialmente desde los puntos de vista de la columna vertebral y circulación sanguínea.

En los cuadrúpedos (perro o caballo, por ej.), al permanecer la masa del cuerpo paralela al suelo, la gravedad actúa uniformemente, y como la circulación se efectúa en sentido horizontal, su influencia es despreciable. En el hombre, por el contrario, el circuito es vertical y la gravitación juega en ella un papel primordial.

Bajo el nivel del corazón es, sobre todo, la circulación venosa la más afectada. En efecto, para volver al corazón y a los pulmones, la sangre venosa debe vencer la gravedad, gracias especialmente a las contracciones musculares que, al comprimir las venas, la impulsan hacia el corazón; las válvulas hacen el oficio de válvulas de sentido único, que impiden el retorno hacia atrás. Esta solución es satisfactoria en el hombre natural que, para subsistir, debe fatigarse muscularmente; pero en el civilizado sedentario las contracciones musculares son insuficientes para asegurar a la circulación venosa su velocidad normal, de donde resulta una acumulación de sangre venosa en las piernas, y especialmente en el abdomen, donde se acumula la sangre en las vísceras, lo que altera su buen funcionamiento. Siempre en el hombre natural, los amplios movimientos respiratorios provocan, gracias a los movimientos de pistón del diafragma, un estímulo poderoso de la circulación y una fuerte aspiración de sangre venosa en los pulmones que, semejantes a esponjas, se hinchan en cada inspiración no sólo de aire sino también de sangre. Mientras más profunda es la inspiración, más sangre entra en los pulmones. Respiración y circulación se efectúan, pues, en estrecha correlación.

Este papel de bomba aspirante que juegan los pulmones

sobre la circulación venosa es muy insuficiente en el sedentario que respira superficialmente.

En las partes del cuerpo situadas más arriba del corazón, la vuelta de la sangre venosa es facilitada por la gravedad; pero, por el contrario, la circulación arterial es frenada, especialmente la que se dirige al cerebro; ¡tanto más nefasto para el civilizado convertido en puro cerebral, cuyo cerebro, gran consumidor de oxígeno, necesitaría un aporte suplementario de sangre!

Los inconvenientes de la posición de pie no se limitan a la circulación. En el animal, los órganos abdominales permanecen en su lugar y no dan lugar a prolapsos. En el hombre, la posición vertical está en el origen de los «riñones flotantes», estómagos caídos, intestinos descendidos, etc., fuente de desórdenes funcionales graves.

He aquí por qué los yoguis, con toda lógica, preconizan la postura sobre la cabeza para eliminar instantánea e infaliblemente los inconvenientes de la posición de pie.

LOS EFECTOS DE LA POSTURA SOBRE LA CABEZA

Los efectos de la Reina de los Asanas son tan numerosos y variados que no tendremos la ambición de describirlos todos. Examinaremos los principales, sin ahogarnos en detalles, pues lo esencial es saber dónde y cómo se producen.

EFECTOS SOBRE EL ESQUELETO

Consideremos primero sus efectos sobre la estática de la columna vertebral. En los países donde las mujeres acarrean el agua en pesadas jarras sobre sus cabezas, se observa que su columna vertebral es perfecta y su andar, elegante y flexible. Llevar un peso en equilibrio sobre la cabeza implica una cierta posición del cráneo y de la nuca, que repercute en toda la columna vertebral.

En las escuelas de modelos, para adquirir el caminar con gracia, las jóvenes se ejercitan en caminar, primero con un libro sobre la cabeza, después con varios.

Shirshasana produce automáticamente esos efectos, acentuados, ya que todo el peso del cuerpo reposa sobre el cráneo.

Su acción se extiende también a la región inferior de la columna, especialmente a la articulación de la quinta vértebra lumbar y del sacro, sobre el cual descansa todo el edificio del esqueleto y se amontonan las vértebras. La quinta vértebra lumbar soporta así todo el peso del cuerpo humano, excepción de las piernas. Está, pues, sometida a una presión máxima y su disco es particularmente vulnerable. ¡Imagínese a qué prueba está sometida durante una carrera o la equitación, por ejemplo! En el cuadrúpedo, el sacro sirve especialmente de lazo de unión de la pelvis con la columna vertebral; no soporta ningún peso.

En Shirshasana, las vértebras lumbares no soportan más que el peso de las piernas y de la pelvis. Cuando la postura sobre la cabeza está practicada en equilibrio perfecto, automáticamente las vértebras lumbares se colocan en la posición normal, la más favorable. Por esto Shirshasana disipa en pocos instantes esos «dolores a los riñones» debidos al prolongado estar de pie.

Las vértebras cervicales, es cierto, reciben todo el peso del cuerpo; pero esto no significa ningún riesgo para una nuca normal, especialmente si se coloca en posición de defensa, es decir, hundida entre los hombros: cuando se nos sorprende por detrás, cogiéndonos bruscamente la nuca con las manos —como se divierten los niños haciéndolo entre ellos— uno coloca instintivamente la cabeza en esta posición de menor vulnerabilidad.

EFECTOS SOBRE LA CIRCULACION

Pero es sobre la circulación donde la postura sobre la cabeza produce sus efectos más importantes. Sabemos que la posición vertical favorece la estagnación venosa en las partes del cuerpo situadas bajo el nivel del corazón, a causa de la gravedad que frena la circulación de vuelta, en tanto que sobre el nivel del corazón, es la sangre arterial la que es frenada.

Shirshasana invierte la situación: la sangre venosa, ayudada esta vez por la gravedad, evacua instantáneamente las venas de las piernas y elimina las estagnaciones sanguíneas de los órganos abdominales. Grandes cantidades de sangre venosa son así reincorporadas al ciclo y ven acelerado su retorno al corazón. Ahora bien, el volumen de sangre arterial que circula depende de la sangre venosa que vuelve, puesto que el corazón es una bomba

impelente alimentada con sangre purificada y oxigenada por los pulmones. Acelerando el retorno de la sangre venosa, los pulmones reciben más sangre cargada con toxinas para purificar; por lo tanto, la postura sobre la cabeza, acompañada de respiraciones profundas, libera el organismo, sin fatigar al corazón que late con calma y energía.

La sangre arterial afluye en abundancia y bajo ligera presión al cerebro, en tanto que en la posición de pie debe vencer la gravedad para alcanzarlo. (Cf. Efectos sobre el cerebro, pág. 227).

Las venas de las piernas descansan aún mucho mejor que estando acostado. Shirshasana previene las varices y las hemorroides; si está usted predispuesto a ellas, contribuirá a impedir cualquier agravación, incluso a eliminarlas progresivamente. En este caso, es bueno completar su acción con aspersiones de agua fría en los lugares afectados, como complemento de la terapéutica prescrita por su médico.

EFECTOS SOBRE EL ABDOMEN

El abdomen es la factoría, el taller donde se construye el organismo, y la zona comprendida entre el diafragma y la pelvis es vital.

Además de volver a poner en circulación la sangre estagnada en los órganos abdominales, Shirshasana descongestiona las vísceras del bajo vientre, donde la posición sentado prolongada crea una congestión casi permanente. Notemos, de paso, que los trastornos prostáticos que torturan a tantos hombres pasada la cincuentena, son agravados, si no causados, por esta congestión. Al estar de cabeza, la próstata es liberada, lo que provoca un alivio inmediato.

Los órganos genitales son igualmente descongestionados. Las vísceras que sufren de prolapso vuelven a su lugar y a su forma normales, mediante una práctica sistemática y un entrenamiento progresivo que permite alcanzar las duraciones curativas (del orden de 3 a 5 minutos, lo que significa un total de un cuarto de hora al día, por término medio).

Uno de los principales beneficiarios de Shirshasana es el sistema digestivo con sus glándulas anexas, especialmente el hígado, que sufre de congestión oculta en tantos sedentarios. Recordemos que toda la sangre venosa que proviene del sistema di-

gestivo atraviesa el hígado: captaremos inmediatamente la importancia de evitar cualquier congestión hepática. Aquí también la circulación venosa condiciona la circulación arterial, Y NO A LA INVERSA. Drenar la sangre del sistema digestivo provoca en seguida una afluencia de sangre arterial, con la consiguiente mejoría de las funciones digestivas.

Durante la postura sobre la cabeza, el hígado se beneficia con su masaje eficaz; por ser muy comprimible, literalmente se aplasta bajo la presión del diafragma, esta pared semi-cartilaginosa, semi-muscular que separa los órganos abdominales de la cavidad torácica. En posición de pie o sentado, durante las respiraciones profundas, el vaivén del diafragma proporciona un masaje al hígado. Este masaje se vuelve mucho más poderoso y eficaz durante la postura sobre la cabeza, porque al inspirar, el diafragma se aplasta y repele al hígado y a toda la masa visceral que pasa en ese momento sobre él. Aunque más discreto que el hígado, el bazo está también a menudo congestionado y se beneficia con el mismo masaje.

LOS PULMONES

La postura sobre la cabeza modifica radicalmente la manera de respirar. En posición sentado o de pie, los pulmones están alojados en el piso superior, que se convierte en el piso inferior en la posición invertida. Acabamos de precisar que los órganos abdominales presionan en ese momento sobre el diafragma: el aire encerrado en los pulmones, durante los eventuales tiempos de retención del aliento, se encuentra, pues, bajo ligera presión, lo que despliega armoniosamente los alvéolos pulmonares y favorece el paso del oxígeno a través de la membrana pulmonar, sin estorbar la evacuación del CO^2, que, gracias a sus propiedades físicas, escapa muy fácilmente.

Shirshasana actúa sobre todo durante la espiración, fase capital del acto respiratorio. Una espiración incompleta implica la estagnación permanente de aire residual viciado y tóxico en los pulmones, con lo que reduce la cantidad de aire que es posible inspirar, porque no se puede llenar un recipiente sino en la medida en que ha sido vaciado previamente. ¡Cuántos pobres pulmones de civilizados están tan mal ventilados como los locales en que viven sus propietarios!

Shirshasana facilita la espiración profunda por la presión de los órganos sobre el diafragma. Por esto los yoguis dicen que esta postura conduce automáticamente al pranayama, a condición de RESPIRAR SIEMPRE POR LA NARIZ.

En fin, punto capital para nuestra salud, en esta postura la parte alta de los pulmones está bien aireada, lo que inmuniza contra la tuberculosis, porque al bacilo de Koch, responsable oficial de esta enfermedad, muere en contacto con el oxígeno del aire. Si todo el mundo respirase a fondo, se podrían suprimir los sanatorios, o transformarlos en centros de yoga...

EFECTOS SOBRE EL CEREBRO

Antes de hablar de los efectos de Shirshasana sobre el cerebro, citemos algunas cifras. El cerebro, gigantesco hormiguero en el que millones de células nerviosas viven y trabajan, es el órgano más vascularizado del organismo, porque sus necesidades de sangre son enormes comparadas con las de los otros órganos o tejidos. El cerebro está irrigado diariamente por 2.000 litros de sangre por término medio; repetimos: ¡DOS MIL! Los capilares, usted lo sabe, son conductos sanguíneos muy tenues por donde circulan los glóbulos rojos. Pero ¿sabe usted que su longitud total alcanza 100.000 Km.? (Cf. Dr. Salmanoff, «Secrets et Sagesse du corps»). ¿Sabe usted que mientras un gramo de tejido muscular contiene aproximadamente 8 m. de capilares, un gramo de materia blanca cerebral encierra ya 300 m. en tanto que en la corteza cerebral, la famosa «materia gris» encierra 1.000 m.? Piense: por cada gramo, un kilómetro de vasos sanguíneos vivos. Esos capilares son elásticos y muy sensibles a las variaciones de presión. Distendidos, relajados, dejan pasar muy fácilmente los glóbulos. Crispados, contraídos, se cierran. Durante Shirshasana, la sangre, ayudada por la gravedad, afluye abundantemente y bajo una ligera presión (anodina, excepto las contraindicaciones enumeradas en la pág. 230) en la red vascular cerebral, provocando en él un enjuague en sentido literal.

