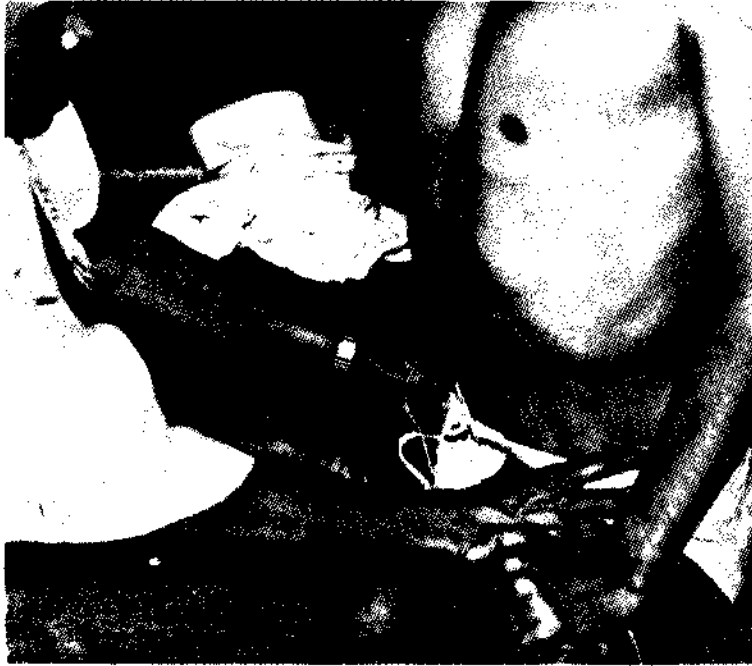


PRANAYAMA

A LA SERENIDAD
POR EL YOGA

ANDRÉ VAN LYSEBETH

POMAIRE



Para controlar la tensión de la cintura abdominal, el Gurú hunde sus pulgares en la pared abdominal (al lado de los músculos rectos abdominales). Esta foto muestra el abdomen controlado: tan sólo la región que está sobre el ombligo se hincha ligeramente cuando el aire entra en los pulmones. Estamos aquí durante la inspiración, hacia la mitad de la fase diafragmática.

El pranayama tiene por finalidad la absorción y la fijación del prana, la acumulación en determinados centros, y luego el reparto de esta energía por nuestro cuerpo. En este capítulo vamos a aprender a "pranizar" nuestro cuerpo, globalmente o en parte, a voluntad.

El ejercicio que proponemos a este efecto es particularmente interesante, porque es sencillo, eficaz y sin peligro.

LA TECNICA

El adepto toma el asana requerido para el pranayama. Antes de comenzar, sea cual fuere su posición, se asegurará que su columna vertebral no se ha curvado, sino que está bien derecha y vertical.

INSPIRACION (PURAKA). FASE DE ABSORCION

Durante la inspiración, que es lenta, uniforme y completa, el adepto concentra toda su atención en la penetración del aire en su nariz. Para facilitar esta concentración, puede mirarse la punta de la nariz, cuyas aletas debe distinguir. Bizquea un poco, pero sin exageración, no por temor al estrabismo, sino para no fatigar la musculatura de los ojos. Los

ojos están casi cerrados, lo que hace mucho más agradable esta fijación (que es una forma de *tratak*). Esta fijación de la vista es facultativa; constituye simplemente una ayuda que facilite la concentración.

Durante la inspiración, el adepto se imagina que capta el prana por las fosas nasales, en forma de energía pura. Para facilitar la concentración, puede representarse el prana en forma de una luz (amarilla o azul) que penetra en los cornetes de la nariz. Precisemos aquí que no hay que confundir "imaginación" e "ilusión". La imagen mental ayuda realmente a la fijación del prana: la experiencia milenaria de los yoguis lo prueba. El pranayama es un proceso a la vez psíquico y físico. Es cierto que la fijación normal del prana es automática, sin lo cual no podríamos vivir. La energía pránica contenida en el aire se absorbe por nuestro cuerpo, desde que nacimos, sin que lo sepamos. Sin embargo, es imposible hacer pranayama sin saberlo. El descubrimiento genial de los yoguis, y probablemente uno de los mayores descubrimientos que haya hecho la Humanidad, es que la mente influye en la fijación del prana y puede aumentar su absorción, su fijación y su circulación en el organismo. No se concibe el pranayama sino con la participación activa de la mente. Esta participación se traduce por la concentración; su vehículo más eficaz es la representación mental, eventualmente sostenida por un mantra. El OM es perfecto desde este punto de vista.

Pero volvamos a nuestro ejercicio. Imaginándose que absorbe energía luminosa por sus fosas nasales, el yogui aumenta realmente la cantidad de prana que puede fijar. Ignoro si se han hecho investigaciones científicas en este dominio, lo que no tiene mayor importancia, por lo demás. Sabemos que conformándonos a las prescripciones yóguicas, obtenemos resultados tangibles.

Los yoguis que detienen su corazón gracias a las técnicas del pranayama, se preocupan muy poco de saber si los métodos utilizados son o no científicamente controlables, sino en los resultados finales (gracias a su registro en el electrocardiograma, por ejemplo). Y para ellos, esto sólo tiene la importancia de una confirmación, nada más. Los yoguis practican el pranayama y obtienen de él los beneficios desde hace milenios, sin electrocardiogramas...

