

Yogi Ramacharaka

La ciencia hindú de la respiración

Con descriptivas y claras ilustraciones

Andrómeda

Ramacharaka, Yogi

La ciencia hindú de la respiración / Yogi Ramacharaka ; 2a ed. - Buenos Aires : Andrómeda, 2013.

192 p. ; 20x13 cm.

Traducido por: Alex Shantytown

ISBN 978-950-722-189-7

1. Respiración-Medicina Popular. I. Shantytown, AlexL., trad. II. Título
CDD 615.882

Ediciones Andrómeda

www.edicionesandromeda.com

info@edicionesandromeda.com

©2005, Ediciones Andrómeda

Primera edición: septiembre 2005.

Segunda edición: octubre 2013.

ISBN 978-950-722-189-7

Se ha hecho el depósito de Ley 11 723

Impreso en la Argentina – Printed in Argentina

La editorial no se hace responsable de los resultados que usted pueda obtener con los ejercicios, prácticas o similares contenidos de este libro.

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la tapa, puede ser reproducida, almacenada, o transmitida en alguna manera ni por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o fotocopia, sin previa autorización del editor.

ÍNDICE

EL AUTOR.....	13
Sus grandes enseñanzas	17
 CAPÍTULO I	19
Prólogo.....	21
 CAPÍTULO II.....	25
Respirar es vivir.....	27
 CAPÍTULO III	31
Teoría exotérica de la respiración	33
 CAPÍTULO IV.....	41
Teoría esotérica de la respiración.....	43
 CAPÍTULO V.....	49
El sistema nervioso	51

CAPÍTULO VI.....	57
La respiración nasal en contra de la respiración bucal.....	59
 CAPÍTULO VII.....	 65
Cuatro métodos de respiración	67
 CAPÍTULO VIII.....	 79
Cómo se llega a practicar la respiración completa yogui.....	81
 CAPÍTULO IX	 87
Efectos fisiológicos de la respiración completa	89
 CAPÍTULO X.....	 95
Fragmentos de las enseñanzas yoguis	97
 CAPÍTULO XI	 107
Siete ejercicios yoguis de desenvolvimiento	109
 CAPÍTULO XII.....	 125
Otros siete ejercicios.....	127
 CAPÍTULO XIII.....	 141
Vibración y respiración rítmica.....	143
 CAPÍTULO XIV.....	 149
Fenómenos de la respiración rítmica	151

CAPÍTULO XV	163
Otros fenómenos de la respiración psíquica	165
 CAPÍTULO XVI.....	 179
La respiración espiritual.....	181

EL AUTOR

El verdadero nombre de Yogi Ramacharaka es William Walter Atkinson. De origen estadounidense, nacido en Baltimore el 6 diciembre de 1862, fue editor de las publicaciones Suggestion (1900), New Thought (1901-05) y Advanced Thought (1916-19), de Chicago. Además, escribió diversos libros sobre el Yoga y acerca de temas matapsíquicos. Entre los más importantes: La clave de la memoria ; Las fuerzas ocultas, La ley del nuevo pensamiento; La magia mental; Confía en ti; Telepatía y clarividencia. Luego, con la ayuda de Edward Beals escribió la colección Poder Personal, integrada por veinte libros.

Con el seudónimo Yogi Ramacharaka publicó: La vida después de la muerte; Catorce lecciones sobre filosofía yogi y ocultismo; Curso adelantado sobre filosofía yogi y ocultismo; Serie de lecciones sobre Raya Yoga; La ciencia hindú de la respiración; Bhagavad Ghita; Hatha Yoga; Sistema hindú yogui de la cura por el agua; La ciencia de la salud; Serie de

lecciones sobre Gnani Yoga; Cristianismo místico;
Filosofías y religiones de la India.

Este gran sabio murió en Los ángeles (EE.UU.), el
22 de noviembre de 1932.

Sus grandes enseñanzas

"Recuerda Ioh, Arjuna!, que si el ignorante actúa por el interés de la recompensa, el sabio debe trabajar por el bien de la humanidad y no por apego a los bienes temporales".

"No sientas agrado ni desagrado por los objetos de los sentidos, porque tanto el apego como la aversión que nacen del deseo son obstáculos en el sendero y el sabio evita introducir estos enemigos en su campo".

"Un yogui debe ser capaz de obtener la supraconciencia y permanecer en ella, sin importarle las múltiples distracciones que jamás faltan en esta. Sea el zumbido de los insectos, sea la penetrante luz del día, el testimonio de los sentidos deben ser ignorados. El sonido y la vista se abren entonces hacia mundos más bellos que los del perdido Edén".

Los consejos que se brindan en este libro datan de finales del siglo XIX y principios del XX, época en la que vivió el autor.

CAPÍTULO I

Prólogo

Las ideas que Occidente se ha formado acerca de los yoguis, su filosofía y sus prácticas, suelen ser equivocadas. A ello han contribuido las pintorescas narraciones acerca de faquires y mendigos que supuestamente pululan en los caminos y ciudades de la India, llamándose a sí mismos yoguis.

Pero el yogui típico no es un sucio fanático o un hindú ignorante que se sienta en una postura fija hasta la osificación de su cuerpo, o que levanta los brazos y permanece luego en esta posición toda su vida, o que cierra el puño y lo mantiene cerrado hasta lograr que las uñas traspasen la palma de la mano.

Existe gente así, tal vez, pero su pretensión al título de yogui le parece al yogui verdadero tan ridícula como al rector de la Universidad de Harvard la pretensión al título de Doctor en cirugía por parte de un vendedor de placebos.

Podemos afirmar que existe una ciencia yogui perfectamente definida, que fue formándose por la experiencia

que se transmitió durante siglos de maestros a discípulos desde que, en tiempos remotos, existieron en la India y otros países de Oriente hombres que consagraron su tiempo y atención al desarrollo físico, mental y espiritual del hombre.

A estas investigaciones y enseñanzas se aplicó finalmente el término sánscrito yug, que significa unir. De esta misma raíz procede la palabra española yugo, de significado homologable.

Si bien las relaciones con la etimología son varias, es de destacar que el yogui se sujeta en su esfuerzo por regir el cuerpo y la mente. Y ese esfuerzo dirigido y disciplinado se conoce como Yoga, que posee elementos físicos y espirituales interrelacionados.

La ciencia de la respiración tiene muchos puntos de contacto con el Yoga, y aunque se ocupe principalmente en desarrollar el cuerpo físico, también involucra el campo del desenvolvimiento espiritual. Los yoguis hindúes siempre le dedicaron cuidado a esto, porque respirar era fundamental para la obtención de sus fines.

Si bien varios escritores occidentales han mencionado algunos elementos de las enseñanzas yoguis, creemos que le estaba reservado al autor de este trabajo el dar a Occidente, en forma simple y clara, los principios fundamentales de la ciencia de la respiración y algunos de los ejercicios y métodos preferidos por los grandes maestros yoguis.

En esta obra se intentará hacer referencia a la cosmovisión occidental, que en muchos aspectos complementa la visión oriental, y se abordarán los conceptos en lenguaje corriente, evitando los términos sánscritos que confunden a la mayoría de los lectores occidentales.

En la primera parte de esta obra nos centraremos en el aspecto físico de la ciencia de la respiración. Y luego, en los aspectos psíquicos, mentales y espirituales.

Se nos perdonará el sentirnos orgullosos de haber resumido tanta enseñanza yogui en tan pocas páginas, sin necesidad de emplear palabras y expresiones incomprensibles.

Y aunque tememos que algunos consideren, por sencilla, la obra poco digna de atención y vayan por otros senderos en busca de algo misterioso e incomprensible, sabemos que, contrariamente a lo que suele pensarse, aspectos fundamentales del pensamiento de Oriente son fácilmente comprensibles, de gran profundidad y a la vez prácticos.

CAPÍTULO II

Respirar es vivir

La vida depende del acto de respirar.

Respirar es vivir. Y vivir es respirar.

Respirar es vivir, y no hay vida sin respiración.

Todo lo que vive debe su existencia a la capacidad de respirar. Todos los animales, todas las plantas.

Un niño al nacer y a los pocos segundos aspira por primera vez el aire: así principia su vida en la Tierra.

Un anciano exhala débilmente por última vez: cesa de respirar y acaba su vida.

Desde la primera aspiración en la más tierna niñez hasta el último suspiro de la ancianidad, se cumple una larga sucesión de continuas respiraciones.

La respiración es la función más importante del cuerpo, porque de ella dependen indudablemente todas las demás.

El hombre puede vivir largos períodos sin comer, e incluso algunos días sin beber, pero sin respirar solo vive unos pocos minutos.

Pero no solo la supervivencia está atada al acto de respirar, porque de la forma en que se respire dependerá

la vitalidad del individuo y su resistencia contra las enfermedades.

Un dominio inteligente de la facultad de respirar redundará en un invaluable beneficio para la salud física, psíquica y espiritual, mientras que la respiración descuidada acorta nuestros días, amengua nuestra vitalidad, inteligencia y bienestar y nos coloca en condiciones favorables de ser presa de muchas dolencias y enfermedades.

El hombre, en su estado natural, de la misma manera que el animal y el niño, respira natural y debidamente; pero en muchos casos ha recibido una influencia negativa de la civilización. Porque los cambios a los que nos somete la vida civilizada en cuanto a caminar, pararse y sentarse, nos han despojado en muchos casos de la facultad atávica de saber respirar correcta y naturalmente.

El porcentaje de los hombres civilizados que respira correctamente es muy reducido, y el resultado puede observarse en los pechos hundidos y en el aumento exponencial de las enfermedades del sistema respiratorio.

Todos los expertos de Oriente y de Occidente coinciden en que la relación entre la respiración natural y la salud es evidente, directa y explicable.

La ciencia occidental demuestra que la salud física depende en gran medida de una respiración correcta. Y los instructores de Oriente no solo admiten que sus

hermanos occidentales tienen razón, sino que también sostienen que además del beneficio físico derivado de una respiración normal, es posible acrecentar —conociendo y practicando la ciencia de la respiración—, la energía mental del hombre, su felicidad, el dominio de sí mismo, la claridad de visión, la moralidad y el perfeccionamiento espiritual.

Muchas escuelas de filosofía oriental se han fundado sobre la ciencia de la respiración; y Occidente podrá obtener enormes beneficios cuando comience a adoptar la milenaria sabiduría de Oriente en lo que a respiración se refiere.

La teoría de Oriente, unida a la práctica de Occidente, dará abundantes frutos.

Esta obra tratará de la ciencia de la respiración, que incluye todo cuanto conoce el fisiólogo occidental, y además el aspecto psíquico espiritual del asunto.

No solo lleva a la salud física, de acuerdo con la llamada respiración profunda por los científicos occidentales, sino que además penetra en los aspectos menos conocidos de la cuestión, mostrando cómo los sabios orientales gobiernan su cuerpo, aumentan su capacidad mental y desarrollan el aspecto espiritual de su naturaleza gracias a la cuidadosa práctica de la ciencia de la respiración.

El yogui practica ejercicios mediante los cuales obtiene el dominio de su cuerpo y aprende a enviar a

cualquier órgano o parte del cuerpo mayor corriente de energía vital o prana, fortaleciendo de este modo el órgano o parte que desee.

Conoce todo sobre los efectos fisiológicos de una respiración correcta, al igual que un fisiólogo occidental, pero además sabe que en el aire hay algo más que oxígeno y nitrógeno, y que la simple oxigenación de la sangre no es la única transformación que se produce al respirar.

Conoce los efectos de la energía sobre el cuerpo y la mente del hombre, y sabe que puede conocer y servirse de muchos de esos efectos.

Sabe que la respiración rítmica lo coloca en vibración armónica con la naturaleza y favorece el desenvolvimiento de sus facultades latentes, y sabe que controlando su respiración puede curarse a sí mismo y a los demás, y también desterrar el miedo, las preocupaciones y pasiones siniestras, para mejorar su configuración personal.

Esta enseñanza es el objeto del presente libro. Queremos dar en pocos capítulos las explicaciones básicas de una sabiduría milenaria e inagotable, queremos indicar el comienzo de un sendero que lleva a lugares insospechados y que dura lo que dura nuestra vida, queremos inculcar en las mentes del mundo occidental la noción del valor de la ciencia de la respiración.