Shirshasana conserva o restituye la elasticidad de los capilares. El abundante enjuague y la dilatación de los capilares cerebrales contraídos, elimina la mayoría de las jaquecas y de las

cefaleas (1), a menudo como por encantamiento, sin recurrir a drogas.

Shirshasana favorece y estimula las funciones intelectuales. La memoria y la concentración mejoran, aumenta la resistencia a las fatigas nerviosas, y muchos estados de ansiedad y de nerviosismo se disipan por su práctica cotidiana. No puede, por cierto, transformar un idiota en genio, pero el mejoramiento del funcionamiento fisiológico-cerebral permite a cada uno sacar partido de sus recursos intelectuales.

El cráneo abriga también la hipófisis, pequeña glándula de 1 cm. y de 6 gr. de peso, sepultada en las profundidades tibias de la cabeza, y el hipotálamo; ambas orquestan la acción de todas las demás glándulas endocrinas e influyen en todo el organismo. Shirshasana regulariza su funcionamiento, y también el de la glándula tiroides, que regula especialmente el metabolismo y contribuye poderosamente a mantener la juventud del organismo. La ablación experimental de la tiroides entraña en el animal un envejecimiento precoz y una muerte prematura; sus alteraciones patológicas causan el cretinismo.

Shirshasana ayuda a reencontrar o a conservar nuestro peso normal; hace adelgazar a los que deben perder peso y agrega algunos kilos cuando es necesario.

LOS ORGANOS DE LOS SENTIDOS

La visión:

Shirshasana tiene efectos sorprendentes sobre los órganos de los sentidos. La vista mejora a ojos vistas —es el caso de decirlo— porque el aparato ocular en general (comprendidos en él los centros cerebrales de la visión) y la retina en particular, grandes consumidores de oxígeno, se benefician con una importante afluencia suplementaria de sangre arterial. Para convencerlo de la eficacia de Shrirshasana en este dominio, antes de efectuar la postura, disponga una escala de agudeza visual o un periódico a dos metros de usted, después calmadamente, sin esfuerzo, recorra con la mirada toda la superficie. En seguida póngase de

(1) No confundir la «jaqueca», que sólo afecta una mitad de la cabeza, con las «cefaleas», que afectan toda la cabeza.

cabeza, cierre los ojos durante un minuto y mire de nuevo la escala o el periódico como anteriormente: la imagen será ya más nitida.

Contraindicaciones: Las personas amenazadas de desprendimiento de retina se abstendrán. Igualmente todas las que tengan afecciones a la vista, en caso de tratarse de verdaderas enfermedades como la conjuntivitis, el glaucoma, etc. Por el contrario, la miopía, la presbicia o el astigmatismo, que están ligados a simples deformaciones del ojo, temporales o no, no caen en esta categoria. Al contrario, Shirshasana no puede serles sino favorable.

El oído:

El oído también es susceptible de mejorar gracias a Shirshasana.

Contraindicaciones: otitis y otras afecciones inflamatorias del oído. Aun después de haber sanado hay que abstenerse durante algún tiempo de ponerse de cabeza.

El cerebelo:

El cerebelo —ese desconocido— es un órgano del tamaño de una naranja, situado en la base del cerebro; unido a todos los centros motores voluntarios, su función consiste en coordinar nuestros movimientos. El animal privado de cerebelo permanece vivo y consciente, pero se vuelve torpe, sus movimientos son desgarbados y mal coordinados, tiene dificultad para conservar el equilibrio. El cerebelo interviene especialmente en la ejecución de los movimientos de equilibrio, de los que forma parte Shirshasana.

EFECTOS ESTETICOS

Al mejorar la estática de la columna vertebral, Shirshasana nos proporciona una actitud derecha, humana y un modo de caminar naturalmente ágil y con gracia. Al irrigar abundantemente el rostro con sangre arterial, la epidermis se encuentra mejor alimentada que con la mejor de las cremas antiarrugas. Las arrugas nacen primero en la frente y en la comisura de los ojos, cerca de las sienes (patas de gallo), porque esas zonas están peor

irrigadas. Gracias a Shirshasana la piel rejuvenece, se regenera, desaparecen las arrugas incipientes (excepto los surcos profundamente marcados en el rostro), mejora el color de la tez, el rostro refleja salud. En cuanto a los cabellos, la tradición yóguica afirma que puede hacerlos salir de nuevo gracias a una buena irrigación del cuero cabelludo, indispensable para todo tratamiento de la calvicie. Un hombre que comienza a encanecer vería que sus cabellos se recoloran después de un año de práctica. Sin embargo, para obtener esta regeneración, hay que mantener Shirshasana por lo menos media hora cada día, eventualmente repartido en varias sesiones. Shirshasana produce aún muchos otros efectos cuya enumeración se haría fastidiosa. Contentémonos con retener los principales y... con practicarlo; el asana producirá todos sus efectos, también los que no están citados, y eso es lo esencial.

Terminemos este estudio agregando que Shirshasana ayuda poderosamente a vencer el insomnio y favorece la circulación sanguínea en los pies. En efecto, después de haber mantenido la postura durante algunos minutos y haber vuelto a la posición normal, constatará que sus pies se colorean y se calientan.

Contraindicaciones:

Las contraindicaciones a la postura sobre la cabeza son menos numerosas y draconianas que lo que se podría temer, y la experiencia ha probado que los casos de interdicción formal son raros. Mediante un entrenamiento progresivo, Shirshasana es accesible al 90 % de las personas.

Personalmente nunca hemos registrado consecuencias lamentables, aunque la hemos enseñado a centenares de personas, incluso de más de 60 años de edad. Todo es asunto de medida y de buen sentido. La técnica indicada en este libro elimina a aquellos a quienes la postura podría causar daño.

Es evidente que hay que abstenerse si las arterias y arteriolas del cerebro están escierosadas; igualmente en los casos de aneurisma y de hipertensión marcada. Pero aun entonces el peligro es mínimo, porque señales de advertencia suficientemente elocuentes advierten al interesado.

Si, por ejemplo, la postura sobre la cabeza provoca una vio-

lenta jaqueca, que se agrava en cada nueva tentativa, hay que renunciar a ella, al menos temporalmente.

Zumbidos en los oídos que se intensifican en cada nuevo ensayo deben incitar a la prudencia. Si se produce un silbido o un zumbido en los primeros ensayos, pero se atenúa cada día, es normal y no debe causar ninguna inquietud. La hipotensión se convierte en contraindicación cuando la tensión arterial desciende bajo 9. A veces pueden manifestarse ligeros vértigos, debidos en especial al hecho de incorporarse inmediatamente después de los ejercicios; son anodinos. En TODOS LOS CASOS hay que tomar, inmediatamente después de la postura, una de las dos actitudes descritas en la página 237, a fin de permitir que se normalice la circulación.

OBSERVACION IMPORTANTE

Mal practicado, Shirshasana puede producir una sensación de ahogo, a consecuencia de esfuerzos violentos para lograrlo o por la retención involuntaria del aliento. Nunca utilice la violencia y continúe respirando normalmente por la nariz durante toda la duración de la postura.

Para evitar cualquier riesgo, limítese primero a los ejercicios iniciales que lo acostumbrarán a tener la cabeza abajo, a mirar el mundo al revés, y que reforzarán la musculatura del cuello. Preparan su sistema vascular cerebral a la afluencia de sangre bajo ligera presión.

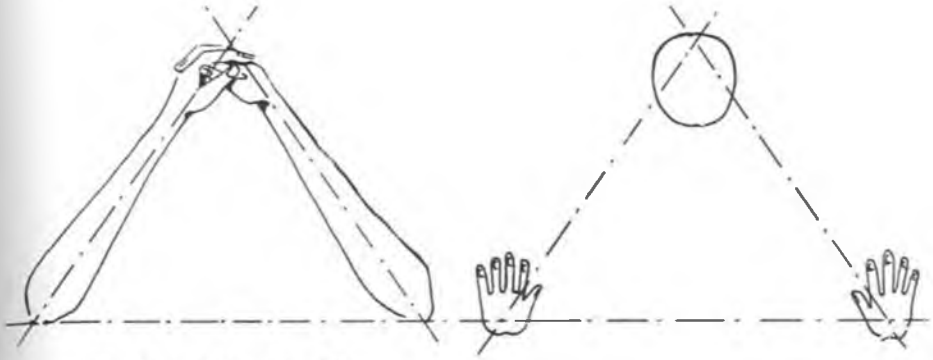
En el curso de estos ejercicios las piernas no se levantan a la vertical, y como la presión es proporcional a la altura de la columna del líquido (¡recuerde el curso de física!...), permanece siempre en la zona de seguridad.

¿CONTRA EL MURO O AL CENTRO DE LA HABITACION?

En el estadio inicial del aprendizaje, el muro sería un aliado engañoso, porque su apoyo permite a veces sobrepasar artificialmente las posibilidades de cada cual. Sólo después de haber dominado los ejercicios iniciales en medio de la habitación (no hay ningún peligro de caerse, a lo más, una inocente voltereta) puede utilizarse el muro para erguirse por completo.

Para un comienzo correcto, colocar la cabeza en el vértice de un triángulo equilátero y las manos en su base. Para determinar los lados de ese triángulo, dispone Ud. del codo, medida tan querida por nuestros antepasados.

Colocadas la cabeza y las manos en los ángulos del triángulo en cuestión, se trata de apoyar correctamente la cabeza en el suelo. El punto de apoyo del peso del cuerpo se sitúa en la parte anterior del cráneo. Esto es de suma importancia, ya que el modo como se apoye la cabeza en el suelo condiciona la estática de la columna vertebral durante la postura completa. Si el punto de apoyo se halla demasiado atrás, la espalda se curvará y la voltereta será inevitable cuando la cabeza reciba todo el peso del cuerpo.



a) determinar el triángulo

b) posición correcta de la cabeza y de las manos

Estando la cabeza y las manos colocadas correctamente sobre la alfombra, extender las piernas y transferir el peso del tronco al cráneo. Las personas de mucha edad o las que tengan el cuello demasiado frágil, no mantendrán esta posición sino breves segundos en un comienzo.
Progresivamente irán alargando el tiempo a medida que la musculatura del cuello se vaya reforzando. Cuando el cuello pueda soportar más peso...

... siempre con las piernas extendidas acercar los pies al rostro. Casi todo el peso del cuerpo descansa ahora sobre el cráneo.

Algunas personas podrán preferir poner así las manos. Es correcto, pero habrá que mantenerlas así durante todo el ejercicio.

Sin desplazar el punto de apoyo del cráneo en el suelo, replegar una pierna y colocar la rodilla sobre el brazo, a algunos centímetros del codo.

Poceder igualmente con la otra rodilla. Según las posibilidades de cada cual, estas diversas etapas pueden extenderse a lo largo de varios días o de varias semanas de entrenamiento, o recorrerse en algunos minutos. Sin embargo, es preferible permancer bajo sus capacidades. Cuando se esté con comodidad en esta actitud, la postura sobre la cabeza está adquirida en un 80%, y la continuación no presenta ya reales dificultades.