RETENCION (KUMBHAKA). FASE DE ACUMULACION

Al término de la inspiración lenta, consciente, acompañada de la fijación del prana al nivel de los cornetes nasales, el adepto retiene el aliento, suavemente, y lo sella en los pulmones haciendo *Jalandhara Bandha* (véase cap. 22, p. 190).

Durante la retención, su atención concentrada se dirige hacia la boca del estómago, que eventualmente puede mirar: su mirada no debe permanecer fija en la punta de la nariz.

Durante toda retención con los pulmones llenos, la mente permanece centrada en la región considerada, y el adepto se imagina, si es capaz, que envía luz y energía en esta zona. Si no llega a formarse esta imagen, tanto peor: lo esencial es "interiorizarse" en la región comprendida entre la punta del esternón y el ombligo. Después de una retención (cuya duración es imposible de precisar, porque depende del adepto y de su entrenamiento), percibirá primero pulsaciones, luego reacciones de la pared abdominal, especialmente de los rectos abdominales.

Estas reacciones serán primero contracciones rítmicas de esos músculos, que se amplificarán a medida que se prolongue la retención. Este *Kumbhaka* se acompañará obligadamente de *Mula Bandha* (contracción del esfínter del ano y del perineo). Muy pronto las contracciones serán seguidas de una vibración en esta zona; durante este tiempo, la mente permanece concentrada en ella y el adepto se imagina que acumula energía en ella. Cuando la retención esté a punto de convertirse en incómodo, hay que pasar a la espiración.

ESPIRACION (RECHAKA). FASE DE REPARTIMIENTO

La espiración es una fase esencial del ejercicio, porque entonces es cuando el adepto dirige a voluntad un flujo de prana, sea en todo el organismo, sea hacia una región que haya escogido. Por consiguiente, esta espiración debe ser prolongada, controlada y completa. Esto implica que la retención no debe prolongarse demasiado. Esta espiración lenta es un parapeto protector contra las retenciones de aliento

excesivas. Si se logra controlar la espiración y efectuarla lentamente, se puede estar seguro de no haber sobrepasado los propios límites.

Mientras el aire se escapa lentamente de las fosas nasales (nada de espiración por la boca), el adepto se imagina que, partiendo de la región entre el ombligo y el esternón, una corriente de prana se difunde por todo su cuerpo. Debe percibir su cuerpo en un vistazo y difundir prana en él.

Durante la espiración, pueden producirse aún contracciones de la pared abdominal: es normal.

Si el adepto, por cualquiera razón, desea estimular una región particular del cuerpo (miembro u órgano), dirige la corriente de prana hacia el miembro considerado imaginándose que una corriente de calor se dirige hacia esta parte del cuerpo. Supongamos que un adepto se haya hecho un esguince. Dirigirá la corriente pránica hacia la región adolorida, practicando este pranayama. Después de algunos minutos experimentará en ese lugar un calor que puede llegar a ser intenso: todo depende del grado de concentración mental del adepto. Pero aun con una concentración muy débil, la sensación de calor se percibe rápidamente.

REPETICION

Lo que antecede constituye un pranayama. Es necesario, por consiguiente, recomenzar varias veces y proseguir durante algunos minutos. Si hay fatiga, no hay inconveniente que se interrumpa para hacer algunas respiraciones normales. Lo esencial es guardar la atención fija en el proceso respiratorio, incluso durante los períodos de respiración normal. He citado el ejemplo de una torcedura, pero el ejercicio se aplica también a los órganos. Si se sufre del hígado, por ejemplo —esto puede ocurrirle también a los adeptos del yoga—, se dirigirá el flujo de prana hacia la zona dolorosa.

Por lo menos en Occidente, se comienza generalmente el yoga con un "pasivo" que hay que disminuir progresivamente: hay que pagar los errores de los años transcurridos. El yoga facilita y acelera la cancelación de nuestra deuda.

CONTRAINDICACIONES

Este ejercicio no tiene NINGUNA contraindicación, porque es imposible "hiperpranizar" un órgano, del mismo modo que no sería posible tener demasiada buena salud.

EFFECTOS PSIQUICOS

Sin embargo, no es necesario admitir la teoría pránica para practicar este pranayama. En efecto, he hecho alusión al aspecto psíquico del pranayama, y a este respecto el ejercicio en cuestión se encuentra verdaderamente en la frontera entre lo físico y lo psíquico. Aun haciendo abstracción de todo lo que antecede, la práctica de este ejercicio le proporcionará inmensos beneficios. Durante el ejercicio, la mente consciente está completamente absorta y en vela en provecho de las capas más profundas del psiquismo; de aquí proviene una toma de conciencia del cuerpo que difícilmente puede alcanzarse por otros medios. Todo el cuerpo está penetrado de conciencia, los niveles corporales y mentales se integran armoniosamente. Este pranayama espiritualiza el cuerpo, lo que es la meta y la base del Hatha-Yoga.

Este pranayama constituye el comienzo de una meditación, y su práctica a razón de algunos minutos solamente conduce al adepto a un estado muy cercano del estado de meditación profunda. La meditación no consiste en "hacer" algo, sino en dejar "hacerse" algo. La meditación es un estado y no una serie de actividades mentales. No sin razón en el Asthanga Yoga de Patanjali, el pranayama se sitúa entre los asanas y las etapas puramente psíquicas de concentración, que conducen a la integración suprema, al Samadhi.

NOTA:

Este pranayama puede practicarse también tendido en Savasana o en la cama.