CAPÍTULO III

Teoría exotérica de la respiración

Este capítulo describirá las teorías del mundo científico occidental sobre las funciones de los órganos respiratorios y el papel que desempeña la respiración en la fisiología humana.

Luego, en los siguientes capítulos, presentaremos las teorías adicionales y los hechos comprobados por las investigaciones de la escuela oriental.

El oriental acepta los resultados que arroja la ciencia occidental, y agrega muchos conocimientos que los occidentales no aceptan por ahora, pero que a su debido tiempo descubrirán y presentarán al mundo como una verdad esencial.

Daremos ahora una descripción somera de los órganos de la respiración.

Los órganos de la respiración son los pulmones y los conductos de aire que a ellos guían.

Los pulmones son dos y ocupan la cámara pleural del tórax, uno a cada lado de la línea media. Están separados uno del otro por el corazón, los vasos sanguíneos mayores y los tubos conductores del aire.

Cada pulmón está libre en todas direcciones, salvo en la raíz, formada principalmente por los bronquios, arterias y venas que conectan los pulmones con la tráquea y el corazón.

Los pulmones están conformados por un tejido muy elástico, lo que les da una textura esponjosa.

Están cubiertos por una fina y resistente envoltura, llamada pleura, una de cuyas paredes se adhiere estrechamente al pulmón y la otra a la cara interna del pecho.

Su función es segregar un fluido que permite a los lados internos resbalar suavemente uno sobre otro en el acto de respirar.

Los conductos de aire son: el interior de la nariz, la faringe, la laringe, la tráquea y los bronquios.

Cuando respiramos, el aire entra por la nariz, donde se calienta al ponerse en contacto con la membrana mucosa y, después de pasar por la faringe y la laringe, entra en la tráquea.

La tráquea se divide luego en numerosos tubos, llamados bronquios, que a su vez, se subdividen y terminan en nuevas y diminutas subdivisiones de pequeños espacios de aire. Cada pulmón cuenta con millones de estas pequeñas celdas de aire.

Se ha calculado que si las células de aire de los pulmones se extendieran contiguamente cubrirían una superficie de más de mil metros cuadrados.

El aire entra en los pulmones debido a la acción del diafragma, músculo que se extiende a través del tronco y separa la cavidad torácica de la abdominal.

El diafragma funciona en cierto sentido de manera tan automática como el corazón, pero puede convertirse en un músculo semivoluntario por el esfuerzo de la voluntad.

Cuando se dilata, aumenta la capacidad del pecho y pulmones, haciendo que baje consecuentemente la presión atmosférica interna de los pulmones y el aire del exterior se precipita entonces en el vacío así formado, llenando los pulmones.

Cuando cesa la dilatación, el pecho y los pulmones se contraen, aumenta la presión atmosférica interna de los pulmones y sale el aire.

Este mecanismo de entrada y salida de aire se realiza para oxigenar el organismo, en el que cumple un rol fundamental la sangre.

La sangre es impelida por el bombeo del corazón a lo largo de las arterias hasta los capilares, que la distribuyen por todas las partes del cuerpo.

Después, por las venas, regresa al corazón, que la envía a los pulmones para que se oxigene y pase luego al sistema arterial.

La sangre arterial es de color rojo brillante y tiene cualidades y propiedades vitales.

La sangre de las venas es de color más azulado y con menos brillo, pues regresa cargada con los desechos del organismo.

Parte como un arroyo fresco de las montañas y vuelve como turbio desagüe, dirigiéndose a la aurícula derecha del corazón.

De la aurícula, la corriente de sangre pasa a través de una abertura al ventrículo derecho del corazón, que a su vez la envía a los pulmones. Allí, los vasos capilares la distribuyen por las celdas de aire, donde la impura corriente de sangre se reparte en los millones de delicadas células de aire de los pulmones.

Al inspirar, el oxígeno del aire se pone en contacto con la sangre impura por medio de los vasos capilares, que están constituidos de modo tal que sus paredes son lo bastante gruesas para que la sangre no pueda atravesarlas, y suficientemente delgadas para permitir que sí penetre el oxígeno. Cuando este entra en contacto con la sangre, la provee de oxígeno y pone en libertad el anhídrido carbónico generado por los desechos y la materia venenosa que ha recogido de todas las partes del cuerpo.

La sangre, entonces, purificada y oxigenada, vuelve otra vez al corazón —roja, oscura y brillante—, cargada de propiedades y cualidades vitales.

Al llegar a la aurícula izquierda pasa al ventrículo izquierdo, de donde sale nuevamente para circular por las arterias y distribuir el oxígeno a todos los sectores del organismo.

Cada veinticuatro horas pasan por los capilares de los pulmones alrededor de diecisiete mil litros de sangre, cuyos corpúsculos van en simple fila y exponen sus lados al oxígeno del aire. La sangre arterial bien expuesta al aire contiene alrededor de 25% de oxígeno libre.

Verdaderamente, se siente uno invadido por el asombro y la admiración ante la maravilla infinita de la naturaleza.

Es claro entonces que si no llega a los pulmones suficiente cantidad de aire puro, la corriente impura de sangre venosa no puede ser purificada, y el cuerpo queda impuro y desvitalizado.

Es claro también que sin inspirar la cantidad necesaria de aire la sangre no puede continuar su obra, y el cuerpo, desnutrido, cae enfermo o permanece en un estado de fragilísima salud.

Aun cuando no es causa de una enfermedad determinada, la mala respiración puede advertirse en una pobre complexión, mientras que la respiración correcta, y por consiguiente la normal circulación, determinan una complexión robusta, brillante y llena de vitalidad.

Si la sangre no se purifica completamente por el proceso regenerador de los pulmones, vuelve a las arterias sin haberse purificado, es decir, sin que se hayan eliminado las impurezas que tomó en su viaje de regreso.

Si estas impurezas retornan al sistema, se manifestarán en alguna forma de enfermedad, de la sangre u

otra cualquiera, resultante del funcionamiento anormal de algún órgano insuficientemente nutrido.

Cuando la sangre está debidamente expuesta al aire en los pulmones, sus impurezas se eliminan y la sangre toma oxígeno que luego lleva a todas las partes del cuerpo.

La sangre, como hemos visto, a través de los vasos capilares llega a cada célula, tejido, músculo y órgano, y los vigoriza y fortalece, reemplazando las células y tejidos gastados por nuevos materiales que la naturaleza transforma para su uso.

Conviene además recordar que el cuerpo entero recibe nutrición del alimento asimilado. Por lo tanto, si la asimilación es imperfecta la nutrición será siempre incompleta y se debilitará el organismo. Y debido a que la función digestiva depende materialmente de cierta oxigenación del alimento, lo cual solo es posible cuando el oxígeno entra en contacto con el alimento, no es extraño que los pulmones débiles se encuentren con tanta frecuencia a la par de las malas digestiones.

Cada partícula de alimento o bebida debe oxigenarse para que pueda ceder sus características nutritivas y para que los desechos del organismo tengan las condiciones necesarias para su eliminación del sistema.

Es claro: una cantidad insuficiente de oxígeno significa nutrición, eliminación y salud imperfectas.

Quienes respiran bien tienen muchas menos probabilidades de resfriarse que quienes respiran inadecuadamente,

y generalmente poseen gran abundancia de sangre bien oxigenada, lo que les permite resistir los cambios de temperatura.

Además de los importantes procesos ya mencionados, el acto de la respiración ejercita los órganos y los músculos internos. Los autores occidentales sobre la materia no suelen detenerse en este hecho, aunque lo conocen, mientras que los orientales lo aprécian debidamente.

En una respiración incompleta no todas las células de los pulmones entran en funcionamiento, y así se pierde parte de la capacidad pulmonar, sufriendo el sistema en proporción a la falta de oxigenación.

Los animales, en su estado nativo, respiran naturalmente, y es indudable que el hombre también lo ha hecho de la misma manera.

Pero el modo de vida adoptado por el hombre civilizado lo aparta de la respiración natural.

Por ello, debemos reencontrar la forma de respirar conforme al designio de la naturaleza.

•

CAPÍTULO IV

Teoría esotérica de la respiración

La ciencia de la respiración tiene dos aspectos: uno esotérico o interno y otro exotérico o externo.

Su aspecto fisiológico, que hemos descrito someramente, puede considerarse como la parte externa o exotérica del asunto, y el aspecto que vamos a considerar aquí, como la esotérica o interna.

Siempre, en todas las latitudes, pero muy especialmente en los países orientales, algunos maestros enseñan a un número reducido de discípulos, por lo general en secreto, que existe en el aire una sustancia o principio del cual derivan toda actividad, vitalidad y vida.

Difieren los nombres que se le dan a esta sustancia y en otros aspectos que derivan de la suposición de su existencia, pero el principio fundamental es el mismo en todas las enseñanzas y filosofías ocultas, y durante siglos formó parte también de las enseñanzas de los yoguis orientales.

A ese principio lo designaremos en esta obra con el término prana, palabra sánscrita que significa energía, absoluto, y también energía absoluta.

Muchas autoridades entre los ocultistas enseñan que el denominado prana por los yoguis es el principio universal de energía o fuerza y que toda energía o fuerza deriva del prana, o más bien, que es una modalidad particular de su manifestación.

En este libro nos limitaremos a considerar a prana como el principio de energía manifestado en todas las formas vivientes, que las distingue de las inanimadas.

Podemos considerarlo como el principio activo de la vida. Se encuentra en todas las formas, desde la ameba hasta el hombre, y desde la más rudimentaria vida vegetal hasta la superior de la vida animal.

Prana lo compenetra todo y está en todo.

Porque está presente en todas las formas animadas, y como la filosofía oculta enseña que la vida está en todo, en cada átomo, podemos inferir en sus enseñanzas que prana está en todas partes y en todas las cosas, y que la aparente falta de vida en alguna de ellas es solamente un grado menor de manifestación de la sintomatología de lo vivo.

No debe confundirse con el ego, partícula del Espíritu Divino que constituye el carozo de la individuación, en torno al cual se aglomeran materia y energía conformando un individuo, una manifestación particular de lo vivo.

Cuando el principio de individuación abandona un cuerpo, los átomos resultantes, aún disgregándose, llevan consigo el suficiente prana para mantener su

vitalidad y para ser capaces de formar nuevas combinaciones de materia.

El prana no empleado vuelve a su lugar de procedencia.

Prana es entonces el nombre con que designamos un principio universal; esencia de todo movimiento, fuerza o energía. En cierta manera produce la forma de actividad que acompaña la vida.

Este gran principio existe en todas las formas de materia, pero no debe ser confundido con la materia.

Está en el aire, pero no es el aire, ni tampoco los cuerpos químicos que mezclados en la atmósfera lo constituyen.

Los animales y vegetales lo respiran con el aire.

Lo inhala el organismo juntamente con el oxígeno, pero no es el oxígeno.

Moisés, escritor hebreo, autor del Génesis, conocía la diferencia que existe entre el aire atmosférico y el principio misterioso y potente contenido en él.

Habla de neshemet ruach chayim, que traducido significa "la respiración del espíritu de vida".

En hebreo neshemet significa "la respiración ordinaria", aire, y chayim, "vida".

La palabra ruach quiere decir "espíritu", y, según los ocultistas, es el mismo principio al que en este libro denominamos prana.

Prana está en el aire atmosférico, pero también donde el aire no puede llegar.

Estamos constantemente inhalando el aire y con él, el prana del aire, del que nos apropiamos para nuestro uso.

Encontrándose el prana en el aire, y en regular cantidad cuando este es puro, lo extraemos de esa fuente más fácilmente que de cualquier otra.

En la respiración ordinaria absorbemos y extraemos una cantidad normal de prana, pero con las técnicas de respiración regulada (llamada generalmente respiración yogui) nos ponemos en condiciones de extraer mayor cantidad, que podremos utilizar muy convenientemente.

Podemos almacenarlo; numerosos poderes atribuidos a los ocultistas avanzados provienen en gran parte del conocimiento de este hecho y del uso inteligente de la fuerza extraordinaria que procede de esta acumulación.

Los yoguis saben que pueden establecer determinadas relaciones con el depósito de prana y disponer de él para lo que necesiten.

El fortalecimiento que de estos usos de la respiración se desprenden no son solamente físicos, sino que el cerebro también puede recibir un aumento de energía del mismo origen, mejorar su rendimiento e incluso, adquirir poderes psíquicos.