Después de haber dirigido las rodillas hacia arriba, extender las piernas. Automáticamente se encuentra uno en la posición correcta. Se trata, en seguida, de encontrar el punto cero, es decir, el punto de equilibrio perfecto en el que la postura sobre la cabeza no exige ningún esfuerzo muscular, en el que puede Ud. descontractarse. En la posición ideal, los músculos de las piernas, de la espalda, del abdomen, y aún de los biceps, están relajados.

Después de la postura sobre la cabeza, y aún después de las posiciones preparatorias, hay que descansar en una de las dos actitudes de aquí arriba (a su elección), con el fin de dejar que se normalice la circulación.

Esta observación no se dirige únicamente a los principiantes, sino indistintamente a todos los que practican la postura sobre la cabeza.

Los pulgares se colocan en el nacimiento de la nariz para relajar la nuca. Esta posición se mantiene durante 15 a 30 segundos.

ERRORES:

Las manos no están correctamente colocadas en el suelo. Se encuentran demasiado cerca del cráneo, por ser el triángulo de base muy pequeño; el equilibrio es inestable. No logrará llegar a la posición completa sin darse una voltereta.

Colocar las manos demasiado atrás es, también, nefasto. El triángulo es mayor, pero la posición normal de los antebrazos impide apoyar toda la palma en el suelo.

Esta foto muestra un error muy corriente: las rodillas, en vez de estar colocadas sobre los brazos, sobresalen a ambos lados de éstos. En esta actitud, es muy difícil levantar las piernas.

Algunos errores frecuentes:

— no conservar el peso del cuerpo en el mismo sitio del cráneo durante todo el ejercicio, lo que hace perder el equilibrio hacia atrás;

— no acercar los pies a las nalgas, y

— no dirigir primero las rodillas hacia el cielo raso antes de levantar los pies y de extender las piernas.

Si teme las volteretas, ejercítese cerca de un muro. Cuando se encuentre en la posición de partida, su espalda debe encontrarse a 5 cm. del muro. Más cerca le impediría subir; más lejos, en vez de asegurar su seguridad, se convertiría en un peligro en caso de una caída.

En cuanto pueda mantenerse confortablemente en esta posición, Kapalasana no presenta mayores dificultades.

Acerque primero los pies a las nalgas a fin de juntar el cuerpo como gatillo. Después contraiga la parte baja de la espalda (región lumbar) y aleje un poco las rodillas de los codos. Cuando sienta cómo parte del movimiento de las caderas, suba más alto, manteniendo el peso del cuerpo aplicado en el mismo lugar del cráneo. Si llega a oscilar, atraiga las rodillas contra el pecho y rodará por la alfombra, en vez de caer pesadamente. Si se ejercita en medio de la habitación, asegúrese que no haya muebles en la trayectoria de una eventual voltereta.

Después de haber llevado las rodillas a la posición horizontal, levantarlas, manteniendo las pantorrillas cerca de los muslos. Por lo general, al comienzo se tiende a querer extender las piernas demasiado pronto.

Usted ha dominado Kapalasana; *muy pronto logrará ponerse en* Shirshasana. La partida es, en la mayoría de los casos, más difícil que para Kapalasana, *pero la posición* final es más confortable. Por eso es preferida por los yoguis.

Entrelace los dedos sin apretarlos y doble los codos. Los dedos se colocan, no sobre el cráneo, sino contra el vértice redondeado de la cabeza; los dedos juegan más bien el papel de cuña que *el de soporte. Deben impedir* que ruede la cabeza y mantenerla en esta posición hasta el fin del ejercicio.

Extender las piernas y acercar los pies al rostro. Transferir el máximo de peso a la cabeza para aliviar el trabajo de los brazos.

Cuando es imposible acercar más los pies al rostro sin oscilar hacia atrás, doblar las piernas contra los muslos.

Para erguirse, proceda como para Kapalasana: dirija las rodillas hacia el cielo raso antes de levantar los pies.

Busque ahora el punto cero, concentre su atención en la relajación de los músculos desde la punta de los pies hasta el cuello y la nuca.

Vigile en apoyar bien la nuca entre los hombros: éstos deben descender lo más abajo posible de lo contrario se fatigaría Ud. muy pronto.

uddiyana bandha

¿Cómo traducir Uddiyana Bandha?

«Bandha» quiere decir aquí «bloqueo, contracción» y «Uddiyana» se compone de las raíces sánscritas «ut» y «di», que significan «volar a lo alto», lo que no aclara mucho nuestra búsqueda, como tampoco el hecho de que los yoguis afirman que este ejercicio «hace volar el Prana hacia lo alto por el Sushumna Nadi» (1). Eludiremos la dificultad utilizando el nombre sánscrito.

INTRODUCCION

Los ejercicios abdominales son característicos y espectaculares, y el no-iniciado que ve a un adepto retractar enteramente su abdomen queda muy impresionado por ello. Pues bien, Uddiyana Bandha no presenta ninguna dificultad. En hatha-yoga es tan elemental como la plancha en natación, y cuando se ha cogido su mecanismo, es frecuente lograrlo a la primera. Un beduino que nunca hubiera visto a un nadador encontraría «sensacional» la plancha y no creería a sus ojos. Igualmente, hay

(1) Prana = energía; Sushumna Nadi = conducto de energía sutil, correspondiente en el cuerpo material a la médula espinal. Ver texto de V. Rele al final de este capítulo.

que ignorar el yoga por completo para quedarse delante de Uddiyana como Koestler cuando escribe:

«El (el yogui) comenzó por Uddiyala (falta de ortografía «sic») que consiste en contractar los músculos abdominales forzando hacia arriba las vísceras y el diafragma hasta formar una ancha cavidad bajo las costillas, una inverosímil gruta excavada en la carne, con los oblicuos abdominales salientes en forma tan horrible como en los descuartizados de las planchas anatómicas. Era un espectáculo fascinante y algo repugnante...»

Este pobre Koestler no ha entendido nada del yoga, que nunca ha practicado; se ha limitado a un examen superficial, y nadie pensaría reprochárselo, si no se permitiese pontificar a este propósito. Dejemos a Koestler que se rehogue; escuchemos más bien a Swami Sivananda, el yogui-médico, que nos dice:

«Uddiyana Bandha es una bendición para la humanidad. Procura salud, fuerza y longevidad al que lo practica. Uddiyana y Nauli no tienen equivalente en ningún sistema de educación física oriental u occidental.»

MECANISMO

¿Qué sucede durante el Uddiyana?

En realidad, es muy sencillo, como podrá comprenderlo por el examen de los croquis de más abajo.

Después de haber vaciado a fondo los pulmones mediante una espiración forzada, el diafragma se eleva bajo el efecto de una falsa inspiración, que crea una depresión en el tórax, aspirando tras de sí las vísceras que, de este modo, se instalan parcialmente en la caja torácica. Presionado por la presión atmosférica el vientre se hunde, se alisa y se aplasta; de perfil, el abdomen parece haber desaparecido.

LA TECNICA

Estas son las condiciones previas para tener éxito:

a. **hay que** estar en ayunas;

b. para permitir elevarse al diafragma, los pulmones **deben** estar vacíos, y permanecer así durante todo el ejercicio;

c. el cinturón abdominal **debe estar relajado** y permanecer pasivo; contractado, se opondría a la acción de la presión atmosférica; por lo tanto, los **músculos abdominales** NO **trabajan** durante **todo el ejercicio;**

d. el diafragma sube a la posición más alta por una **falsa inspiración torácica.**

POSICION

Para encontrar infaliblemente la posición correcta hay que ponerse primero en cuclillas; así la espalda está un poco redondeada. Levantarse después lentamente sin modificar la posición del *tronco, es decir, ni su inclinación* ni la curvatura de la espalda. Cuando las piernas están casi rectas (de hecho, las rodillas están dobladas como para el ski, la rótula en la vertical de *la punta de* los pies), basta con colocar las manos sobre los muslos para estar en la posición correcta. Para poder relajar el cinturón abdominal, los brazos deben sostener *los hombros y mantener el* cuerpo firmemente en su lugar durante todo el ejercicio (1), echando los codos hacia adelante, lo que facilita el ejercicio.

Separación de los pies

Procediendo así, automáticamente sus pies estarán a unos 30 ó 40 cm. entre ellos y casi paralelos. Cuando Uddiyana le sea familiar, podrá dispensarse de *pasar por la posición en cuclillas.*

Uddiyana Bandha puede practicarse también en Loto.

COMIENZA EL EJERCICIO

Primer tiempo

Espire primero con fuerza, contractando incluso los abdominales *para* vaciar los pulmones A FONDO; mientras menos aire residual permanezca en los pulmones, más fácil será la retracción abdominal.

(1) Obsérvese la posición de los pulgares.

Segundo tiempo

En apné, es decir, SIN PERMITIR QUE VUELVA A ENTRAR AIRE, relaje rápida, pero completamente el cinturón abdominal que ha contractado para acentuar la espiración forzada, después **separe las costillas** y haga el simulacro de una profunda inspiración torácica. En cuanto se levantan las costillas sube el diafragma y, con sorpresa suya, verá retractarse el vientre. Mantener Uddiyana durante algunos instantes —5 segundos al comienzo— y aumentar progresivamente su duración.

Fin de Uddiyana Bandha

Para terminar Uddiyana, deje que la caja torácica vuelva a su amplitud normal y el vientre a su posición habitual. Entonces, pero sólo entonces, inspire: así el aire entrará suavemente en los pulmones. Si dejase afluir el aire en Uddiyana Bandha, la depresión reinante en el tórax provocaría una violenta entrada de aire en los pulmones. En vista de su estructura tan delicada y de la extrema finura de la membrana alveolar, eso no es aconsejable.

CAUSAS DE FRACASO Y REMEDIOS

Uddiyana no puede tener éxito si:

a. **los pulmones no permanecen vacíos,** y si deja entrar aire en el momento de la retracción.

REMEDIO: al comienzo puede Ud. apretarse las narices con el índice y el pulgar de la mano izquierda, por ej., para estar seguro de permanecer en apné durante todo el ejercicio.

b. **el cinturón abdominal permanece contractado.** En la posición de partida, pulmones vacíos, palpe con la mano la musculatura del vientre para verificar si está relajada, sin lo cual Uddiyana es imposible.

REMEDIO: ver párrafo siguiente.

c. **La caja torácica no se abre lo suficiente.**

REMEDIO: tendido de espaldas, procure entrar el vientre separando las costillas. Es fácil relajar el abdomen estando tendido, y aunque se retracta mucho menos, permite aprender el movimiento.

AGNISARA DHAUTI

Uddiyana Bandha conduce directamente a Agnisara Dhauti.

Dhauti significa «procedimiento de purificación» y Agnisara = «por el fuego». Agnisara Dhauti es, pues, la «purificación por el fuego». Tranquilícese, el fuego en cuestión es simplemente el de la digestión. Este Dhauti consiste en una serie de Uddiyanas repetidos sin tomar aliento: cuando el vientre está retractado, déjelo volver inmediatamente a su posición normal, para volver a retractarlo inmediatamente después, y así sucesivamente, hasta que la necesidad de aire venga a interrumpir el ejercicio. Descanse un poco y luego recomience.

Al principio proceda lentamente. Después, acelere hasta el ritmo de una retracción por segundo en series ininterrumpidas de 50 ó 60 Uddiyanas o más aún, sin tomar aliento.

¿Hay que precisar que, al igual que para Uddiyana Bandha, el estómago debe estar vacío?

La dificultad consiste en efectuar esas retracciones manteniendo el vientre absolutamente relajado. Agnisara Dhauti constituye un masaje incomparable del abdomen, que es triturado y amasado, facilita la asimilación de los alimentos y acelera la digestión intestinal, justificando así el apelativo de «purificación por el fuego (digestivo)».