Quien posee la facultad de almacenar prana, consciente o inconscientemente, irradia a menudo vitalidad y fuerza, que es claramente percibida por quienes lo

rodeen. Un individuo así puede comunicar su fuerza a otros y acrecentarles la vitalidad y la salud.

La llamada curación magnética se produce así, aunque muchos magnetizadores no conozcan el origen de su poder.

Los científicos occidentales, al ver que la existencia de prana no podía ser detectada por los instrumentos científicos, desdeñaron generalmente la teoría oriental. Incapaces de explicar el principio, lo negaron.

Sin embargo, reconocen que el aire de ciertos lugares posee propiedades beneficiosas, y los médicos envían a los enfermos a esos lugares con la esperanza de que recobren la salud.

La sangre asimila el oxígeno del aire y lo utiliza el aparato circulatorio.

El sistema nervioso asimila el prana del aire y lo utiliza para sí.

Así como la sangre oxigenada circula por todo el organismo y cuida de su construcción y reparación, así el prana circula por todas las partes del sistema nervioso, intensificando su vitalidad.

Y de la misma manera que el oxígeno de la sangre se consume según las necesidades del organismo, la provisión de prana se consume por nuestros pensamientos, deseos, acciones, emociones, etc., y se necesita en consecuencia su constante reposición en el organismo fisiológico.

Cada pensamiento, acto, esfuerzo de voluntad y movimiento de un músculo consume cierta cantidad de fuerza, que realmente es una modalidad de prana.

Para mover un músculo el cerebro envía un impulso a los nervios y el músculo se mueve, ocasionando un consumo de prana proporcionado al esfuerzo realizado.

Si se tiene en cuenta que la mayor cantidad de prana adquirida por el hombre le llega por el aire inhalado, es fácil apreciar la enorme importancia de la buena respiración.

CAPÍTULO V

El sistema nervioso

Advirtamos en primer término que las teorías científicas occidentales referidas a la respiración se limitan al proceso de inhalación y exhalación y a su uso en el aparato circulatorio, mientras que la teoría yogui considera también la absorción de prana y su manifestación por los canales del sistema nervioso.

Nos detendremos ahora en él.

El sistema nervioso del hombre se divide en dos grandes subsistemas: el sistema cerebro-espinal y el llamado sistema simpático.

El cerebro-espinal consta de aquella parte del sistema nervioso contenida en el cráneo y la columna vertebral, es decir, el cerebro con su cerebelo y la médula espinal, así como los nervios que de ambos se ramifican.

Este sistema preside las funciones de la vida animal llamadas volitivas, sensoriales, etcétera.

El sistema simpático incluye aquella parte del sistema nervioso localizada principalmente en las cavidades torácica, abdominal y pélvica, que se distribuye por los

órganos internos: rige los procesos involuntarios, tales como el crecimiento o la nutrición.

Del sistema cerebro-espinal dependen los sentidos: la vista, el oído, el gusto, el olfato y el tacto, y es instrumento relacional con el mundo exterior.

Este sistema puede compararse a una instalación telegráfica, donde el cerebro es la oficina central, y la médula espinal y los nervios son los cables y alambres, que están en íntima conexión con aquella.

El encéfalo es una masa de tejido nervioso que consta de tres partes: el cerebro, que ocupa la parte anterior, media y posterior del cráneo; el cerebelo, que ocupa la parte inferior y posterior del cráneo, y la médula oblongada, que es el comienzo ensanchado de la médula espinal y está situada en la nuca, frente al cerebelo.

El cerebro es el órgano que se manifiesta en la actividad intelectual.

El cerebelo dirige los movimientos de los músculos voluntarios.

La médula oblongada es el extremo superior de la médula espinal, y de esta y del cerebro salen los nervios craneales que se extienden a varias partes de la cabeza, a los órganos de los sentidos, al aparato respiratorio y a algunos órganos del tórax y el abdomen.

La médula espinal ocupa el canal interno de la columna vertebral y es una larga masa de sustancia nerviosa

que se ramifica en nervios que se dirigen a todas las partes del cuerpo.

La médula espinal es como un largo cable telegráfico y los nervios, los alambres relacionados con el cable principal.

El sistema nervioso simpático consta de una doble cadena de ganglios paralelos a la columna vertebral y de otros ganglios situados en la cabeza. Ambos contienen células nerviosas y están en relación con otros por medio de filamentos nerviosos, y con el sistema cerebro-espinal por los nervios motores y sensitivos.

De estos ganglios salen numerosas fibras que se dirigen a los órganos del cuerpo, vasos sanguíneos, etc. En diferentes puntos, los nervios se encuentran entre sí y forman lo que se conoce con el nombre de plexo.

El sistema simpático rige los procesos involuntarios tales como la circulación, la respiración o la digestión.

La ciencia occidental denomina fuerza nerviosa a la fuerza que el cerebro transmite a todas las partes del cuerpo por medio de los nervios.

Los orientales creen que es una manifestación de prana con características similares a las de la energía eléctrica. Sin esta fuerza nerviosa el corazón no podría latir, ni la sangre circular, ni los pulmones respirar, ni los diversos órganos funcionar. En definitiva, sin ella se paralizaría la máquina del cuerpo.

Y aun más: el cerebro no puede pensar sin el prana.

Además, las enseñanzas yoguis van más allá de la ciencia occidental en una importante particularidad del sistema nervioso: el plexo solar.

El plexo solar está situado en la región epigástrica, detrás de la boca del estómago y a cada lado de la columna vertebral. Se compone de materia cerebral blanca y gris, similar a la del encéfalo del hombre.

Para la ciencia occidental es simplemente una de tantas aglomeraciones de nervios simpáticos y ganglios que se encuentran en diferentes partes del cuerpo.

La ciencia yogui, por su parte, enseña que dicho plexo solar es en realidad una parte muy importante del sistema nervioso y constituye una especie de cerebro que desempeña una de las funciones fundamentales en la economía humana.

Sin embargo, la ciencia occidental parece acercarse lentamente al reconocimiento de esta verdad, conocida por los yoguis orientales desde hace muchos siglos, y algunos modernos autores occidentales comienzan a reconocer que el plexo solar desempeña un papel más importante del que generalmente se le reconoce, y lo han denominado cerebro abdominal, para resaltar su importancia.

Para la ciencia yogui el plexo solar es el gran depósito central de prana.

Es sabido que un recio golpe en el plexo solar puede ocasionar a veces la muerte instantánea, y los luchado-

res profesionales se aprovechan de esta vulnerabilidad para paralizar momentáneamente a sus adversarios, golpeándolos allí.

El epíteto de solar está bien aplicado a este cerebro, porque de él irradia fuerza y energía a todas las partes del cuerpo y hasta el encéfalo depende de él, dada su cualidad de depósito de prana.

Tarde o temprano la ciencia occidental reconocerá la verdadera función del plexo solar y se abocará a estudiarlo y a descubrir las maravillas que encierra.

CAPÍTULO VI

La respiración nasal en contra de la respiración bucal

La primera lección de la ciencia yogui de la respiración consiste en enseñar a respirar por la nariz, y extirpar el hábito de respirar por la boca.

El aparato respiratorio del hombre está constituido de tal manera que se puede aspirar aire tanto por la boca como por las vías nasales.

Pero es sumamente importante el método que se siga, pues de él dependerán en gran medida la salud y la fuerza o la enfermedad y la flaqueza.

El método normal de respirar es el de inhalar el aire por las fosas nasales; pero es sorprendente qué poco se conoce tan sencilla verdad entre los pueblos civilizados.

Personas de toda condición social respiran habitualmente por la boca y consienten que sus hijos sigan ese ejemplo.

Muchas de las enfermedades a las que se expone el hombre civilizado provienen de la costumbre de respirar por la boca.

Los niños que respiran de esta manera crecen con la vitalidad alterada y quedan marcados por esa insana costumbre para el resto de sus días.

Entre los salvajes, las madres proceden con mucha mayor naturalidad en este aspecto, porque evidentemente son guiadas por el instinto.

Por intuición reconocen que las fosas nasales son las vías a propósito para conducir el aire a los pulmones, y acostumbran a sus hijos a cerrar los labios y a respirar por la nariz, inclinándoles la cabeza hacia adelante cuando duermen.

Muchas enfermedades contagiosas se contraen debido a la costumbre de respirar por la boca, y numerosos casos de resfríos y afecciones menores en las vías respiratorias reconocen el mismo origen.

Hay personas que para disimular mantienen la boca cerrada durante el día, pero respiran por la boca durante la noche, y de esta manera continúan oxigenando su organismo incorrectamente.

Cuidadosos experimentos científicos han demostrado que quienes respiran por la boca mientras duermen están más sujetos a contraer enfermedades contagiosas que quienes lo hacen debidamente por la nariz.

La importancia de respirar por la nariz reside en que el único aparato protector o filtro de los órganos respiratorios son las fosas nasales.

Cuando se respira por la boca no hay nada que filtre el aire en el trayecto hasta los pulmones, deteniendo el polvo o cualquier otra materia extraña. Es importante recordarlo: la boca no ofrece protección a los órganos respiratorios, y el aire frío, el polvo, las impurezas y los gérmenes penetran sin obstáculo por esta vía.

Además, esta respiración impropia deja que entre el aire frío a los pulmones, que, por consiguiente, se perjudican.

La inflamación de los órganos respiratorios proviene con frecuencia de la inhalación del aire frío por la boca; y el hombre que respira de esa forma durante la noche se despierta siempre con una sensación de sequedad en el paladar y garganta.

Por otra parte, la conformación de las fosas y vías nasales muestran la cuidadosa previsión de la naturaleza en este aspecto.

Las fosas nasales son dos canales estrechos que contienen numerosos pelos destinados a servir de tamiz y a detener las impurezas del aire, que luego serán expulsadas en las exhalaciones.

Además, las fosas nasales no tienen solamente este objeto, sino que desempeñan también la importante misión de calentar el aire.

Las largas y sinuosas fosas nasales se encuentran tapizadas por una membrana mucosa y cálida, que calienta el aire inhalado, de modo que este, por frío, no pueda perjudicar la garganta ni los pulmones.

Ningún animal, salvo el hombre, duerme con la boca abierta o respira por ella, e incluso los pueblos menos civilizados respiran por lo común correctamente.

En las fosas nasales se filtra, depura y refina el aire antes de que llegue a los delicados órganos de la garganta y a los pulmones, para que no los perjudiquen sus impurezas.

Las impurezas detenidas por las membranas mucosas de las fosas nasales se arrojan luego con la exhalación; y en caso de que se hayan acumulado demasiado rápidamente o hayan conseguido penetrar en regiones prohibidas, la naturaleza nos suscita estornudos que expulsan violentamente las materias extrañas.

Cuando el aire penetra en los pulmones por los conductos nasales es tan distinto del aire exterior como el agua purificada difiere del agua de la cisterna.

La acción de las fosas nasales en la respiración es tan importante como la acción de la boca en el sistema digestivo, que detiene los carozos y los huesos para que no pasen al estómago.

Y así como nadie intentaría comer por la nariz, tampoco se le debería ocurrir respirar por la boca.

Otra consecuencia de la respiración bucal es que las vías nasales, debido a su relativa inacción, no se conservan limpias ni se renuevan continuamente, por lo que están expuestas a contraer enfermedades locales.

Así como los caminos abandonados se llenan rápidamente de malezas, de la misma manera las fosas nasales que no funcionan se llenan de impurezas y materias nocivas.

No es probable que quien respira habitualmente por la nariz sufra las molestias causadas por la acumulación de mucosidades y otras sustancias en las fosas nasales.

Incluso en Oriente se han desarrollado técnicas especiales para conservar las vías nasales limpias y libres de impurezas.

Un método favorito de Oriente consiste en sumergir el rostro en un cacharro con agua, absorber por la nariz un poco de agua, hacerla pasar a la garganta, y escupirla por la boca. Por supuesto, este método requiere considerable práctica.

Otra práctica eficaz consiste en colocarse delante de una ventana abierta y respirar libremente, cerrando una fosa nasal con el índice o pulgar y aspirar el aire por la que está abierta, repitiendo varias veces la misma operación alternativamente con una y otra fosa nasal. Esta práctica hace desaparecer en la mayoría de los casos las obstrucciones de la nariz.

La cuestión de la respiración nasal es de gran importancia, no solo por la gran importancia que tiene en su relación con la salud, sino también porque es requisito previo de los ejercicios de respiración que luego exponaremos, y constituye además uno de los principios fundamentales de la ciencia de la respiración yogui.

Nadie que quiera iniciarse en los misterios de la ciencia de la respiración puede descuidar este aspecto de la respiración nasal.

CAPÍTULO VII

Cuatro métodos de respiración

Comenzaremos con el mecanismo de los movimientos de la respiración.

El mecanismo de la respiración se manifiesta en dos actos:

1. los movimientos elásticos de los pulmones;
2. las actividades de las paredes y el fondo de la cavidad torácica, donde están los pulmones.

El tórax es la porción del tronco comprendida entre el cuello y el abdomen. Forma una cavidad ocupada principalmente por el corazón y los pulmones.

Está limitada por la columna vertebral, las costillas, el esternón y el diafragma.

Se la llama comúnmente pecho, y es una especie de caja completamente cerrada de forma cónica, con el vértice hacia arriba.

La parte posterior está constituida por la columna vertebral, la anterior por el esternón y los laterales por las costillas.

El hombre tiene veinticuatro costillas, doce a cada lado de la columna vertebral, de donde arrancan. Los siete pares superiores se llaman costillas verdaderas,

porque están ligadas directamente al esternón.

Los cinco pares restantes se llaman costillas flotantes, porque no están ligadas como las anteriores.

Los dos pares superiores de estas costillas falsas están adheridos por cartílagos a las demás costillas, y los restantes tienen libre su parte anterior.

Entre las costillas se encuentran dos capas musculares superficiales, denominadas músculos intercostales.

El diafragma, del que ya hemos hablado, separa la cavidad torácica de la abdominal.

En el acto de la inhalación o inspiración del aire, los músculos dilatan los pulmones y determinan un vacío en que el aire se precipita, según ya hemos explicado, por diferencia de presión.

Todo el proceso de la respiración depende de los referidos músculos, los intercostales y el diafragma, a los que por conveniencia podemos llamar músculos respiratorios.

Sin la ayuda de estos músculos no puede dilatarse la caja torácica; y la ciencia de respirar depende en gran parte de su acertado funcionamiento y de su acción regular, pues de ellos resulta la facilidad de obtener el mayor grado de expansión pulmonar y absorber la mayor cantidad de aire, oxígeno y prana.

Los yoguis clasifican la respiración en:

- Respiración alta;
- Respiración media;

- Respiración baja;
- Respiración completa.

Describiremos los tres primeros métodos y nos detendremos más extensamente en el cuarto, sobre el cual está principalmente basada la ciencia de la respiración.

Respiración alta

Este método de respiración es conocido en Occidente como respiración clavicular.

Así, se levantan las costillas, las clavículas y hombros, y se contrae al mismo tiempo el abdomen, cuyo contenido choca contra el diafragma, que a su vez se levanta.

En este método de respirar intervienen la parte superior y menor del pecho y los pulmones, y por eso penetra en ellos muy poca cantidad de aire.

Con este método se obtiene un resultado muy pobre a costas de un máximo de esfuerzo.

La respiración alta es probablemente el peor método para respirar.

Es la forma en la que más comúnmente se respira en Occidente.

Muchas enfermedades de los órganos vocales deben atribuirse a este ineficiente método de respirar, y el esfuerzo exigido de órganos tan delicados da por resultado múltiples trastornos en la salud.

Muchas personas que lo realizan, respiran además por la boca, lo que ocasiona aún más problemas.

A quienes tengan algunas dudas sobre lo que hemos dicho respecto de esta forma de respirar, le aconsejamos realizar el siguiente experimento:

Expela todo el aire contenido en los pulmones, y puesto de pie, con las manos a los lados, levante los hombros y clavículas e inhale el aire.

Notará que la cantidad de aire que inspira es mucho menor que la normal.

Luego repita la inhalación, pero después de haber bajado los hombros y las clavículas, y habrá recibido entonces una enseñanza de respiración sumamente eficaz.

Respiración media

Este método de respiración es conocido en Occidente como respiración intercostal, y, aunque menos defectuosa que la respiración alta, es aún bastante imperfecta.

En la respiración media el diafragma sube, el abdomen se contrae, las costillas se levantan un poco y el pecho se dilata parcialmente.

Esta tipo de respiración se encuentra muy extendida; bien mirada, no es más que la defectuosa respiración alta un poco mejorada.

Respiración baja

Este método es mucho mejor que los anteriormente citados.

Recibe en Occidente los nombres de respiración abdominal, respiración profunda, respiración diafragmática, etc. Los científicos occidentales han comprendido ya los beneficios de esta forma de respiración, y han inducido a muchas personas a emplearla en vez de los métodos perjudiciales ya mencionados.

Muchos han lucrado con el conocimiento de las verdades milenarias de Oriente, pues se han realizado cursos donde se enseñaba el método de la respiración baja como si fuera algo nuevo e inventado por quienes impartían estos cursos.

Pero de todos modos no han malgastado su dinero quienes abandonaron los viejos métodos de alta y media respiración.

Aunque muchos occidentales creen que este método es el mejor de todos, los yoguis saben que solo es una parte del método que ellos han empleado durante siglos y que denominan respiración completa. Sin embargo, es necesario primero conocer los principios de la respiración baja para luego adentrarse en la respiración completa.

Pero, vayamos al diafragma. ¿Qué es?

Hemos dicho que es un gran músculo que separa la cavidad torácica de la abdominal.

Cuando está quieto presenta una superficie cóncava hacia el abdomen, es decir, que el diafragma visto desde el abdomen parecería como el cielo visto desde la Tierra: el interior de una superficie curva.

Por lo tanto, el lado del diafragma que mira hacia los órganos del pecho es similar a la arqueada superficie de una colina.

Cuando el diafragma se activa, la protuberancia desciende y el diafragma oprime los órganos abdominales y empuja hacia afuera el abdomen.

En la respiración baja se da mayor participación a los pulmones que en los métodos ya citados, y por ello se inhala mayor cantidad de aire.

Por esta razón, muchos autores occidentales consideran la respiración baja (a la que llaman respiración abdominal) como el método más perfecto conocido.

Pero el yogui oriental conoce desde hace siglos un método mejor, y también lo conocen algunos autores occidentales.

El punto defectuoso de todos los métodos de respiración, con excepción de la respiración completa, consiste en que ninguno llena completamente los pulmones de aire, pues incluso en el mejor de los casos, en la respiración baja, solo se utiliza una parte, si bien considerable, del espacio pulmonar.

La respiración alta llena solo la parte superior de los pulmones; la respiración media llena la parte superior y un poco de la parte media; la respiración baja llena la parte inferior y media.

Es evidente que un método que llene completamente el espacio pulmonar será de gran valor, porque le permitirá a quien lo utilice inspirar mayor cantidad de oxígeno y almacenar una gran porción de prana.

La respiración completa es, según los sabios orientales, el mejor modo conocido para respirar.

Respiración completa

La respiración completa yogui reúne todas las ventajas de la alta, la media y la baja respiración, pero sin ninguno de sus inconvenientes.

Activa todo el aparato respiratorio, cada parte de los pulmones y cada músculo respiratorio.

Todo el organismo se activa con este método de respiración y es la forma en la que, con un menor esfuerzo, se obtiene el mayor beneficio.

En este método cada parte del mecanismo realiza sus funciones y su trabajo natural.

Una de las características más importantes de este método es que los músculos respiratorios entran por completo en juego, mientras que en los demás métodos de respiración solo se utiliza parte de ellos.

En la respiración completa, entre otros músculos, trabajan activamente los intercostales, y así aumenta el espacio en que los pulmones pueden dilatarse, y ofrecen suficiente punto de apoyo a los órganos cuando lo necesitan. En este método la naturaleza se vale del principio de la palanca.

Algunos músculos mantienen las costillas inferiores firmemente en posición, mientras que otros las curvan hacia afuera.

Así es que en este método el diafragma está perfectamente utilizado y es capaz de ejecutar debidamente sus funciones y prestar el máximo servicio.

En el movimiento de las costillas antes mencionadas, las inferiores están gobernadas por el diafragma, que las empuja ligeramente hacia abajo, mientras que los músculos intercostales las impelen hacia afuera, resultando de esta acción combinada el máximo aumento posible de la cavidad torácica.

Además, los músculos intercostales levantan y empujan hacia afuera las costillas superiores, lo que aumenta la capacidad de la parte superior del pecho.

Si se estudian las características especiales de los cuatro métodos de respiración mencionados, es fácil advertir que la respiración completa reúne todos los beneficios de los otros tres métodos, además de las ventajas que resultan de la acción combinada de la parte superior y media del pecho.

En el próximo capítulo nos abocaremos al método de la respiración completa, daremos las instrucciones y expondremos los ejercicios requeridos por este inigualable método de respiración.

CAPÍTULO VIII

Cómo se llega a practicar la respiración completa yogui

Quien quiera conocer los arcanos del método de la respiración completa, no debe contentarse con aprenderla a medias, sino que debe trabajar duramente hasta que llegue a constituir su método natural de respiración. Esto le exigirá trabajo, tiempo y paciencia, porque sin ello jamás se obtiene nada de importancia, en la respiración o en cualquier otra área de la vida.

No es fácil el camino que conduce al dominio de la ciencia de la respiración, y el estudiante debe prepararse a trabajar con seriedad. Pero es bueno recordar que los resultados que se alcanzan son extraordinarios, y que recompensan absolutamente los esfuerzos realizados.

Decimos esto para que se comprenda bien la importancia y la necesidad de encarar con seriedad este método fundamental de la respiración desde el comienzo.

Nuevamente repetimos: si se comienza bien, los resultados serán provechosos; pero si se descuidan los cimientos, todo el edificio se derrumba luego.

Tal vez la mejor manera de comenzar la enseñanza de la práctica de la respiración completa yogui sea afirmando que la respiración completa no tiene nada de forzado o anormal, sino que, por el contrario, es un retorno a los principios de la naturaleza.

Los hombres no civilizados y los niños respiran de esta manera cuando están sanos.

Es bueno advertir desde el inicio que la respiración completa no consiste necesariamente en llenar completamente los pulmones en cada inhalación, pues se puede inhalar la cantidad habitual de aire usando el método de respiración completa y distribuirlo por todas las partes de los pulmones. Pero debiera practicarse una serie de respiraciones completas varias veces cada día y siempre que se presente la ocasión, con el objeto de conservar bien oxigenado el organismo.

El siguiente ejercicio, dividido en tres partes, nos dará una primera idea de lo que es y cómo funciona la respiración completa:

1º. De pie o sentado, en posición vertical, relajado y respirando por las fosas nasales, se inhala firmemente, llenando primero la parte inferior de los pulmones, lo que se logra utilizando el diafragma, que al descender ejerce una leve presión sobre los órganos abdominales y empuja la pared frontal del abdomen hacia afuera.



2º. Se llena luego la región media de los pulmones, levantando las costillas inferiores, el esternón y el pecho.



3º. Por último, se llena la parte alta de los pulmones, adelantando suavemente hacia arriba el pecho con las costillas superiores. La parte inferior del abdomen se contraerá ligeramente, prestando apoyo para que se llene la parte superior de los pulmones.



Podrá parecer que este movimiento consiste en tres tiempos diferentes y marcadamente consecutivos.

Sin embargo, la inhalación debe ser continua y toda la cavidad torácica, desde el diafragma hasta el vértice del pecho, en la región claviclar, se debe dilatar con movimiento uniforme. No deben realizarse inhalaciones bruscas, y se tiene que conseguir una acción regular y continua.

La práctica dominará pronto la tendencia a dividir la inhalación en tres tiempos y dará por resultado una respiración continua y uniforme.

En poco tiempo se podrá completar la inhalación en un par de segundos.

I. Se retiene la respiración algunos segundos.

II. Se exhala lentamente manteniendo el pecho en posición firme; entrando un poco el abdomen y elevándolo sin prisa a medida que el aire se retira de los pulmones.

Completamente exhalado el aire, se relajan el pecho y el abdomen.

Una vez dominado este ejercicio, se ejecutará automáticamente el movimiento.

Se notará que por este método de respirar todos los órganos del aparato respiratorio entran en acción y todas las partes de los pulmones funcionan, incluso las más apartadas celdas de aire. La cavidad torácica se expande con firmeza y elasticidad y se logra una respiración uniforme, continua y completa.