Los yoguis ejecutan así por lo menos 500 retracciones por día, lo que toma, incluyendo los descansos entre las series, alrededor de 5 minutos. Algunos llegan hasta 1.000, e incluso 1.500 retracciones.

El occidental podrá contentarse con 100 a 150 retracciones cada día.

UDDIYANA BANDHA CLASICO COMPLETO

El Uddiyana Bandha se completa haciendo sobresalir los músculos oblicuos durante la retracción del abdomen.

Concéntrese y contracte los costados; eso ayuda a aislar los oblicuos (ver pág. 256). No se desanime si el éxito se hace esperar un poco. Obtendrá desde el primer momento tantos beneficios con la fórmula simplificada que quedará conquistado por este ejercicio tan benéfico.

CONTRA-INDICACIONES

Todas las afecciones agudas de los órganos abdominales constituyen una contra-indicación: colitis, apendicitis, etc. Si se ignoraba la afección, Uddiyana Bandha provocaría un dolor. En ese caso detenga el ejercicio y consulte a su médico.

Los prolapsos, por el contrario, NO constituyen contraindicación; este ejercicio los alivia mucho.

EFECTOS

Uddiyana Bandha es un ejercicio fundamental, cuyos efectos esotéricos afectan especialmente el abdomen, la caja torácica y los pulmones.

Los efectos esotéricos conciernen al despertar de la Kundalini.

EFECTOS SOBRE EL ABDOMEN

Los órganos abdominales del sedentario están desfavorecidos, porque la respiración superficial los priva del masaje rítmico provocado por el vaivén del diafragma, en tanto que la posición sentado provoca estagnaciones sanguíneas en las vísceras, en detrimento de esos órganos. Una importante cantidad de sangre es sustraída así a la circulación general, lo que acaba por minar la vitalidad. La digestión se hace mal, el trabajo intestinal se entorpece, provocando un estreñimiento aún más nocivo por el hecho de que la alimentación convencional provoca putrefacciones intestinales; las toxinas atraviesan la pared intestinal y van, lenta pero seguramente, envenenando todo el organismo.

Uddiyana Bandha y Agnisara Dhauti corrigen este estado de cosas por el masaje en profundidad y el amasado de las vísceras, así como por la aceleración de la circulación en el abdomen: ningún órgano escapa a su acción. El tubo digestivo entero es estimulado; la digestión se hace fácilmente, desaparece la dispepsia. Esta afirmación parece contradecir el imperativo de que para practicar Uddiyana el estómago debe estar vacío. ¡El estó-

mago sí, pero no el tubo digestivo! Cuando ha terminado la digestión estomacal, la digestión intestinal prosigue todavía durante horas.

El estómago obtiene provecho de Uddiyana —que lo vacía de los jugos digestivos residuales—, sobre todo si está caído; pues bien, en nuestra civilización de grandes comedores, todos los estómagos están más o menos deformados y distendidos.

Uddiyana y Agnisara Dhauti influyen en las glándulas anexas del tubo digestivo. El hígado, situado bajo el diafragma, es estimulado y descongestionado, como igualmente el páncreas, cuyos islotes de Langerhans secretan la insulina. Los riñones son vivificados; hay aumento de la diuresis, tonificación de las suprarrenales, descongestión del tracto génito-urinario y alivio de los prolapsos renales.

Uddiyana combate la aerofagia, provocando la evacuación del gas; el bazo es estimulado y activado.

ACCION SOBRE EL PLEXO SOLAR

El plexo solar, ya citado especialmente a propósito del Arco, es una formación nerviosa de una importancia capital, un verdadero «cerebro abdominal» que participa en la regulación de todas las funciones localizadas en el abdomen, y cuya acción se propaga al sistema nervioso entero. Por la retención del aliento, Uddiyana actúa sobre el neumo-gástrico y restablece el equilibrio neurovegetativo.

Uddiyana Bandha estimula el plexo solar por el estiramiento de toda esta región, englobando también al plexo celíaco en su acción.

EFECTOS SOBRE LA CAVIDAD TORACICA

La acción de Uddiyana Bandha no se limita sólo a la región abdominal: al crear una depresión en la caja torácica, actúa también sobre el diafragma, los pulmones y el corazón.

El diafragma, que debería jugar un papel fundamental en el acto respiratorio, y cuyos movimientos de pistón deberían, además, proporcionar un masaje a las vísceras y activar la circulación

sanguínea, se encuentra, en tantos civilizados, bloqueado y poco móvil. Uddiyana Bandha y Agnisara Dhauti le restituyen su movilidad.

Uddiyana actúa sobre los pulmones estimulándolos y devolviéndoles su elasticidad, en tanto que el apné con los pulmones vacíos (exento de peligro) los fortifica. También el corazón, situado sobre el diafragma, cuidadosamente acolchado entre los pulmones, se beneficia con el masaje provocado por el levantamiento repetido del diafragma.

Los cardíacos declarados deben abstenerse de este ejercicio o consultar previamente a su médico.

CONCLUSION

Uddiyana Bandha y Agnisara Dhauti son tónicos integrales que Swami Sivananda calificaba a justo título de bienhechores de la humanidad, sin equivalente en ningún otro sistema de educación física.

Apéndice:

Como complemento de lo que precede y especialmente a propósito de la justificación fisiológica de la etimología de Uddiyana, traducimos a continuación un texto de Vasant G. Rele (1), médico hindú de Bombay, adepto del yoga.

«Los asanas yóquicos procuran mantener el cuerpo en perfecto estado por la estimulación de la circulación, de la digestión, de la respiración, de las secreciones y de las excreciones...

»...Uddiyana Bandha significa literalmente «bloqueo de los impulsos que vuelan hacia lo alto». Esos «impulsos volantes» no pueden ser sino los impulsos aferentes que provienen del simpático. Esos impulsos son catabólicos, es decir, destructivos, pero están contrapesados por los impulsos de la otra división del sistema neuro-vegetativo, el parasimpático, que son anabólicos y preservativos en su acción. La interacción de los dos sistemas regula la actividad involuntaria de los órganos. Los antiguos sabios han descubierto métodos para obrar sobre el sistema vegetativo mediante el juego de los músculos abdominales.

»Una actividad excesiva del parasimpático acelera el trabajo del tubo digestivo, en tanto que la hiperactividad del simpático

lo retarda. En el estado de salud, hay equilibrio entre los dos. Cualquier hiperacción de una rama del sistema vegetativo aumenta automáticamente la actividad de la otra para contrapasarla.

»Uddiyana Bandha controla la actividad excesiva del simpático, pero sin excitación parásita del parasimpático, lo que crearía un círculo vicioso. Las perturbaciones de equilibrio y de armonía entre las dos ramas del sistema vegetativo tienen repercusiones orgánicas y también psíquicas, creando desórdenes mentales que se manifiestan bajo la forma de ansiedad, de nerviosismo, de suspicacia, etc. Uddiyan Bandha eleva los intestinos al máximo, estira las fibras simpáticas y previene la hiperactividad del plexo solar, sin estimulación indeseable del parasimpático. Por otra parte, la hiperexcitación del parasimpático debe ser limitada sin excitación parásita del simpático. Ahora bien, Uddiyana Bandha repele también los intestinos hacia los costados, estirando así los nervios viscerales que llegan hasta el cerebro por la cadena simpática que se extiende a lo largo de la columna vertebral, lo que controla la hiperactividad del parasimpático en su centro real, el cerebelo. Estos ejercicios, practicados diariamente, no sólo masajean y tonifican los intestinos para mantener su actividad normal, sino que, además, restablecen permanente y eficientemente el equilibrio neurovegetativo, y lo mantienen en los límites de las fluctuaciones fisiológicas normales, evitando toda hiper- o hipo-actividad.»

(1) Cf. «Yoga Asanas for Health and Vigour».

Perfeccione sus asanas

Ver a un auténtico hatha yogui hindú en acción es un espectáculo impresionante. Lo que impresiona, además de una flexibilidad absoluta, es la armonía de los movimientos en la fase dinámica de los asanas: ninguna sacudida ni aceleramiento turba su progresión lenta y continua, semejante a la corriente tranquila e irresistible de un río en una llanura. Por ejemplo, para tomar la posición del Arado, levanta las piernas con un movimiento uniforme desde la posición de espaldas y lleva los pies al suelo por detrás de la cabeza haciéndoles describir una curva pura.

Sin perder ni un instante el control del gesto, muestra un perfecto dominio de sí. La postura siguiente es adoptada al mismo ritmo, sin dejar de respirar normalmente y en forma cómoda. Espiraciones e inspiraciones se suceden con tanta armonía como si estuviese simplemente tendido sobre el suelo relajándose: el aliento llega y se retira semejante a la ola sobre la arena de la playa. Permanece en calma y sereno; tras los gestos del cuerpo, se percibe la mente concentrada, aunque sin tensión, que ordena esta mecánica maravillosa: un cuerpo humano en perfecta salud, equilibrado, fuerte, obediente.

Imitémoslo y esforcémonos por mantener un ritmo constante a través de todos los movimientos de nuestra sesión de yoga, para llegar a concentrarnos casi automáticamente y evitar las distracciones. En efecto, es imposible estar distraído si vigila esta

uniformidad del ritmo, porque son tantos los grupos musculares diferentes que deben tomar sucesivamente el relevo unos de otros, que una escapada de la mente se hace difícil. Domine el movimiento, contrólelo en todo momento, guarde su mente concentrada, tranquila y serena, para descubrir así el verdadero yoga, para experimentar cada día una alegría renovada durante sus asanas.

Durante la fase de inmovilización, parte evidentemente central y esencial, el yogui respeta la definición: un asana es toda posición mantenida a) inmóvil, b) por largo tiempo, c) sin esfuerzo.

Completamente inmóvil, sin que se estremezca ningún músculo, el yogui permanece en la posición sin la menor molestia; sólo el aliento que va y viene suavemente lo distingue de una estatua. Observe su rostro, tan tranquilo como un lago en una mañana sin brisa. Esta perfección no está, tal vez, al alcance inmediato del principiante, pero todos deben tender hacia esta meta, proseguir sin interrupción; cada día traerá un nuevo progreso, una mayor facilidad, un confort, un bienestar aumentados y un máximo de efectos favorables. Muy pronto no podrá concebir otra forma de practicar su yoga, en tal forma se sentirá usted dueño de sí mismo y dinamizado.

Los jóvenes y los menos jóvenes pueden adquirir esta perfección en el movimiento; cada uno debe escoger las posturas según sus posibilidades y sus ambiciones, recordando que el yoga no busca la acrobacia. Mejore su técnica, tienda hacia la soltura y comodidad tanto en el movimiento como en la inmovilidad, y jamás el yoga se volverá fastidioso o monótono, por el contrario, le apasionará cada vez más. El dominio absoluto de la mente sobre el cuerpo será su meta y su recompensa, y resultará de su práctica asidua y perseverante. En todo momento permanezca atento a relajar un máximo de músculos, utilice el mínimo de fuerza durante la fase dinámica, permanezca rigurosamente inmóvil durante la fase estática, sin ninguna contracción parásita; Shirshasana no hace excepción y su objetivo será encontrar el punto cero, el del perfecto equilibrio, en el que el esqueleto está estabilizado en la posición, los músculos relajados, y el cuerpo tan inmóvil como una columna: le parecerá que su cuerpo se ha vuelto ligero, aéreo.

suryanamaskar [1]

Una salutación al sol

Escribo «una» y no «LA» Salutación al Sol, porque existen muchas variantes. He escogido la que se enseña en Rishikesh, en el ashram de Swami Sivananda, para figurar en este libro, porque es accesible a todos y fácil de aprender. La Salutación al Sol se compone de una sucesión de 12 movimientos, que se repite varias veces, una tras otra, y pone en acción toda la musculatura para calentarla y «condicionarla» para los asanas. *Es un ejercicio ideal para comenzar, más rápido que los* movimientos yóguicos habituales y cuya velocidad de ejecución será indicada más adelante.