Puede ser buena idea practicarlos delante de un espejo entero, con la mano sobre el abdomen, de modo que se puedan observar los movimientos, pues se comprenderá mucho mejor el mecanismo de la respiración completa.

Finalizada la inhalación, conviene levantar varias veces los hombros, que a su vez elevan las clavículas y permiten que el aire pase libremente al pequeño lóbulo superior del pulmón derecho, donde se origina a veces la tuberculosis.

Al principio puede resultar algo difícil adoptar el sistema de la respiración completa, pero las dificultades se superarán con un poco de práctica, y luego no se volverá jamás voluntariamente a los antiguos métodos.

CAPÍTULO IX

Efectos fisiológicos de la respiración completa

Es casi imposible ponderar suficientemente las ventajas de esta práctica.

La práctica de la respiración completa aleja la posibilidad de contraer desde graves afecciones pulmonares hasta bronquitis.

La falta de oxigenación nos deja aletargados y vulnerables ante los gérmenes, bacterias y virus, por lo que una buena respiración nos garantiza un mejor estado de salud general y, consecuentemente, una menor probabilidad de contraer cualquier tipo de enfermedad.

Quien practique esta respiración tan especial conseguirá un pecho amplio y bien desarrollado.

Muchos estados gripales pueden evitarse practicando diariamente unas cuantas respiraciones tal como se ha indicado.

Cuando se siente frío, basta respirar concentradamente algunos minutos para que el cuerpo entre en calor.

Casi todos los resfríos pueden curarse por la respiración completa y la abstención parcial de alimentos durante un día.

La calidad de la sangre depende en gran parte de su nivel de oxigenación y, si la oxigenación es incompleta, la sangre se empobrece, se carga de toda clase de impurezas, el sistema todo sufre por falta de nutrición y se envenena a causa de los productos de desperdicios no eliminados.

Como la sangre irriga, oxigena y alimenta todo el cuerpo, es evidente que una sangre impura producirá un efecto perjudicial en el sistema.

También la digestión depende en gran medida de la oxigenación de la sangre, pues el alimento debe absorber oxígeno de la sangre antes de poder ser digerido y asimilado; es fácil entonces que la digestión y la asimilación sean afectadas por una defectuosa respiración.

Y cuando la asimilación no es normal, el sistema queda desnutrido; se pierde el apetito, el vigor corporal decae, disminuye la fuerza y el hombre declina y se siente débil. Todo debido a la respiración defectuosa.

Incluso el sistema nervioso sufre con la respiración incompleta, pues los nervios se tornan débiles e insuficientes para generar, almacenar y transmitir las corrientes nerviosas cuando la sangre no los nutre vigorosamente.

Además, las mismas corrientes nerviosas y la fuerza que de ellas emana disminuyen debido a una mala respiración.

Pero esto último pertenece a otro aspecto del asunto, que trataremos luego; nos concentraremos por ahora en llamar la atención del lector sobre el mecanismo nervioso, que se resiente cuando es impropia la respiración.

El efecto de los órganos genitales sobre el estado general de salud es suficientemente conocido como para que nos veamos obligados a tratarlo con extensión.

Baste decir que si los órganos genitales están debilitados, el sistema entero se debilita.

La respiración completa produce un ritmo que obedece a un plan de la naturaleza para conservar los órganos genitales en condiciones normales.

Con una buena respiración se fortalecen y vitalizan las funciones reproductivas por acción simpática y refleja, tonificando y fortaleciendo todo el organismo fisiológico.

Pero esto no significa que necesariamente deban despertarse los instintos sexuales inferiores. Antes bien, los yoguis han aconsejado siempre la continencia y la castidad, y han aprendido a dominar sus pasiones.

Pero el dominio de la sexualidad no significa debilidad sexual, y las enseñanzas yoguis dicen que el hombre o la mujer en control de las facultades de su sexualidad tendrá más fuerza de voluntad para regirse a sí mismo. Pues los yoguis saben que la energía sexual puede ser conservada y utilizada por el hombre en el desarrollo de su cuerpo

y de su mente. Veremos luego un ejercicio destinado a conservar la energía sexual.

Pero sea que se desee o no adoptar las teorías yoguis de continencia y castidad, se verá que la respiración completa vitalizará y normalizará la sexualidad de quien la adopte.

El lujurioso encontrará que lo normal significa más bien una disminución que un aumento del deseo; mientras que en el debilitado se aliviará la depresión que hasta entonces hubiese experimentado.

Para evitar malas interpretaciones sobre este aspecto, diremos que el ideal del yogui es tener un cuerpo robusto y firme en todas sus partes, gobernado por una poderosa voluntad, animada de nobles aspiraciones.

En la práctica del sistema de respiración que aquí tratamos, el diafragma se contrae durante la inhalación y oprime suavemente el hígado, el estómago y otros órganos, y en combinación con el ritmo de los pulmones, actúa como suave mensaje a estos órganos, estimula su actividad y su normal funcionamiento. Cada inhalación contribuye a este ejercicio interno y favorece la circulación normal en los órganos de nutrición y eliminación.

En la respiración alta y media, los órganos no obtienen este beneficioso mensaje interno.

El mundo occidental da mucha importancia a la cultura física, lo cual es muy conveniente, pero no de-

bemos olvidar que no todo se resume en el ejercicio de los músculos externos.

Los órganos internos también necesitan ejercitarse, y el plan de la naturaleza para este fin es la respiración completa. El diafragma es el principal instrumento de este plan, pues su rítmica acción hace vibrar los órganos de la nutrición y de la eliminación. Los estimula masajeándolos, y cada inhalación aumenta en ellos la irrigación sanguínea, tonificando el organismo en general.

Todo órgano o parte del cuerpo que no se ejercite se va atrofiando con lentitud y deja de funcionar saludablemente, y entonces se contraen enfermedades.

Aun sin tener en cuenta las enseñanzas milenarias de Oriente, desde un punto de vista puramente fisiológico, el método de la respiración completa es fundamental para el que quiere gozar de salud y conservarla.

Muchos gastan fortunas en busca de ella por medios complicados y tratamientos costosos, pero existe una solución sencilla al alcance de todos: el método de la respiración completa.

Pero pocos lo practican.

Verdaderamente, la piedra que los constructores rechazan es la piedra angular del Templo de la Salud.

CAPÍTULO X

Fragmentos de las enseñanzas yoguis

Ahora trataremos sobre tres modalidades de respiración, muy utilizadas por los sabios de Oriente.

La primera es la respiración purificadora, a la que se atribuye la gran resistencia pulmonar poseída por los yoguis.

Luego veremos un ejercicio vitalizador de los nervios, transmitido durante siglos de generación en generación de yoguis.

Terminaremos el capítulo con la llamada respiración vocal, a la que deben su melodiosa, vibrante y hermosa voz quienes la practican.

1. La respiración purificadora.

Para ventilar y limpiar los pulmones existe un ejercicio que desde hace siglos utilizan los sabios de Oriente.

Los yoguis suelen utilizar este ejercicio para finalizar cualquier ejercitación respiratoria, y así aconsejamos nosotros que se haga.

La respiración purificadora limpia y ventila los pulmones, estimula las células y tonifica los órganos respiratorios. Además contribuye a mantener un buen estado general de salud y relaja todo el sistema cuando se encuentra tenso.

Los oradores y cantantes, que por su profesión utilizan mucho la voz, deberían prestar especial atención a este método de respiración, puesto que podría servirles para mantener sano y descansado su sistema respiratorio.

La respiración purificadora consta de los siguientes pasos:

1. Inhalar una respiración completa.



2. Retener el aire algunos segundos.



3. Poner los labios como para silbar (cuidando no hinchar las mejillas) y exhalar con vigor un poco de aire a través de la abertura labial.



Retener luego un instante el restante aire almacenado y soltarlo en cortas exhalaciones hasta que no quede más aire en el cuerpo.

Es importante recordar que el aire debe ser exhalado con bastante fuerza.

Esta respiración resulta muy reparadora cuando se está fatigado, y un poco de práctica bastará para que el incrédulo se convenza de su eficacia.

Como hemos dicho, conviene realizar este ensayo al terminar cualquiera de los ejercicios respiratorios, por lo que es importante comprenderlo y practicarlo hasta poder realizarlo fácilmente y con naturalidad.

II. La respiración vitalizadora de los nervios

Este ejercicio de respiración es uno de los que más poderosamente estimulan y vigorizan los nervios.

Tonifica el sistema nervioso y desarrolla su fuerza, energía y vitalidad.

Este ejercicio estimula importantes centros nerviosos, que a su vez influyen en todo el resto del sistema y acrecientan su energía, de modo que transmiten mayor cantidad de flujo nervioso a todo el cuerpo.

La respiración vitalizadora consta de los siguientes pasos:

De pie y con el cuerpo erguido.

1. Inhalar una respiración completa y retenerla.



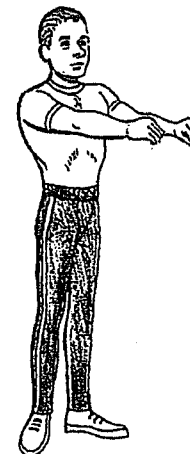
2. Extender los brazos hacia delante, pero no tensos, solo con la fuerza necesaria para mantenerlos en esa posición.



3. Acercar luego lentamente las manos a los hombros, contrayendo poco a poco los músculos y comunicándoles fuerza, de modo que cuando los puños lleguen a los hombros estén fuertemente cerrados.



4. Conservando los músculos rígidos, volver luego los puños lentamente a la posición anterior y, manteniendo el estado de tensión, volver a llevarlos hasta los hombros rápidamente; este movimiento debe repetirse varias veces.



5. Exhalar vigorosamente por la boca.



Cada vez que se termina con estos pasos, realícese la respiración purificadora.

La eficacia de este ejercicio depende principalmente de la rapidez en retirar los puños, de la tensión de los músculos, de que la inhalación sea completa y de que la exhalación sea vigorosa.

Es necesario ensayar este ejercicio varias veces para poderlo apreciar. Es un vigorizador extraordinario.

III. La respiración vocal

Muchos yoguis se distinguen por su voz admirable, fuerte, suave, clara y potente.

Ello se debe en gran parte a que practican asiduamente esta particular modalidad de ejercicio respiratorio.

La respiración vocal consta de los siguientes pasos:

1º. Inhalar una respiración completa muy lentamente por las fosas nasales, durante el mayor tiempo posible.

2º. Retener la inhalación unos cuantos segundos.

3º. Expeler el aire vigorosamente por la boca.

Cada vez que se realiza el ejercicio debe darse descanso a los pulmones por medio de la respiración purificadora.

Es importante señalar que la experiencia nos enseña que el timbre, la calidad y la potencia de la voz no dependen solamente de los órganos vocales de la garganta y de los órganos de la respiración, sino también de los músculos faciales.

Hay hombres de gran pecho cuya voz es débil, mientras que otros de pecho estrecho emiten tonos de una fuerza y calidad sorprendentes.

He aquí un experimento interesante:

Colocados frente a un espejo, con los labios en posición de silbido; silbar y, al hacerlo, observar la forma de la boca y luego la expresión general del rostro.

Después, sin cambiar la posición de los labios ni del rostro, se cantan unas pocas notas y se apreciará qué vibrante, sonoro y claro es el tono de la voz.

CAPÍTULO XI

Siete ejercicios yoguis de desenvolvimiento

Los siguientes siete ejercicios deben ser empleados para fortalecer los pulmones, los músculos, los ligamentos, los alvéolos pulmonares, etcétera.

Son muy sencillos y maravillosamente eficaces.

Todos estos ejercicios provienen de las enseñanzas milenarias del antiguo Oriente.

1. La respiración retenida

Es un ejercicio muy importante para fortalecer y desarrollar los músculos respiratorios y los pulmonares, y su práctica frecuente hará que se ensanche el pecho.

Los yoguis han observado que para los órganos de la respiración, los de la nutrición, los del sistema nervioso y hasta para el sistema circulatorio y la sangre es muy útil retener ocasionalmente la respiración, luego de haber llenado los pulmones con una respiración completa.

Pues se ha comprobado que la suspensión ocasional de la respiración favorece la purificación del aire que ha quedado en los pulmones proveniente de las inhalaciones anteriores, y por ello oxigena más completamente la sangre.

Además, la respiración así retenida reúne todos los desperdicios, y cuando se exhala luego vigorosamente se expelen esos desperdicios y quedan limpios los pulmones, de la misma manera que un purgante eficaz puede limpiar los intestinos.

Los yoguis recomiendan este ejercicio en trastornos del estómago, del hígado y de la sangre.

Sostienen también que sirve para curar el mal aliento, que muchas veces procede de los pulmones mal ventilados.

Para practicarlo debe realizarse lo siguiente:

De pie y con el cuerpo erguido:

1º. Inhalar una respiración completa.

2º. Retener el aire tanto tiempo como sea posible, pero sin que esta retención sea desesperante.

3º. Exhalar vigorosamente por la boca.

Luego de realizado el ejercicio, debe practicarse la respiración purificadora.

Al principio solo se puede retener la respiración por breves instantes, pero con un poco de práctica será cada vez más fácil y duradera la retención.

Puede practicarse el ejercicio con un reloj a la vista para apreciar los resultados que se vayan obteniendo.

II. El estímulo de las células pulmonares

El objeto de este ejercicio es estimular los alvéolos de los pulmones.

Los principiantes deben practicarlo muy gradualmente, pues puede producir al principio un poco de mareo. En caso de que el principiante se sienta mareado al practicarlo, debe suspender el ejercicio y caminar lentamente hasta superar el mareo. A pesar de las dificultades que pueden sentir quienes empiezan a hacerlo, es un ejercicio que se domina fácilmente con un poco de práctica.

De pie, con el cuerpo erguido y las manos en los costados:

1º. Inhalar lenta y gradualmente.



2º. Mientras se inhala, golpear suavemente el pecho con la punta de los dedos, recorriéndolo en toda su extensión.



3º. Cuando los pulmones estén llenos, se retiene la respiración y se golpea el pecho con las palmas de las manos.



Cumplidos estos pasos, debe realizarse la respiración purificadora.

Este ejercicio estimula y tonifica todo el organismo y es una práctica yogui milenaria. Muchas células de aire de los pulmones pierden su actividad debido a los malos hábitos respiratorios e incluso pueden atrofiarse.

Quien haya respirado incompletamente durante varios años, no encontrará fácil poner en actividad por la respiración completa las inactivas células de aire inmediatamente; pero con un poco de práctica conseguirá que se activen sus alvéolos.

Es un ejercicio que merece ser estudiado y practicado.

III. La dilatación de las costillas

Ya hemos explicado que las costillas se encuentran fijas por cartílagos que admiten una considerable dilatación.

En la respiración normal las costillas desempeñan un papel muy importante por lo que conviene ejercitarlas ocasionalmente para que conserven su elasticidad.

La costumbre occidental de estar de pie o sentado incorrectamente puede menoscabar la elasticidad de las costillas.

Este ejercicio es muy bueno para combatir tal defecto.

De pie y con el cuerpo erguido:

1º. Colocar las manos en ambos lados del cuerpo, debajo y tan cerca de los sobacos como se pueda, con los dedos pulgares dirigidos hacia la espalda, las palmas sobre los costados del pecho y los dedos sobre los pectorales.

2º. Inhalar una respiración completa.



- 3º. Retener el aire algunos segundos.
- 4º. Luego se comprimen suavemente los lados y se exhala al mismo tiempo.



Finalizado el ejercicio se debe realizar la respiración purificadora.

Este ejercicio debe practicarse moderadamente, especialmente por los principiantes.

IV. La expansión del pecho

Debido a la inclinación del cuerpo hacia adelante y hacia abajo a la que obliga la mayoría de los trabajos sedentarios, el pecho tiende a estrecharse y perder vigor. Este ejercicio es excelente para restablecer las condiciones naturales y obtener una normal y saludable expansión del pecho.

De pie y con el cuerpo erguido:

- 1º. Inhalar una respiración completa.
 - 2º. Retener el aire.
 - 3º. Extender los brazos hacia el frente, con los puños cerrados, hasta el nivel de los hombros.
 - 4º. Llevar los puños vigorosamente hacia afuera, hasta que formen una línea recta con los hombros desde un puño hasta el otro.
 - 5º. Después volver a la posición 4º, y luego a la 5º. Se repite varias veces.
 - 6º. Exhalar vigorosamente por la boca.
- Luego de realizado el ejercicio debe practicarse la respiración purificadora.

V. El ejercicio en marcha

Este ejercicio es sumamente completo puesto que integra la tonificación general de los músculos con los beneficios de la respiración completa:

1º. Caminar con paso tranquilo, la cabeza alta, la barbilla entrada ligeramente y los hombros hacia atrás.



2º. Inhalar una respiración completa, contando mentalmente hasta ocho, un número por paso, haciendo que la inhalación dure el tiempo invertido en dar ocho pasos.

3º. Exhalar luego lentamente por las fosas nasales, contando nuevamente hasta ocho, un número por cada paso.



4º. Descansar entre respiraciones sin dejar de caminar, contando hasta ocho, un número por paso.

5º. Repetir hasta notar cansancio. Entonces, descansar unos minutos y reanudar luego el ejercicio.

Después realizar la espiración purificadora.

Otra versión igualmente eficaz de este ejercicio consiste en realizarlo reteniendo la respiración mientras se cuenta 1, 2, 3, 4, un número por paso, entre las indicaciones 2º y 3º.

Este ejercicio puede efectuarse varias veces al día.

VI. El ejercicio matinal

Este ejercicio es extraordinario para comenzar el día activando y desentumeciendo los músculos inferiores y el sistema respiratorio.

De pie, con el cuerpo erguido, cabeza alta, la vista al frente, hombros atrás, rodillas firmes y manos en los costados.



1°. Levantar muy lentamente el cuerpo sobre las puntas de los pies, inhalando una respiración completa, lenta y vigorosamente.

2°. Retener la respiración algunos segundos, conservando la posición.

3°. Bajar muy lentamente a la primera posición, exhalando despacio al mismo tiempo el aire por las fosas nasales.



VII. La estimulación circulatoria

Este ejercicio es muy recomendable para activar la circulación, pues conduce la sangre arterial a las extremidades y hace retornar la sangre venosa al corazón y a los pulmones, para que reciban el oxígeno inhalado con el aire y el cuerpo se oxigene y obtenga una saludable cuota de prana.

De pie, con el cuerpo erguido:

1º. Inhalar una respiración completa y retenerla.



2º. Inclinarse suavemente hacia adelante y tomar un bastón con energía y firmeza, poniendo gradualmente toda la fuerza en apretarlo.



3º. Dejar de oprimir el bastón, volver lentamente a la primera posición y exhalar lentamente.



4º. Repetir varias veces.

Terminar el ejercicio con la respiración purificadora.

Este ejercicio puede efectuarse sin emplear realmente el bastón, pues basta con apretar fuertemente los puños.

Las personas con problemas circulatorios deberían realizar este ejercicio diariamente, acompañado de la respiración purificadora.

Los ejercicios 6 º y 7 º pueden realizarse conjuntamente, uno después del otro, todas las mañanas.

CAPÍTULO XII

Otros siete ejercicios

En este capítulo describiremos otros siete ejercicios de la respiración provenientes de Oriente, distintos e independientes unos de otros y con diferente finalidad.

Cada uno deberá determinar cuál de estos ejercicios se adaptan mejor a las necesidades de su caso particular.

Aunque se los denomina ejercicios menores, el nombre no debe hacernos creer que son poco importantes, pues, si bien son menos generales que los ya explicados, son ejercicios que pueden resultar muy beneficiosos.

Para enfatizar lo importante de estos ejercicios, diremos que en Oriente no es raro encontrar libros dedicados exclusivamente a estos siete ejercicios.

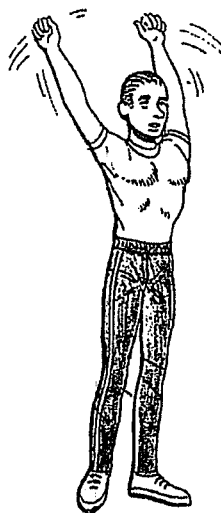
Ejercicio número I

De pie, con las manos en los costados del cuerpo:

1º. Inhalar una respiración completa.



2º. Levantar los brazos muy lentamente, manteniéndolos firmes hasta juntar las manos por encima de la cabeza.



3º. Retener la respiración unos segundos.

4º. Bajar las manos lentamente a los costados, exhalando suavemente al mismo tiempo.



Terminado el ejercicio, practicar la respiración purificadora.

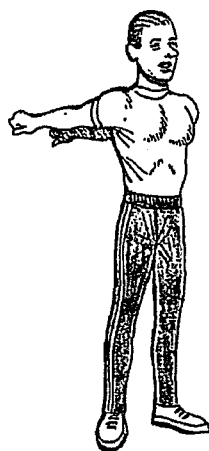
Ejercicio número II

De pie, con los brazos extendidos hacia el frente:

1º. Inhalar una respiración completa y retenerla.



2º. Llevar horizontalmente los brazos hacia atrás hasta donde se pueda; volver luego lentamente a la primera posición; y repetir varias veces estos movimientos, reteniendo la respiración.



3º. Exhalar vigorosamente por la boca.



Terminado el ejercicio, practicar la respiración purificadora.

Ejercicio número III

De pie, con los brazos extendidos hacia el frente:

1º. Inhalar una respiración completa.

2º. Mover lenta y circularmente los brazos hacia atrás unas cuantas veces, y el mismo movimiento invertido otras tantas, reteniendo la respiración.

Se puede variar ese movimiento alternando la rotación de los brazos, como las aspas de un molino de viento.

3º. Exhalar vigorosamente por la boca.

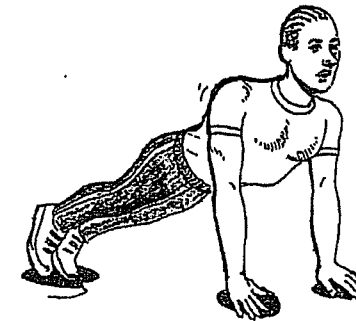
Terminado el ejercicio, practicar la respiración purificadora.

Ejercicio número IV

Acostado boca abajo, con las manos en los costados y las palmas apoyadas con los dedos ligeramente entreabiertos en el suelo:

1º. Inhalar una respiración completa y retenerla.

2º. Con el cuerpo rígido, levantarse con apoyo de los brazos, hasta gravitar todo el peso del cuerpo sobre las manos y las puntas de los pies como si se anduviera a gatas.



3º. Volver a la primera posición. Repetir varias veces el movimiento.

4º. Exhalar vigorosamente por la boca.

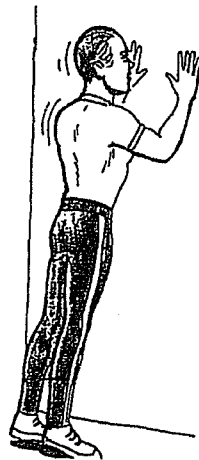
Terminado el ejercicio, practicar la respiración purificadora.

Ejercicio número V

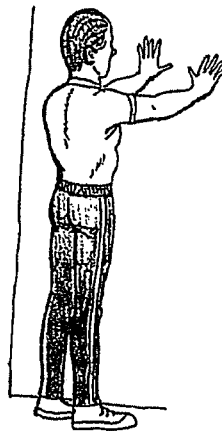
De pie, con las palmas de las manos apoyadas en la pared a la altura de los hombros:

1º. Inhalar una respiración completa y retenerla.

2º. Aproximar el pecho hasta la pared, descansando el peso del cuerpo sobre las palmas de las manos.



3º. Retirar el cuerpo hacia atrás con la fuerza de los brazos, manteniendo la respiración y el cuerpo derecho.



4º. Exhalar vigorosamente por la boca.



Finalizado el ejercicio, practicar la respiración purificadora.

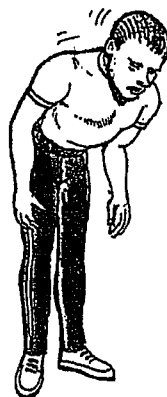
Ejercicio número VI

De pie, con las manos apoyadas en la cintura y los codos hacia fuera:

1º. Inhalar una respiración completa y retenerla.



2º. Mantener las piernas y caderas firmes e inclinar el busto hacia adelante, como si se hiciera una reverencia, y al mismo tiempo exhalar lentamente.