Sin embargo, la salutación al sol constituye un ejercicio completo, que puede ser practicado fuera de la sesión diaria de yoga. Tradicionalmente, los yoguis la ejecutan al alba, antes de los asanas. ¡Que los católicos se tranquilicen! No es una oración pagana y no tengo la intención de hacerles ejecutar, sin saberlo, un rito hinduista ni otro alguno! La Salutación al Sol es un espléndido ejercicio sin el cual no se concibe una sesión de yoga. Prepara a los asanas y los completa, tonifica la

(1) Surya = Sol; Namaskar = salutación.

musculatura, acelera y amplifica la respiración y el ritmo cardíaco, sin conducir a la fatiga ni a la pérdida del aliento. Observando las fotografías, Surynamaskar puede parecer complejo, pero no se amilane. Se compone sólo de seis movimientos que se repiten en sentido inverso. Para aprenderla, comience por los movimientos 1, 2, 3, 4, después vuelva atrás tomando las posiciones 10, 11, 12. ¡Es fácil! En seguida, aprenda los movimientos 5 a 9. Cuando los conozca bien, bastará que los intercale en su lugar y su Salutación estará completa. Antes, lea lo que piensa de ella el Rajah de Aundh, ferviente partidario de la Salutación al Sol, que ha observado sus efectos sobre él mismo, su familia, los que lo rodean y aun en las escuelas y empresas de su reino.

Le prevengo: esto puede parecer «demasiado bello para ser cierto». Y sin embargo, a medida que pasa el tiempo, atribuyo una importancia creciente a Surynamaskar al constatar los beneficios que prodiga y que confirman las siguientes apreciaciones del Rajah de Aundh:

Suryanamaskar puede ser practicado por cualquiera, solo o en grupo, en cualquier estación, puesto que se ejecuta igualmente bien en una habitación que al aire libre.

Suryanamaskar sólo toma algunos minutos cada día (de tres a diez minutos).

Suryanamaskar no limita su acción a una parte del cuerpo; actúa sobre el conjunto del organismo.

Suryanamaskar no cuesta nada, no exige ni equipo ni material costoso: basta con un espacio de dos metros cuadrados.

Suryanamaskar tonifica el sistema digestivo dilatando y comprimiendo sucesivamente el abdomen; proporciona un masaje a las vísceras (hígado, estómago, bazo, intestino, riñones), activa la digestión, elimina el estreñimiento, evita la dispepsia.

Suryanamaskar refuerza el cinturón abdominal y mantiene así a los órganos en su lugar. Las estagnaciones sanguíneas en los órganos abdominales son eliminadas.

Suryanamaskar sincroniza el movimiento y la respiración, ventila los pulmones a fondo, oxigena la sangre y desintoxica, gracias a la expulsión masiva de CO^2 y otros gases nocivos por las vías respiratorias.

Suryanamaskar aumenta la actividad cardíaca y la irrigación sanguínea de todo el organismo, lo que es capital para la salud.

Combate la hipertensión, las palpitaciones y calienta las extremidades.

Suryanamaskar tonifica el sistema nervioso gracias a las elongaciones y flexiones sucesivas de la columna vertebral, regulariza las funciones del simpático y del parasimpático y favorece el sueño. La memoria mejora.

Suryanamaskar aparta las preocupaciones y devuelve la serenidad a los ansiosos. Las células nerviosas se recuperan más lentamente que las otras, pero la práctica asidua y regular de Suryanamaskar restablece paulatinamente un funcionamiento regular.

Suryanamaskar estimula y normaliza la actividad de las glándulas endocrinas —especialmente de la tiroides— por los movimientos de compresión del cuello.

Suryanamaskar refresca y satina la epidermis. La piel elimina gran cantidad de toxinas, porque el ejercicio bien hecho produce una ligera traspiración antes que aparezca el sudor. El Rajah de Aundh recomienda aun ir hasta una transpiración profusa: en la India, a causa de la temperatura ambiente, algunos minutos de práctica bastan para ello, pero bajo nuestros cielos no es necesario. La epidermis refleja la salud, la tez se ilumina, la piel bien irrigada rejuvenece.

Suryanamaskar mejora la musculatura de todo el cuerpo: cuello, hombros, brazos, muñecas, dedos, espalda, riñones, cinturón abdominal, muslos, pantorrillas, tobillos, sin volver más pesada ni hipertrofiar la musculatura. Fortificar la espalda es un medio simple pero eficaz para luchar contra muchos males renales.

Suryanamaskar modifica el aspecto del busto de la joven y de la mujer, contribuyendo a su apostura. El pecho se desarrolla normalmente y se vuelve firme y elástico por la estimulación de las glándulas y el reforzamiento de la musculatura pectoral.

Suryanamaskar regula la actividad del útero y de los ovarios, suprimiendo las irregularidades menstruales y los dolores, y facilita el parto.

Suryanamaskar previene la caída del cabello y reduce la tendencia al encanecimiento.

Suryanamaskar contrapesa el efecto nefasto de los tacones altos, del calzado demasiado estrecho, de los cinturones, cuellos

y demás prendas de vestir que oprimen, previene los pies planos, refuerza los tobillos.

Suryanamaskar suprime los barriletes adiposos, especialmente la grasa «de lujo» del abdomen, caderas, muslos, cuello y mentón.

Suryanamaskar reduce la prominencia anormal de la manzana de Adán gracias a las flexiones del cuello hacia adelante y a la compresión rítmica de la tiroides.

Suryanamaskar elimina los malos olores corporales, expulsando las toxinas por sus conductos naturales: piel, pulmones, intestinos, riñones.

Suryanamaskar aumenta la inmunidad a las enfermedades, reforzando el terreno.

Suryanamaskar proporciona garbo al cuerpo humano, sin hipertrofiar la musculatura y reduciendo el exceso de grasa.

Suryanamaskar proporciona gracia y soltura a los movimientos y prepara a la práctica de los deportes en general.

Suryanamaskar suscita y mantiene un espíritu juvenil, lo que es una carta de triunfo formidable. Es maravilloso saberse preparado para afrontar la vida y capaz de extraer de ella un máximo de verdaderas alegrías. En resumen, Suryanamaskar procura la salud, la fuerza, la eficacia y la longevidad a la que todos los seres humanos tienen derecho.

El Rajah de Aundh proclama como conclusión: Suryanamaskar, practicado lealmente y con perseverancia, sin ser una panacea, gratifica a sus adeptos con una soberbia salud, una energía vibrante, y devuelve una nueva juventud a las personas de edad; mi propia vida y la de los míos, dice, es un canto de felicidad gracias a Suryanamaskar. Si usted conoce y practica la Salutación al Sol, ejecútela con más ardor aún y aumente el número de ejecuciones diarias; si no, estas páginas le harán agradable y fácil su aprendizaje.

Tome sus medidas: contorno de los muslos, cintura, pecho, biceps, cuello. Compárelas dentro de seis meses y quedará convencido.

Trabaje separadamente cada posición durante algunos días, las más fáciles primero. No trate de alcanzar la perfección inmediatamente. Uno de los atractivos de Suryanamaskar reside, por lo demás, en el perfeccionamiento incesante aportado a su ejecución.

A la mayoria de las descripciones de Suryanamaskar les falta una indicación esencial: el ritmo de los movimientos. Por esto, muchas personas ejecutan la Salutación al Sol —de muy buena fe— a la velocidad, o mejor, a la lentitud de los asanas, lo que es de lamentar.

Cuando conozca bien la Salutación al Sol ejecutará los 12 movimientos en 20 segundos.

Que su primera meta sea 15 Suryanamaskars en 5 minutos; después de seis meses, 40 en 10 minutos. Eso constituye una ración media que puede ser dividida en dos sesiones, por ejemplo, 5 minutos por la mañana y 5 minutos por la noche, antes de acostarse. Las damas se abstendrán durante los primeros dias de sus reglas.

Las futuras mamás pueden practicar hasta el comienzo del quinto mes. Después del nacimiento, pedir el parecer al médico y recomenzar gradualmente.

La concentración es primordial y, en cada movimiento, se requiere una participación activa de la conciencia. No pensar en ninguna otra cosa, evitar las distracciones y las interrupciones. Un ritmo uniforme debe mantenerse en el curso de las salutaciones sucesivas. Especialmente por las mañanas, las primeras pueden ser más lentas y menos a fondo, porque los músculos están aún entumecidos. Se recomienda orientarse hacia el sol levante, o al menos hacia el este.

Piense en el sol, concéntrese en él, dispensador de toda vida terrestre. Toda su energia, aun la que utiliza para efectuar esta salutación, proviene de su irradiación. En un momento dado, cada átomo de su cuerpo se ha hecho parte de una estrella semejante al sol. Piense en el poder cósmico que se manifiesta a través del sol. Esta actitud agrega un contenido más elevado, infunde un espíritu a la Salutación al Sol, que deja así de ser un trivial ejercicio muscular para englobar toda la personalidad.

Si usted practica otra Salutación al Sol que le proporciona satisfacción, continúe. Todas sus variantes son válidas; pero no las mezcle.

Existe, entre otras, una fórmula mucho más avanzada de la Salutación, cuya parte central, comprendida entre las dos posiciones en V invertida, es reemplazada por un movimiento de zambullida muy grácil, muy estimulante, pero que requiere mu-

ñecas, brazos y hombros sólidos, una espalda flexible y un buen cinturón abdominal.

Es esencial sincronizar la respiración y los movimientos. Una vez más, la complicación sólo lo es en apariencia; se sincronizan fácilmente y sería difícil practicar en otra forma sin perder rápidamente el aliento. Si el adepto ritma sus movimientos y su respiración, podrá ejecutar sus Salutaciones sin sofocamiento ni fatiga.

Para facilitarle la memorización, consulte el cuadro esquemático reproducido en la página siguiente, que indica la secuencia **aliento-posiciones.** Al comienzo, mientras los movimientos no le sean familiares, no tome en cuenta las indicaciones referentes a la respiración, deje que se efectúe naturalmente.

RESUMEN DE LA SALUTACION AL SOL CON LA RESPIRACION

1. ESPIRAR

2. INSPIRAR

3. ESPIRAR

4. INSPIRAR

5. STOP

6. ESPIRAR

7. INSPIRAR

8. STOP

9. STOP

10. ESPIRAR

11. INSPIRAR

12. ESPIRAR

Los pulgares no están entrelazados.
La espalda no está estirada.

La frente no está llevada contra las rodillas. Por este motivo la flexión está reducida. La tiroides no está comprimida por la presión del mentón contra el pecho.

Estas 4 figuras señalan diversos ERRORES.

La cabeza no está erguida. La tibia está perpendicular al suelo.

Los talones no tocan el suelo. El cuerpo no forma una V invertida, porque la mirada no se ha dirigido hacia el ombligo. La espalda no está estirada.

No echarse de bruces sobre el suelo. Los pies no deben ser alargados, los dedos deben permanecer en el suelo. Durante todo el ejercicio, las manos permanecen como clavadas al suelo. Los pies, una vez que han sido echados hacia atrás, permanecen en el mismo lugar del suelo, para volver, al final de la Salutación, a su punto de partida. Al comienzo esto no es posible, pero Ud. llegará a ello.