3º. Volver a la primera posición y hacer otra respiración completa.

4º. Doblarse hacia atrás, hasta donde se pueda, exhalando lentamente.



5º. Volver a la primera posición, haciendo una respiración completa.

6º. Inclinar el tronco hacia la derecha, exhalando lentamente.



7º Volver a la primera posición, haciendo una respiración completa.

8º Inclinar el tronco hacia la izquierda, exhalando lentamente.



Finalizado el ejercicio, practicar la respiración purificadora.

Ejercicio número VII

De pie, o sentado, derecho el tronco:

1º. Hacer una respiración completa, pero en vez de realizarla de manera continua, inhalar en cortas, rápidas y frecuentes intermitencias, como si se aspiraran sales aromáticas o amoníaco y no se quisiera absorber una cantidad excesiva. No exhalar estas cortas inhalaciones, sino acumularlas hasta que llenen por completo el espacio pulmonar.

2º. Retener la inhalación durante unos segundos.

3º. Exhalar por las fosas nasales en una larga y reposada espiración.

Finalizado el ejercicio, practicar la respiración purificadora.

CAPÍTULO XIII

Lo fundamental de la respiración rítmica es la imagen mental del ritmo.

Quienes sepan algo de música conocerán la medida de los tiempos. Quienes no, podrán adquirir la noción del ritmo observando la marcha de un regimiento.

Los yoguis fundan la medida de su tiempo rítmico en el número de latidos de su corazón en un tiempo determinado.

El latido del corazón es ligeramente distinto en las diferentes personas, y la unidad del latido de cada persona deberá ser su módulo rítmico en la respiración rítmica.

Para conocer el latido normal del propio corazón, basta con poner los dedos sobre el pulso estando relajado, y contar 1, 2, 3, 4, 5, 6; 1, 2, 3, 4, 5, 6, hasta que el ritmo se fije en la mente.

Con un poco de práctica, fácilmente se estará en conocimiento del propio ritmo cardíaco.

El principiante inhala por lo general durante seis pulsaciones, pero con la práctica será capaz de aumentar esta cifra.

La regla fundamental para la respiración rítmica es que las unidades de inhalación y exhalación deben ser iguales entre sí, mientras que las de retención deben ser la mitad del número empleado en la inhalación y exhalación.

El ejercicio de respiración rítmica que describiremos a continuación debe ser completamente dominado, pues forma la base de muchos otros que describiremos luego.

Sentado, derecho, en una postura cómoda, de manera que el pecho, el cuello y la cabeza estén tan cerca de la línea recta como sea posible, con los hombros hacia atrás y las manos descansando sobre las rodillas:

1º. Inhalar lentamente una respiración completa, contando seis pulsaciones.

2º. Retener el aire en los pulmones, contando tres pulsaciones.

3º. Exhalar lentamente por la nariz, contando seis pulsaciones.

4º. Contar tres pulsaciones antes de volver a inhalar.

5º. Repetir el ejercicio varias veces.

Terminada la respiración rítmica, practíquese la respiración purificadora, que descansará y limpiará los pulmones.

Con la práctica, se podrá aumentar la duración de las inhalaciones y exhalaciones hasta que transcurran quince pulsaciones.

En este aumento hay que recordar que el tiempo de retención entre respiraciones debe ser la mitad del tiempo para la inhalación y exhalación.

No hay que afanarse por aumentar la duración de la respiración, pues el cuerpo debe acostumbrarse gradualmente, pero sí debe ponerse la máxima atención en adquirir el ritmo, que es más importante que la extensión de la respiración.

Luego de unas semanas de práctica, el cuerpo se sentirá como un instrumento perfectamente afinado.

Este ejercicio requiere práctica y perseverancia, pero la satisfacción que se experimenta por el progreso obtenido hace que valga la pena el esfuerzo.

El yogui es el hombre más paciente y perseverante del mundo, y sus asombrosas conquistas provienen en gran parte de esta condición.

Y todos podemos trabajar para adquirir estas virtudes.

CAPÍTULO XIV

Fenómenos de la respiración rítmica

Salvo las instrucciones sobre la respiración rítmica, la mayoría de los ejercicios que hemos visto hasta ahora se relacionan con el plano físico. Pero debemos recordar que su verdadero propósito en la cultura oriental es dar una base substancial a los planos psíquico y espiritual.

Sin embargo, no se deben escindir completamente ambos planos, sino que debemos recordar que el cuerpo sano es indispensable requisito de la mente sana, y también que el cuerpo es el templo del principio de individuación, la lámpara en la que arde la luz del Espíritu.

Descuidar algunos de los planos es un error que debe rectificarse con toda celeridad, pues siempre trae consecuencias sumamente negativas. Nos ocuparemos ahora del aspecto psíquico de la ciencia yogui de la respiración, mediante una serie de ejercicios, con su explicación correspondiente.

Cada ejercicio de respiración rítmica va acompañado de la recomendación de dirigir el pensamiento hacia la meta que se persigue.

Esta actitud mental es fundamental para la consecución de las metas planteadas.

No es el objeto de esta obra profundizar el tema del poder de la voluntad, pero bástenos advertir que para el mundo oriental la traba principal para alcanzar una meta son las trabas de la propia mente, y no las dificultades físicas o contextuales.

I. Instrucciones generales para la respiración psíquica

La base de la respiración psíquica es la respiración rítmica.

Para evitar repeticiones inútiles, en las páginas siguientes diremos simplemente respirar rítmicamente, y añadiremos la instrucción referida al poder de la voluntad dirigido y operante en sintonía con las vibraciones de la respiración rítmica.

A poco de practicar este ejercicio, se notará que no hay necesidad de contar después de la primera respiración rítmica, pues la mente habrá adquirido la idea del tiempo y del ritmo, y se podrá respirar de ese modo automáticamente.

Entonces quedará la mente despejada para la proyección de las vibraciones psíquicas bajo la dirección de la voluntad.

II. La distribución de prana

Acostado, tendido en el suelo o en una esterilla, con los músculos relajados, descansando las manos sobre el plexo solar (sobre la boca del estómago, donde comienzan a separarse las costillas), respirar rítmicamente.

Luego, concentrarse en que cada inhalación extraiga mayor cantidad de prana o energía vital del depósito universal, que sea recibida en el sistema nervioso y almacenada en el plexo solar.

A cada inhalación, concentrarse en que el prana o energía vital se distribuya por todo el cuerpo, y llegue a los órganos, los músculos, los nervios, las arterias, las venas, las células y los átomos, desde la cabeza hasta la punta de los pies, para que vigorice y estimule el sistema nervioso y todo el organismo.

Para lograr la concentración en la adquisición y almacenamiento, procúrese formar una imagen mental de la corriente de prana que se interna en los pulmones, para ser luego recibida en el plexo solar.

No es necesario un enorme poder imaginativo ni poderes sobrenaturales, basta la representación mental de lo que se quiere conseguir. La firmeza en la representación de la imagen mental es mucho más eficaz que el deseo violento, que disipa inútilmente la energía.

Este ejercicio resulta especialmente beneficioso cuando uno se siente abatido, sin energía.

III. El alivio del dolor

Acostado o sentado y erguido, respirar rítmicamente representando la inhalación y el almacenamiento del prana.

Luego de realizadas varias respiraciones, y almacenada una buena cantidad de prana en el plexo solar, envíeselo a la parte dolorida, para restablecer la circulación y la potencia de la corriente nerviosa.

En seguida inhálese más prana, para expulsar la condición doliente, y al exhalar sosténgase el pensamiento de que se desagota el dolor.

Una exhalación estimula la parte dolorida y la siguiente expulsa el dolor.

Realícese esto durante siete respiraciones, luego practique la respiración purificadora y tómese luego un momento de descanso.

No tardará mucho en experimentar un notorio alivio en la zona adolorida.

También notará que muchos dolores se calmarán antes de que se terminen de realizar las siete respiraciones.

Colocando la mano sobre la parte dolorida, se pueden obtener más rápidos resultados.

Si se practica el ejercicio de esa forma, envíese la corriente de prana a lo largo del brazo hasta la parte enferma.

IV. El régimen de la circulación

Acostado o sentado y erguido, respirar rítmicamente y con las espiraciones dirigir la circulación hacia la parte que se desee reactivar o revitalizar.

Este ejercicio de respiración es infalible en los casos de frío en los pies y en dolor de cabeza.

En el primer caso, la sangre enviada hacia los pies los calienta, y en el segundo se alivia el cerebro de la excesiva presión que sufre.

Es fácil sentir la paulatina sensación de calor en las piernas a medida que la sangre desciende, lo que resulta útil para demostrar que la circulación puede ser, al menos en parte, controlada y dirigida por la voluntad.

V. La autocuración

Acostado con los músculos relajados, respirar rítmicamente y concentrarse en inhalar y almacenar gran cantidad de prana.

Luego envíelo a la parte afectada con el propósito de estimularla.

Con las exhalaciones y la dirección que se le ha dado, concentrarse en deshacer la dolencia o enfermedad. Empléense las manos en este ejercicio, pasándolas por el cuerpo hacia abajo, desde la cabeza hacia la parte enferma.

Mientras se pasan las manos por el cuerpo, manténgase siempre la imagen mental de que el prana fluye a lo largo del brazo, y por la punta de los dedos penetra en el cuerpo hasta la parte enferma y la cura.

En este libro solo podremos dar instrucciones generales sin entrar en detalles sobre las distintas enfermedades. Sin embargo, con la práctica, este ejercicio, ligeramente modificado para adaptarlo a las condiciones del caso, producirá extraordinarios resultados.

Otra forma de realizar este ejercicio consiste en colocar ambas manos sobre la parte afectada, y entonces respirar rítmicamente, manteniendo la imagen mental de que se acumula prana en el órgano y en la parte enferma, desalojando la enfermedad, como si de un balde se bombeara agua sucia para reemplazarla por agua clara.

Este método es sumamente eficaz si la imagen mental del bombeo se mantiene con claridad, representando con la inhalación la elevación de la manija, y con la espiración, el bombeo.

VI. El curar a otros

Daremos aquí instrucciones claras y sencillas que pueden capacitarnos para curar a los demás. El principio esencial que debe tenerse en cuenta es que mediante la respiración rítmica y la generación de imágenes mentales se puede absorber considerable cantidad de prana y transmitirlo al organismo de otro, estimulando los órganos debilitados para eliminar la enfermedad y restituirles la salud.

Debe dominarse primero a la perfección la capacidad de generar la imagen mental del influjo de prana que circula a lo largo de los brazos y por la punta de los dedos hasta llegar al cuerpo del paciente.

Con el ritmo respiratorio perfectamente establecido, se colocan las manos sobre el cuerpo del paciente, dejándolas descansar ligeramente sobre la parte afectada.

Y siguiendo el procedimiento de bombear descrito en el ejercicio anterior, se llena completamente de prana al enfermo mientras se genera la imagen mental de librarlo de su dolencia.

A intervalos cortos y regulares, se deben levantar las manos y sacudir los dedos, como si se arrojara la enfermedad.

Luego de efectuado el tratamiento es fundamental lavarse cuidadosamente las manos y practicar la respiración purificadora varias veces, pues sin esta precaución podría adquirirse la enfermedad del paciente.

Es mejor colocar las manos sobre la piel desnuda, pero cuando esto no sea conveniente o posible, se pondrán sobre la ropa.

A intervalos regulares puede golpearse suave y blandamente el cuerpo tratado con las puntas de los dedos, ligeramente separadas.

En casos crónicos pueden expresarse las órdenes mentales por medio de palabras, aunque tal procedimiento debe ser utilizado excepcionalmente y nunca por principiantes.

Exponemos aquí los principios generales, que pueden aplicarse de cien modos diferentes. Siempre que el operador tenga conciencia clara de que no es su poder el que efectúa la curación, sino el poder universal que está en él, puede variar y ser creativo en la aplicación de estos principios generales.

VII. La curación a distancia

El prana puede proyectarse a personas ausentes que deseen recibirlo. Este es el secreto de la curación a distancia, de la que se ha hablado mucho en estos últimos años en el mundo occidental.

El pensamiento del curador emite el prana y lo proyecta hasta hacerlo llegar al organismo psíquico del paciente.

Para realizar una curación a distancia se debe forjar una imagen mental del enfermo hasta sentirse en contacto con él.

Cuando la relación está establecida, mentalmente debe decirse al ausente que le será enviado prana con la intención de aliviarlo de su dolor y enfermedad.

Entonces el curador debe imaginar que el prana sale de la mente a cada exhalación de la respiración rítmica, y que instantáneamente se proyecta por el espacio y llega al paciente y lo cura.

No es necesario fijar hora para el tratamiento, aunque no es contraproducente hacerlo.

El estado receptivo del paciente, sea consciente o no de que se efectuará la curación a distancia, lo pone en condiciones de recibir las vibraciones transmitidas en cualquier momento que las envíe el operador.

Si se establecen horas previamente convenidas y el paciente es consciente de que se practicará una curación

y la mente, pues un corazón y una mente puros son un escudo invulnerable contra los poderes psíquicos mal encaminados.

Si nos mantenemos puros nada podrá dañarnos.

II. Cómo formar aura

Para aislarse de la influencia nociva de gente perversa y dañina, se debe respirar rítmicamente algunas veces para acumular prana, y luego, por el método de la imagen mental, debe proyectarse un aura ovoide de prana, que nos protegerá de las influencias perturbadoras de los demás.

III. Cómo vitalizarse a sí mismo

Para una rápida vitalización del organismo, lo mejor es colocar bien juntos los pies con perfecta naturalidad y cerrar los dedos de ambas manos.

Con ello se impide todo escape de prana por las extremidades.

Se respira rítmicamente algunas veces y de inmediato se sentirá la revitalización.

IV. Cómo vitalizar a otros

Para revitalizar a alguien se debe sentar el revitalizador frente a frente con el paciente, con los pies y las manos en mutuo contacto.

Entonces deben respirar ambos rítmicamente, formando el revitalizador la imagen mental de enviar prana al organismo del otro, mientras el paciente forma la imagen mental de recibirlo.

El revitalizar a otro no significa para el revitalizador mengua en grado alguno ni en la cantidad ni en la calidad del prana propio.

V. Para cargar agua con prana

El agua puede cargarse mediante la respiración rítmica, manteniendo un vaso de agua por el fondo en la mano izquierda y sacudiendo entonces suavemente los dedos de la mano derecha sobre el agua, como si se echaran en el vaso gotas desprendidas de las puntas de los dedos mientras se proyecta la imagen mental de transmitir el prana al agua.

Cargada así, el agua es un excelente estimulante para las personas débiles o enfermas, particularmente si se acompaña un pensamiento de salud a la imagen mental de la transferencia de prana.

VI. Para la educación de las facultades mentales y morales

La mente puede gobernar el cuerpo con la dirección de la voluntad. Pero también la misma mente puede recibir educación y cultivo por el ejercicio de la voluntad.

Pueden educarse las cualidades mentales y morales si durante la respiración rítmica se mantiene la imagen mental de lo que se desea.

La ecuanimidad, el dominio de uno mismo, el aumento de poder, etc., todo ello se puede educar de este modo.

Y los defectos pueden eliminarse mediante el cultivo de lo opuesto. Para la educación y desenvolvimiento de las cualidades mentales y morales conviene el siguiente ejercicio general:

Acostados, o sentados y erguidos, representar las cualidades que se desean cultivar. Luego se debe respirar rítmicamente, manteniendo con firmeza la imagen mental tanto como se pueda, imaginando actuaciones concretas del ideal establecido en la mente.

En poco tiempo se observará el crecimiento gradual y natural hacia el ideal.

VII. Para adquirir cualidades físicas

Las cualidades físicas pueden adquirirse por el mismo método por el que se adquieren las cualidades mentales y morales.

Por supuesto, un hombre de baja estatura no logrará aumentarla muy significativamente, ni es posible recobrar un miembro amputado ni otros milagros similares. Pero puede mejorarse extraordinariamente la expresión del rostro y las características físicas generales. Muchos de los cambios, especialmente los relacionados con la expresión del rostro, se deben en realidad a los cambios mentales o morales, pues la expresión de una persona sabia no es la misma que la de un necio. Como tampoco es igual la postura de una persona conectada con los arcanos del Universo que la postura de un necio que no sabe que es parte de un todo armónico en equilibrio.

Para fortalecer alguna parte del cuerpo debe dirigirse la atención hacia ella y respirar rítmicamente, manteniendo la imagen mental de que se envía mayor cantidad de prana o fuerza nerviosa a esa parte, para acrecentar su vitalidad.

Este método es aplicable con la misma eficacia a cualquier parte del cuerpo que se quiera fortalecer.

VIII. Para dominar y controlar las emociones

Las emociones negativas, tales como el miedo, la ansiedad, el odio, la envidia, la pena, etc., están bajo el dominio de la voluntad, pueden ser dominadas y controladas desde la voluntad y la conexión con la vitalidad superadora del prana.

Este ejercicio puede ayudar a conectarnos con el prana para vencer las emociones negativas.

Se debe respirar rítmicamente concentrando la atención en el plexo solar. Debe forjarse luego la imagen mental de que se desvanecen las emociones negativas al exhalar o espirar. Al repetir este ejercicio, terminando con la respiración purificadora, llegará la calma inmediatamente.

estómago; luego a través de los órganos genitales; luego como si pasara hacia arriba y hacia abajo a lo largo de la columna vertebral, y finalmente como si la respiración se inhalara y exhalara a través de cada uno de los poros de la piel, llenando todo el cuerpo de prana y vida.

4º. Luego, respirando rítmicamente, enviar una corriente de prana a cada uno de los siete centros vitales por turno, forjando la imagen mental como en los ejercicios anteriores:

1. A la frente.
2. A la parte posterior de la cabeza.
3. A la base del cerebro.
4. Al plexo solar.
5. Al sacro
6. A la región umbilical.
7. A la región sexual.

Después debe hacerse circular varias veces la corriente de prana de un lado a otro del cuerpo y desde la cabeza a los pies.

5º. Finalizar con la respiración purificada.

CAPÍTULO XVI

La respiración espiritual

La filosofía oriental nos enseña que el hombre desarrollará sus capacidades latentes a medida que progrese la humanidad. Y nos enseña también que cada individuo, por el esfuerzo oportuno de la voluntad, puede contribuir al desenvolvimiento de sus facultades espirituales, desarrollándose como individuo mucho más pronto que en el proceso ordinario de la evolución.

Es decir, el hombre puede desarrollar facultades de conciencia que no llegarán a ser propiedad común de la humanidad hasta que transcurran muchos siglos de desenvolvimiento gradual bajo la ley de evolución.

Y para el desarrollo de estas facultades espirituales, la respiración rítmica juega un rol sumamente importante.

La respiración, de por sí, no tiene una virtud mística, a pesar de sus asombrosos resultados; pero el ritmo producido por la buena respiración es tal, que coloca

a todo el organismo, incluso el cerebro, en perfecta armonía, y así se obtiene la condición más apropiada para el desarrollo de las facultades latentes.

No es el objeto de este libro penetrar muy profundamente en la filosofía de Oriente con respecto al desenvolvimiento espiritual, porque para ello se necesitarían varios volúmenes. De todos modos, en este capítulo daremos instrucciones para el desenvolvimiento de dos fases de conciencia espiritual, a saber:

1. La conciencia de la identidad del alma.
2. La conciencia de la relación del alma con la Vida Universal.

Los dos ejercicios que describimos son sencillos y consisten en la generación de imágenes mentales mientras se realiza la respiración rítmica.

Debe avanzarse lentamente y con paciencia, intentando crecer como la flor: desde semilla hasta rosa.

Pero más allá de la lentitud de nuestros progresos, podemos estar seguros de que cuando llegue el tiempo de dar un salto adelante, se nos abrirá camino. Como dice el adagio: Cuando hay discípulo, el gurú aparece.

1. La autoconciencia del alma

El verdadero yo no es el cuerpo, ni la mente del hombre.

El verdadero yo es el ego, el principio de individuación. El verdadero Yo es independiente del cuerpo que habita, y no depende de la mente.

El verdadero yo es una gota del divino océano.

Es eterno e indestructible. No puede morir.

Es el alma. Cada uno de nosotros es su alma.

El cuerpo se abandona, pero nosotros no somos el cuerpo, sino lo que abandona el cuerpo.

El siguiente ejercicio es la forma más sencilla para meditar sobre la naturaleza de lo que verdaderamente somos:

Reclinado, sin tensión muscular.

Se respira rítmicamente y se medita sobre el verdadero yo, recordando que se es una entidad independiente del cuerpo, aunque en él se habite.

Se medita en que el cuerpo es un instrumento y como tal se usa solo mientras conviene que sea utilizado.

Durante la meditación debe olvidarse la existencia del cuerpo, de modo que, avanzado en la práctica del ejercicio, no haya conciencia del ser corpóreo.

Alcanzado este punto, con frecuencia surgirá la noción de inmortalidad, y el individuo comenzará a

dar señales de progreso espiritual, que tanto él como quienes lo rodean advertirán.

Pero tampoco es conveniente entregarse demasiado a la vida superior si ello significa despreciar el propio cuerpo, porque el hombre está en el mundo físico para cumplir una misión, y para ello necesita del cuerpo; y sería un gran error desperdiciar la oportunidad de adquirir las experiencias necesarias para su perfeccionamiento, o perder el respeto al propio cuerpo, que es el Templo del Espíritu.

II. La conciencia universal

El Espíritu del hombre es la manifestación superior de su alma, y es una gota aparentemente separada y distinta, pero realmente está en contacto con el Océano del Espíritu y con todas las demás gotas.

Cuando un hombre desarrolla sus capacidades espirituales, se hace más y más consciente de su relación con el Espíritu Universal.

Los sabios de Oriente logran el estado de Conciencia Universal por la meditación unida a la respiración rítmica.

El lector no tiene necesidad por ahora de las instrucciones acerca de este tipo de meditación superior; en primer término porque antes tiene que aprender y dominar a la perfección todas las técnicas utilizadas en este libro, y en segundo, porque no son ejercicios fijos y unívocos, sino senderos que cada uno debe descubrir y transitar en soledad.

De todos modos, daremos a continuación los grados elementales de los ejercicios para el desenvolvimiento de la Conciencia Universal, y, con perseverancia, cada cual intentará buscar los caminos para progresar.

El sendero está siempre abierto para quien quiera recorrerlo.

El cuerpo debe estar en posición reclinada y sin tensión muscular.

Se debe realizar la respiración rítmica hasta hacerlo de manera inconsciente y natural. Luego debe meditarse sobre la existencia de la individualidad como un átomo en el mar de la conciencia que es la vida que todo lo anima y lo sostiene.

Debe meditarse sobre la participación de la gota que es la propia vida en el poder, la fuerza y la sabiduría del Océano de Vida.

Se debe forjar la imagen mental de una marea que a cada exhalación e inspiración es movida por fuerzas muy superiores a ella misma. Y se debe intentar participar de esas fuerzas, que están dentro de todas las almas.

Estos ejercicios de meditación dejan en quienes los practican un sentimiento de exaltación y dicha espiritual.

Deben siempre practicarse reverentemente, y nunca si hay poco tiempo u otras preocupaciones que impidan una adecuada concentración.

III. Instrucciones generales para la práctica de los ejercicios superiores

Los ejercicios descriptos en este capítulo nos hacen asomar a los misterios de la vida, y requieren una actitud mental revenciadora.

La persona frívola, sin sentimiento de espiritualidad y reverencia, no debe coquetear con estos asuntos, pues no obtendrá ningún provecho y estaría tomando a la ligera cosas de orden superior; algo que nunca resulta beneficioso.

Estos ejercicios son para los pocos llamados a comprenderlos.

Durante la meditación se debe detener el sentir sobre las ideas expuestas en el ejercicio hasta que lleguen a ser la manifestación de la conciencia real en la intimidad.

No son ejercicios para practicar con demasiada frecuencia, ni se debe permitir que la dicha alcanzada por estos ejercicios nos haga odiar o incluso menospreciar la vida diaria. Pues también en la vida diaria está lo que se manifiesta en las prácticas superiores de la Vida.

Y todo es bueno y cada cosa tiene su lugar asignado.

Iréis encontrando los escalones que os hagan falta a medida que estéis preparados para continuar el camino de ascensión.

Seguid adelante con la mirada en Oriente, donde nace el Sol con la sabiduría.

La paz sea con todos vosotros y con todas las manifestaciones de lo real.