El error representado aquí arriba es la consecuencia del precedente. La pierna está replegada correctamente. El pie izquierdo no está suficientemente cerca de las manos.
Al comienzo, es difícil conducir el pie hasta su punto de partida. Para facilitar las cosas, echar el peso del cuerpo sobre el pie y la mano opuestos; eso permite inclinar ligeramente la parte inferior del tronco y facilita la vuelta del pie.

Usted es lo que usted come

Los Rishis de la India antigua han fijado con precisión las reglas de la dietética yóguica y han determinado qué alimentos debe escoger el yogui para permanecer joven y sano; pero las diferencias de clima, de modo de vida, de alimentos disponibles son tales, que es imposible seguir sus preceptos al pie de la letra en Occidente. Como el yoga sin la dietética no procura todos los beneficios que el adepto debe esperar de él, ya que el alimento procura los materiales de construcción del cuerpo, deberemos, juntos, establecer los principios dietéticos aplicables en Occidente, lo que no será fácil, porque los diversos sistemas se contradicen y se combaten encarnizadamente. Las páginas que siguen encierran los principios de base en los cuales todos o casi todos están de acuerdo.

Pasemos primero revista a nuestros principales errores en materia de alimentación y, para esto, escuchemos al doctor W. Kollath, especialista alemán en la materia, que afirma: «Si se hace excepción de las enfermedades provenientes de causas accidentales, de envenenamientos (plomo, arsénico, etc.), de microorganismos extremadamente virulentos, de malformaciones congénitas, la mayoría de las enfermedades conocidas encuentra su origen directo o indirecto en una alimentación incorrecta.»

Vista la alimentación convencional del civilizado «medio», es incluso asombroso que no sean más numerosas. Un número cre-

ciente de personas se da cuenta de ello, pero no es, a pesar de todo, sino una minoría. Creer, sin embargo, que la reforma alimenticia se limita a los... alimentos es un error: Es el conjunto de los hábitos de alimentación lo que hay que revisar. He aquí nuestros principales errores en materia de alimentación:

Ingurgitamos:

1. demasiado rápidamente,
2. demasiado caliente o demasiado frío,
3. en demasiada cantidad,
4. alimentos desnaturalizados, y
5. una alimentación demasiado rica y carente a la vez.

Hay que remediar primero los errores 1, 2 y 3, si no la mayoría de las ventajas de una alimentación correcta están perdidas, en tanto que evitando esos errores, aun si su régimen es discutible, limitará usted sus inconvenientes.

Lo que importa, es que usted **asimile** y no que **trague.**

Por cierto, sabemos que hay que masticar los alimentos a fondo, nos lo han machacado desde la escuela primaria..., lo que no impedía, por otra parte, que el instructor que nos lo enseñaba engullese rápidamente sus rebanadas de pan, ayudado por grandes tragos de café, mientras nos vigilaba en el refectorio...

Alimentos insuficientemente masticados, que no han sufrido la predigestión bucal, se convierten en peso muerto en el estómago e intestino.

Los yoguis mastican sus alimentos con paciencia de rumiante para extraerles todo el gusto, hasta que se licuan en la boca, y los trituran voluptuosamente con la lengua, órgano principal de absorción de energía pránica, después de la mucosa de la nariz.

Horace Fletcher, el célebre dietético norteamericano, no ha descubierto nada, por consiguiente; pero habiendo llevado el estudio de este problema más lejos que todos sus predecesores, su obra merece ser estudiada y él merece nuestra estima, porque él mismo pone en práctica su método, lo que no siempre sucede con los fabricantes de «sistemas»...

Excepto los yoguis, nadie antes de Fletcher había demostrado la importancia y la necesidad de la masticación de un modo tan irrefutable y persuasivo, nadie había dado indicaciones tan precisas y prácticas. Un alimento bien masticado está semi-digerido; masticado a la Fletcher, lo está en sus tres cuartos.

Hay que masticar, triturar, amasar todo lo que entra a la boca, mantenerlo el mayor tiempo posible, hasta que pase por sí mismo al esófago. No cuente sus masticaciones. Deje que la saliva actúe sobre los alimentos, concentre toda su atención sobre el acto de comer, sobre las modificaciones de gusto que se producen y descubrirá el verdadero sabor de los alimentos.

La digestión acapara alrededor del 60 % de la energía nerviosa disponible; al facilitar el trabajo tan complejo del tubo digestivo, libera usted reservas de energía para otras tareas, en tanto que masticando demasiado poco sus alimentos, se vuelven indigestos, causan perturbaciones digestivas y sufrirá usted las consecuencias de un metabolismo anormal: dispepsia, obesidad, o por el contrario, delgadez excesiva.

Largamente masticados, «condicionados», los alimentos llegan al estómago a la temperatura ideal, con lo que elimina usted los errores n.º 2 y 3, porque los que comen demasiado rápido comen demasiado. Ahora bien, todo exceso de alimentos, aun los mejores, es perjudicial. Desde el primer ensayo de masticación racional experimentará usted beneficios: digestión facilitada. Una prueba de la eficacia del método la dan las deyecciones: las deposiciones están bien moldeadas, blancas, tienen el aspecto de arcilla húmeda y no tienen mal olor; el estreñimiento está eliminado. Usted conoce sus efectos nefastos: las toxinas producidas por las bacterias de la putrefacción pasan a la sangre y envenenan todo el organismo.

Fletcher nos pide también no comer sino cuando tenemos realmente hambre, en tanto que el civilizado como porque «es la hora». Cuando se instala el hambre verdadera (no confundir «hambre» y «apetito», que no es sino un deseo de comer), los platos más simples se convierten en suculentos, el gusto se afina, en tanto que los platos complicados pierden atractivo. Se convierte usted en epicúreo, en el verdadero sentido del término, en tanto que un comilón no extrae ningún placer real aun de los preparados culinarios más refinados.

Fletcher dice también: «Deje de comer a las primeras señales de estar satisfecho, no llegue hasta el hartazgo.»

Nos aconseja alejar las preocupaciones y apartar las discusiones en el momento de comer.

Volver a aprender a comer es una tarea ingrata, que exige paciencia y perseverancia. ¡No se haga ilusiones! Es muy di-

fícil eliminar un hábito tan anclado como el de comer de prisa. ¡Cuántos padres son responsables al incitar a sus hijos a comer rápidamente, prometiendo aun una recompensa al primero que haya vaciado su plato y amenazando al último con privarlo del postre!

Es molesto, pero indispensable, modificar el ritmo de la masticación. Utilice la siguiente astucía: deje la cuchara, el tenedor o el pan, coloque las manos en su regazo y mastique, si es posible con los ojos cerrados para concentrarse mejor.

La primera semana es la más penosa, pero poco después usted no podrá comer en otra forma.

Hay que masticar aun los alimentos líquidos (sopas, leche, etcétera), y también el agua. Swami Satchidananda dice: «¡Hay que beber los sólidos y masticar los líquidos!»

Sin embargo, no prolongue demasiado la masticación de la carne, que adquiere un gusto infame; además es inútil, porque se digiere en el estómago por los jugos gástricos y no por la ptialina de la saliva, como sucede especialmente con las féculas. ¡Guarde ésta para los cereales! Antes de cerrar este capítulo, le debo una confesión: «¡Yo también como demasiado rápidamente». Tal vez no hubiese debido arrojar la primera piedra a mi instructor...

Entonces, usted y yo, quedemos de acuerdo en que, a partir de la próxima comida, masticaremos con convicción, energía y perseverancia. ¡Buen apetito!

¿Carnívoro o vegetariano?

La dietética es una ciencia ingrata, porque, sea cual fuere el régimen preconizado, es imposible conseguir la unanimidad de los sufragios; ningún sistema es perfecto ni válido universalmente y en todas las circunstancias. En esta materia, todo es individual y depende del caso particular.

Si interroga usted a un campesino a propósito de la alimentación que hay que darle al caballo, antes de responder le preguntará si el animal permanece en el establo o si trabaja. En el primer caso le aconsejará heno, en el otro, avena. Interrogue al propietario de un establo de caballos de carreras, el «menú» será diferente según se trate de un caballo en preparación para el Gran Premio o de un caballo en descanso.

Lo que es verdadero para los caballos lo es también para el hombre; pero, para simplificar, nuestros consejos dietéticos se dirigirán al «civilizado sedentario» que casi todos —¡ay!— hemos llegado a ser.

¿Hay que convertirse en vegetariano o permanecer carnívoro?

Antes que nada, déjeme tranquilizarlo: no es obligatorio suprimir la carne con el pretexto de que uno hace yoga. En la India, los yoguis son vegetarianos, lacto-cerealistas más precisamente, pero esto no implica que un occidental que practica una media hora al día deba renunciar a la carne.

Sin embargo, hay que considerar la cuestión apartando todo prejuicio y preguntarse:

1. ¿es indispensable comer carne?
2. en caso afirmativo, ¿qué cantidad hay que comer?
3. en caso negativo, ¿por qué y...
4. ...con qué se reemplaza?

Es cosa admitida que los aminoácidos son indispensables, pero no existen solamente en los cadáveres de animales despedazados. No tengamos miedo de las palabras: el carnívoro devora efectivamente cadáveres de animales, a menudo muertos hace largo tiempo. ¿Qué inconvenientes brotan de ello?

1. La carne, es decir, el músculo, es un alimento univalente que contiene pocas vitaminas y sales minerales; su asimilación perjudica a nuestras reservas de esas substancias vitales de las que nuestra alimentación está, a menudo, poco provista, porque la industrialización parece ingeniarse en eliminarlas por refinación, cocción demasiado prolongada a altas temperaturas o tratamientos «industriales» que desvitalizan y desmineralizan los alimentos.

2. La carne encierra un exceso de proteínas (animales, por definición), lo que perturba el metabolismo y provoca la producción de toxinas (purinas o desechos úricos, causa de reumatismos).

3. Los músculos de los cadáveres contienen todos los desechos orgánicos del animal muerto y especialmente la xantina, violento veneno.

4. La carne es un excitante: esto es lo que hace que la apreciemos. Como todos los excitantes, después de la euforia sobreviene la fase depresiva y, para restablecer ese bienestar engañoso, se recurre a otros excitantes (té, café, tabaco) o a la sustancia «eufórica» por excelencia, el alcohol. El consumo de carne, de alcohol, de tabaco, de café, etc., van parejas, porque la utilización de uno produce el recurso de los demás.

5. En su forma natural, la carne es sosa, insípida, y sólo llega a ser consumible cocida, frita o asada, y siempre sazonada. Cruda no es comestible sino fuertemente condimentada, acompañada de pickles y de salsas de todo género que contienen substancias agresivas para el organismo.

Ningún animal carnívoro salvaje comería carne salada o sazonada con pimienta.

6. Es imposible alimentarse con carne excluyendo todo producto vegetal. El ejemplo de los esquimales o de los kirghizos

no puede ser evocado, porque esos pueblos son carnívoros por necesidad absoluta. Además, no comen únicamente los músculos sino que además beben la sangre y consumen las entrañas y los órganos. Los esquimales comen el estómago y el intestino con su contenido. La duración media de sus vidas se sitúa entre los 20 y los 26 años: mueren víctimas de arteriosclerosis causada por el exceso de carne en su alimentación.

Los animales carnívoros devoran su presa entera y encuentran las proteínas, hidratos de carbono, grasa, vitaminas y sales minerales menos en los músculos que en la sangre, el hígado, el bazo, los riñones y la médula. A menudo llegan hasta triturar los huesos, y en todo caso, los tejidos cartilaginosos.

7. Carne, huevos, pescado tienen una característica común: abandonados a sí mismos esos artículos se pudren muy pronto. La leche no «se pudre», se vuelve agria, lo que es muy diferente; en cuanto a los cereales, enmohecen o fermentan igual que las frutas y legumbres. El mayor inconveniente de la putrefacción proviene, no de la alteración del gusto, sino de las toxinas muy nocivas producidas por los bacilos de la putrefacción. El laboratorio del Instituto Americano de la Salud Pública («Public Health Service in USA») —que no puede ser tachado de parcialidad— ha efectuado investigaciones bacteriológicas para establecer el número medio de bacilos de putrefacción contenidos en un GRAMO de los siguientes productos:

Bife (bifteck), 1.500.000 bacterias por gramo;
Carne de cerdo, 2.800.000 bacterias por gramo;
Hígado de bovinos, 33.000.000 bacterias por gramo;
Hamburguesas, 75.000.000 bacterias por gramo;
Hígado de cerdo, 95.000.000 bacterias por gramo;
Pescado, 110.000.000 bacterias por gramo;
Huevos (de algunos días), 200.000.000 aproximadamente, t/m.

Pues bien, esos bacilos de la putrefacción son nuestros peores enemigos. Colonizan el intestino grueso por miles de millones, proliferan allí, modifican la flora bacteriana original que debería comprender una mayoría de bacilos de la fermentación, capaces de atacar la celulosa y que no secretan toxinas. Cuando una putrefacción se instala en el intestino grueso, las toxinas, producidas en abundancia, se filtran a través de la membrana intestinal y van a envenenar, lenta pero seguramente, todo el organismo; se convierten en la causa directa de innumerables

alteraciones orgánicas debilitando el terreno y creando las condiciones favorables a la eclosión de la enfermedad. Los servicios higiénicos, después del paso de un carnívoro de «buena ley», permiten apreciar el olor, o más bien la fetidez, que se desprende de ellos. Las deposiciones normales deberían ser casi inodoras. Esta putrefacción es, a menudo, el origen del estreñimiento obstinado de que sufren tantos civilizados, porque la digestión de la carne entraña un déficit en materias fecales en el intestino, lo que perturba el peristaltismo normal. El vegetariano que se aparta de su régimen durante algunos días, constata inmediatamente un cambio de color y de olor, así como dificultad en la evacuación intestinal.

8. Agreguemos, para aquellos que lo admiten, que ingiriendo carne usted absorbe vibraciones animales que entraban el desarrollo espiritual.

Si desea, a pesar de todo, comer carne, huevos y pescado, respete, por lo menos, las reglas siguientes, que son imperativas:

— que la carne sea un elemento de apoyo; no sobrepase los 60 a 100 gr. (¡máximo!) al día;

— evite las cecinas, prefiera el bife;

— al consumir la carne, muy cocida, usted reduce el número de bacterias de putrefacción en el intestino. La carne del «cocido» es estéril desde este punto de vista.

— los huevos y el pescado deben ser MUY FRESCOS.

Para el pescado, ya no es un problema, gracias a la aceleración de los transportes y a los frigoríficos. En cuanto a los huevos la cuestión es más delicada, los del tendero datan raras veces de menos de una semana: a menudo tienen dos o tres semanas. Aun cocidos, duros (seis minutos), los bacilos no son muertos.

Si sus deposiciones tienen muy mal olor, índice de una putrefacción intestinal intensa, llame en auxilio al fermento láctico (yoghourt), enemigo del bacilo de la putrefacción, para acidificar su intestino y frenar la recuperación de los bacilos pútridos.

Recuerde que nuestros abuelos consumían mucha menos carne que nosotros. Hasta hace algunas décadas, durante la semana, en el campo, la carne sólo aparecía una vez al día, en forma de una tajada de tocino que acompañaba a las patatas. La tajada dominical de carne vacuno era un «extra».

Todavía un consejo: permanezca carnívoro mientras siga persuadido de que la carne le es indispensable. Primero hay que ser vegetariano en espíritu antes de serlo en la mesa.

No hay apuro. Asegúrese, documentándose imparcialmente, que no sólo es posible vivir sin carne, sino que eso procura ventajas incalculables para su salud. Visite un cementerio de trapenses, vegetarianos estrictos muy frugales, y constatará que la mayoría de entre ellos han vivido casi cien años, cuando no han sobrepasado un siglo de edad. Lo mismo sucede en las otras órdenes monásticas vegetarianas: el cáncer es prácticamente desconocido, así como la arteriosclerosis, el infarto y muchas otras enfermedades de degenerescencia, precisamente las más temibles, aquellas contra las que estamos menos armados. Pero se pone la cuestión: ¿con qué «reemplazar» la carne? Respuesta: ¡con nada! Es el conjunto de su régimen alimenticio el que hay que revisar y modificar progresivamente, mediante sucesivas adaptaciones. Sin embargo, repito que no es indispensable ser vegetariano para practicar el yoga.

¿Qué sería de los carniceros si todo el mundo se convirtiese al vegetarianismo?

Primero, no tema, esta conversión general no sucederá ni hoy ni mañana. Además, se puede pensar que imitarían el ejemplo de un antiguo amigo mío, adepto del yoga aunque carnicero, que aconsejaba calurosamente a todos sus clientes asombrados que no comiesen carne, porque era nocivo, etc... ¡Terminó por cerrar su carnicería para abrir un restaurante vegetariano!

Adapte su régimen

Para mejorar su régimen sin revolucionar sus hábitos de comida, proceda por sustituciones sucesivas: sin ser perfecto, su régimen será ya muy superior a la alimentación convencional.

He aqui algunas sustituciones fáciles de instaurar:

PAN INTEGRAL EN VEZ DE PAN BLANCO

El pan blanco ofrece, bajo su corteza dorada, una miga apetitosa y blanda que, por desgracia, ya no es sino almidón. Reemplácelo por un pan de calidad, a base de cereales completos. El aspecto menos apetitoso de éste recuerda tal vez las privaciones del tiempo de guerra; sin embargo, este pan constituye un alimento de alto valor dietético y sólo él merece el nombre de «pan». Encontrará muchos excelentes: ensaye diferentes marcas para descubrir el que mejor le conviene. Prefiera el pan integral al fermentado. Muy pronto le tomará gusto y el pan blanco le parecerá tan insípido como el algodón. Se regalará usted con el pan integral sin desear ponerle dulce, etc. El pan digno de este nombre se basta a si mismo.

Requiere una masticación prolongada que lo hace muy digestivo, aun para nuestros delicados estómagos, y no revela su gusto delicioso sino después de una prolongada trituración.

SUPRIMA EL AZUCAR BLANCA INDUSTRIAL

El azúcar blanca industrial es un producto químico puro: mientras menos lo utilice, mejor le irá. Nuestro cuerpo, fabricante de su propio azúcar a partir de los cereales, no tiene necesidad de ningún aporte exterior. La humanidad se habria extinguido si el azúcar hubiese sido indispensable, porque su uso es muy reciente. El azúcar blanca industrial extraida de la remolacha, nació del bloqueo continental decretado por Inglaterra contra Europa bajo Napoleón. Después, su producción y el consumo consiguiente han subido velozmente para alcanzar hoy día cifras pasmosas.

Para no trastornar sus costumbres, reemplace el azúcar blanca ordinaria por azúcar de caña no refinada en forma de chancaca.

Bajo Luis XIV el azúcar era un artículo tan escaso que el Rey-Sol conservaba preciosamente bajo llave, en una minúscula caja, un poco de azúcar de caña traida desde «las islas».

Algunos decenios más tarde podía uno procurársela en las farmacias, o más bien en los boticarios, como se los llamaba entonces.

AL DIABLO LA SAL REFINADA VIVA LA SAL MARINA!...

La sal blanca ordinaria es, también, un cuerpo químico puro, cloruro de sodio, para llamarla por su nombre, que la refinación ha privado de sus oligo-elementos y de otros cuerpos de importancia vital. Por cierto, permanece seca aun en tiempo húmedo y se escurre gentilmente del salero sin tapar sus hoyos. Su blancura inmaculada tranquiliza.

¡No se deje engañar! Reemplácela por sal marina: ni en la sopa ni en otras comidas, nadie verá diferencia, pero su organismo no se engañará. ¡El plasma sanguíneo es agua de mar diluida, no lo olvidemos!

PREFIERA LOS ACEITES ANTICOLESTEROL

El civilizado come demasiado y demasiado graso. En materia de grasas la calidad es determinante. Reduzca el aporte de los lípidos en general, pero sobre todo sea draconiano con las grasas hidrogenadas, ricas en ácidos grasos saturados, es decir, prácticamente todas las grasas solidificadas (margarinas ordinarias, grasa de coco, etc...) y las grasas animales. Utilice los aceites de primera presión en frío de girasol, de soja, de semilla de trigo o de maíz, que hacen bajar la tasa de colesterol en la sangre y lo preservan de la arteriosclerosis. Todo aceite transformado industrialmente para solidificarlo ha perdido, por este hecho, la totalidad de sus ácidos grasos no saturados, parientes próximos de las vitaminas.

La única margarina aceptable es la que es a base de aceite de girasol no hidrogenado. Comparada a la mantequilla, su aspecto anémico es poco apetitoso, pero ¿desearía usted que se la «coloreara» para agradar la vista?

Reduzca, pues, el aporte de grasas y no utilice sino aceites anti-colesterol; le hará usted un gran servicio a su corazón y a sus arterias.

MENOS PATATAS, MAS ARROZ

La humilde patata tiene sus virtudes, no vamos a abrumarla. Rica en sales minerales, en vitaminas (C), tiene propiedades basificantes muy útiles, en vista de la alimentación demasiado generadora de ácidos del civilizado; pero esto no justifica que se le atribuya un lugar de honor en nuestros menús. Es preferible consumirla sólo ocasionalmente, digamos una o dos veces por semana, para reemplazarla por arroz, se entiende el completo, no el arroz descascarado ordinario. Sus amigos (gourmets) no se quejarán por ello, porque se prepara de mil maneras, a cual más sabrosa. Este alimento de alto valor dietético merece amplio lugar en su régimen. Que llegue a ser la base de su comida principal.

A propósito de patatas, cuézalas con su piel y pélelas en seguida; si no, echará al lavaplatos sus sales minerales solubles.

PREFIERA LOS FRUTOS DEL PAIS Y DE LA ESTACION

Los frutos de nuestro suelo están en equilibrio biológico con nosotros. Comámoslos en su estación, cuando han madurado naturalmente en el árbol. No rechacemos «a priori» todos los frutos exóticos, pero limitemos su consumo. Prefiramos, en este caso, las naranjas que han madurado al sol más bien que en las bodegas del navío, lo que es prácticamente siempre en el caso de los plátanos, por lo que es mejor privarse de ellos. Coma también nueces, almendras, avellanas y, en su estación, castañas bien calientes y crujientes.

EVITE LAS CONSERVAS EN LATA

Las legumbres frescas del país, ojalá cultivadas sin abonos químicos, son preferibles a todas las conservas en lata. Las conservas industriales garantizan una conservación prácticamente ilimitada adquirida por siete cocciones sucesivas: ¿qué valor alimenticio pueden tener estos productos? De acuerdo, es casi imposible abstenerse totalmente de ellos en nuestro mundo civilizado, pero limite su consumo al estricto mínimo.

El desayuno kollath

Nuestro planeta hospeda 700.000 especies vivas diferentes, entre las cuales solamente el hombre y los animales domésticos sometidos a su influencia se alimentan con alimentos cocidos. La alimentación natural debería ser cruda. Por desgracia, nuestros estómagos e intestinos de civilizados toleran mal lo crudo, especialmente los cereales, porque, por no disponer como los pájaros granívoros de un buche donde los granos son predigeridos, el hombre digiere mal los cereales crudos. El profesor Werner Kollath, dietista al mismo tiempo que doctor en medicina, ha encontrado el medio de hacer digerible el trigo sin cocción, gracias a su «desayuno Kollath», que no hay que confundir con el Bircher-Muesli a base de frutas (manzanas ralladas, especialmente), leche condensada, jugo de limón, más una débil cantidad de copos de avena, comida destinada a aumentar el consumo de frutas y en la que los cereales sólo representan un elemento de segundo plano.

El desayuno Kollath procura hacer asimilable el trigo candeal sin cocerlo, limitándose las frutas a hacerlo más agradable al gusto, al paladar, al tiempo que completa su valor alimenticio.

¿COMO PREPARAR EL «DESAYUNO KOLLATH»?

He aquí la receta de base: cantidades de ingredientes por persona: 30 a 40 gr. (dos a tres cucharadas rasas) de harina

fresca de trigo completo; tres a cinco cucharadas de agua, una a dos cucharadas de jugo de limón; 15 gr. de fruta seca, picadas en trocitos; 100 gr. de manzana, rallada en el momento de su empleo, o de cualquier otra fruta madura del país y de la estación; una cucharada rasa de almendras o de avellanas molidas, para espolvorear encima de todo.

POR LA NOCHE. Verter en un tazón los 30 ó 40 gr. de harina fresca de trigo candeal (un molinillo eléctrico de café transforma en breves segundos el trigo en harina completa), después tres a cinco cucharadas de agua; NUNCA agregar leche.

Remover, dejar después a la temperatura de la habitación (20° C. aproximadamente) hasta la mañana siguiente. Durante toda la noche los cereales se van a hinchar y convertirse en una pasta fina, en tanto que tienen lugar transformaciones químicas de orden fermentativo, a las que hay que atribuir el valor dietético del desayuno Kollath y su digestibilidad.

En otro recipiente dejar remojando los 15 gr. de fruta seca (higos, pasas o dátiles) cortados en trocitos.

A LA MAÑANA SIGUIENTE: Mezclar el contenido de los dos recipientes utilizando el agua del remojo de los frutos secos, agregar una a dos cucharadas de jugo de limón fresco. Agregar 100 gr. de manzanas ralladas (o de peras) o frutas de la estación machacadas: fresas, cerezas, ciruelas, melocotones, etc.

Espolvorear la mezcla con las almendras o avellanas molidas.

Para variar, cada uno puede agregarle, a su gusto, crema fresca, pasta de almendras o avellanas, o una cucharadita de té o de miel. Cada persona dispone así de una porción de 4 a 6 cucharadas. La manzana será rallada en el momento de servirla para evitar la oxidación (emplear siempre un rallador inoxidable), porque su pulpa debe permanecer blanca; el desayuno será jugoso pero no líquido.

Los que tienen buen apetito pueden tomar DESPUES pan integral con queso blanco magro, por ejemplo.

El uso regular del desayuno Kollath procura los siguientes efectos:

a) sentimiento de saciedad durante cuatro horas al menos. Nada de falsa hambre por la mañana, ningún recargo del estómago;

b) regularización del peso. Las personas que desean disminuir de peso, no tendrán hambre antes de la comida del me-

diodía y soportarán una ración reducida. Por el contrario, las que quieran engordar verán mejoradas sus funciones digestivas y aumentar su peso; es paradojal, pero perfectamente lógico;

c) se elimina el estreñimiento, factor de autointoxicación;

d) por ser desintoxicante este desayuno, desaparecen los signos de fatiga y de agotamiento, que son el indice de una acumulación de toxinas más que de una verdadera fatiga;

e) aumento de la eficiencia física e intelectual;

f) sensación de bienestar generalizado, resultante de un mejor equilibrio biológico;

g) alegría interior y satisfacción que quitan todo deseo de consumir excitantes (café, tabaco, alcohol);

h) mejora el poder de concentración, porque el aparato digestivo no está embarazado por un desayuno pesado. Recuerde que la digestión acapara el 70 % de la energía nerviosa disponible;

i) mejor resistencia al «stress»;

j) mejora la composición de la sangre. Por la multiplicación de las células de la dermis debida a la mejor irrigación de los tejidos subcutáneos, la tez se vuelve rosada, sin erupciones. Eczemas, furúnculos, empeines desaparecen;

k) los cabellos se vuelven sedosos, con vida. El doctor Kollath señala incluso casos en que el empleo regular de esta fórmula de desayunar ha eliminado el encanecimiento y permitido la vuelta al color normal de los cabellos;

l) las uñas se vuelven lustrosas y dejan de ser quebradizas;

m) mejora la dentadura. El doctor Kollath señala casos en los que la paradentosis, afección sin remedio conocido hasta hoy día, no sólo ha sido detenida, sino que ha retrocedido. Los dientes descalcificados se reafirman en sus alvéolos, según las constataciones del Dr. H. Netter;

n) el esqueleto se refuerza, haciendo menos fáciles las fracturas y asegurando una soldadura más rápida en caso de accidente.

Cereales y frutas se armonizan bien en el desayuno Kollath. El aroma de la harina fresca se une al perfume etéreo de las frutas. Preparado con amor, se convierte este desayuno en una golosina variando su composición según la inspiración y las frutas del tiempo. Las frutas agregan al cereal su jugoso frescor y, al

excitar las glándulas salivales, permiten una mejor preparación del bolo alimenticio desde su permanencia en la boca y, por lo tanto, una mejor asimilación con menor gasto de energía. Las vitaminas del complejo 8 de la harina fresca se agregan a las vitaminas de las frutas. Los ácidos orgánicos de las frutas frescas son neutralizados por los hidratos de carbono del cereal.

La preparación es sencilla y fácil, sin complicaciones ni cocción por la mañana, momento en que los minutos están a menudo contados. ¡Haga un ensayo leal durante algunas semanas y vea los resultados!

Coma trigo

Cada raza humana está construida sobre un cereal. Para el Asiático es el arroz; para el Occidental, el trigo y el centeno. El cereal completo es el alimento vital por excelencia y el desayuno Kollath le proporciona ya una ración. He aquí otro modo de preparación del trigo, uno de los más antiguos, más viejo aún que la panificación: es el trigo cocido o «porridge».

Aun en la hora actual, los tres cuartos de la humanidad se alimentan de cereales cocidos panificados. Nuestro cocido se compondrá de trigo cocido en agua, pura o adicionada con leche. Vamos, pues, a llamar a este viejo amigo del hombre, el fuego. ¿No hay peligro de que el calor destruya elementos vivos contenidos en el trigo? El riesgo es mínimo, porque hay que sobrepasar una temperatura de 160°C para producir alteraciones importantes; ahora bien, al cocer en agua al aire libre la temperatura no puede, por definición, sobrepasar los 100°C, por lo tanto muy por debajo del umbral crítico.

Es indispensable utilizar harina fresca, molida en el momento del empleo, lo que ya no es un problema gracias al molinillo eléctrico de café o a la batidora que posee toda dueña de casa. La harina debe utilizarse inmediatamente, de lo contrario las sustancias más preciosas y las menos estables se oxidan y se degradan.

He aquí cómo hay que proceder:

moler una pequeña cantidad de trigo candeal;

en un tazón de agua caliente diluir una cucharada rasa de azúcar de caña no refinada, agregar una cucharada rasa de aceite

de girasol, de maiz, de soja o de otro aceite de calidad, de primer prensaje, en frío. Nada de sal. Mezclar bien con ayuda de un tenedor y batir el líquido. Después verter la harina y el contenido del tazón en un cazo. Las proporciones de agua y de harina serán tales que la mezcla será más bien líquida en un comienzo; se espesará durante la cocción.

Llevar lentamente a ebullición, lo que le dará consistencia, y cocer removiendo durante diez minutos por lo menos; agregar agua (o leche, si Ud. prefiere) cuando el cocido se espesa demasiado y hay peligro de que se pegue al fondo del recipiente. El cocido ya listo será liso, untuoso. Después de la cocción, agregue, a su gusto, uvas pasas, almendras, avellanas molidas, ralladura de coco, manzana rallada, etc., lo que permite variar el gusto al infinito.

Si lo desea, endulce más aún con azúcar de caña o con miel.

Este manjar delicioso, nutritivo, le dará la sensación de haber ingerido una «buena» comida, aunque la cantidad de trigo utilizada sea mínima.

Los niños se vuelven locos con este porridge y lo prefieren a los preparados comerciales a base de cacao, harina blanca y azúcar.

Es un modo delicioso de agregar cereales completos a su régimen, y este manjar regulariza el peso: hace adelgazar a los gordos y engordar a los que desean ganar peso.

¡Ensaye y ya nos contará novedades!

¡Buen apetito!

Nota: Este porridge puede prepararse sin aceite. Muchos otros cereales se prestan a este preparado: centeno, cebada, o arroz, etcétera. O mezclas de cereales: 80 % de trigo candeal + 20 % de trigo sarraceno, por ejemplo, lo que extiende más aún el abanico de los sabores. Alternar el cocido con el desayuno Kollath, este último de preferencia por las mañanas, el porridge en la comida de la tarde. Puede ser dado a los niños muy pequeños, cuidando de moler muy finamente y de cocer por más tiempo (20 minutos), a fin de obtener una dextrinización más completa y una digestión fácil.

Este alimento completo y equilibrado conviene a todos; aun los estómagos más delicados lo toleran bien; masticar con cuidado, aunque se trate de un cocido.

PARA CONCLUIR...

Este libro,
que parece en oposición con el principio
de la iniciación yóguica,
—la transmisión directa de Maestro a Discípulo—
no pretende encerrar todo el yoga en 300 páginas.
Permite, sin embargo, asimilar,
solo y sin peligro,
la técnica correcta de la respiración yóguica,
de la relajación y de los principales asanas,
que proporcionan la salud dinámica y la alegria de vivir...

¿Han sido sobrepasados los Maestros, son inútiles?
Por cierto que no.
El refrán yóguico «Cuando el discípulo está preparado, aparece el Maestro»
permanece verdadero, hoy como hace cuatro mil años.
Al adepto le corresponde prepararse,
por su trabajo personal,
para recoger con fruto el mensaje de **su** Maestro,
cuando venga la hora del encuentro.
Este libro permite realizar esta preparación.

¿Son superfluos los profesores de yoga?
El autor —que enseña en su Instituto en Bruselas—
estima, por el contrario, que esta obra valoriza a los verdaderos profesores,
porque éstos aportan infinitamente más:
guian a sus alumnos por el camino del yoga integral,
mucho más allá de los asanas.

Antes de alejarnos, citemos aun a Swami Sivananda:
«Una onza de práctica vale más que toneladas de teoría».

El que fuera gran impulsor del yoga en Occidente, André Van Lysebeth, firma este clásico considerado aún hoy el mejor libro para iniciarse en ese arte milenario.

Adaptando las técnicas de los antiguos maestros a las necesidades actuales, *Aprendo yoga* ofrece un método de aprendizaje claro y completo que incluye:

· Una excelente presentación del Hatha-yoga.
· Descripción de las posturas o asanas, así como de las técnicas de respiración y relajación.
· Una progresiva iniciación en la técnica de cada asana, junto con las descripciones de sus asombrosos beneficios.

La guía más recomendada por los maestros de todo el mundo, con fotografías y explicaciones paso a paso: indispensable para tu sesión diaria.

www.uranovintage.com

URANO
VINTAGE

ISBN: 978-84-7953-710-4

9 788479 537104

PVP 16 €