



Colección Maha Yoga

La respiración conectada.

De todos los regalos que nos hace la vida, no hay uno más denostado y a la vez más imprescindible que el aire que respiramos. La capacidad respiratoria nos mantiene vivos, elimina las toxinas que almacenamos en nuestro cuerpo y es, no cabe duda, el alimento más puro de los que la Naturaleza pone a nuestra disposición.

Desgraciadamente, no solo, no somos conscientes de ese milagro cotidiano y constante, sino que, además, no lo utilizamos debidamente, ni sabemos sacar provecho de algo que sustenta nuestra existencia física momento a momento. El yoga siempre ha basado su práctica en el uso de la respiración. Ello se debe a muchos factores. Intentaremos exponer algunos de ellos, aunque son demasiados para incluirlos en este artículo.

Uno de los factores más importantes es que la respiración nos conecta al aquí y ahora. No podemos respirar ayer por la tarde, ni mañana por la mañana. Solo podemos respirar aquí y ahora, el momento en el que el yoga busca que vivamos y disfrutemos de nuestra conciencia. No es posible una transformación profunda si no se conecta con el momento presente y se utiliza para modificar lo que piensa y siente, para darse cuenta de lo que sucede en el cuerpo, en la mente y modificarlo.

El continuo temporal del momento presente se sucede interminablemente. En él se producen miles de actividades mentales, energéticas y físicas, pero si silenciamos nuestra mente y tranquilizamos nuestro cuerpo a través de técnicas de relajación, lo que percibiremos con mayor claridad, será la respiración. Su vaivén interminable como las olas de un mar interior, producen una paz en nuestra conciencia que es capaz de ser fijada en el presente.

Como el modo en que respiramos nos dará una valiosa información acerca de cómo nos sentimos, podemos utilizar esa información para ser conscientes del estado anímico de nuestro ser y evidentemente, modificarlo.

La respiración es un espejo claro donde nuestros miedos, odios, rencores, angustias y demás agregados psicológicos dañinos quedan al descubierto. Si tenemos miedo respiraremos contrayendo el abdomen, que es una de las partes más vulnerables de nuestro tronco, pues no posee costillas para su protección. Eso nos obligará a respirar con la parte alta y al encorvarnos para protegernos, respiraremos de forma aún más débil.

Si estamos iracundos, respiraremos más rápidamente, pero de forma agresiva, descompensada y no introduciremos aire de forma profunda y relajada. Solo cuando estamos en paz respiramos de un modo relativamente adecuado.

Pero el trauma que se genera en nuestro nacimiento, al respirar por vez primera a vida o muerte en un ambiente agresivo y desconocido para el recién nacido, modifica para siempre nuestra respiración relacionándola con el dolor y la muerte.

Leonard Orr estudió intensamente el trauma natal y recibió del Mahavatar Babaji la técnica





denominada Rebirthing o Renacimiento, que utiliza la respiración conectada para sanar el trauma natal. Para Orr, Dios y respiración son la misma cosa y al permitirnos introducir más aire y por consiguiente más prana, esa energía divina se dirigirá automáticamente a extraer de las profundidades para su sanación e integración, aquellos traumas que son la base de nuestra personalidad. Y es evidente que el trauma natal lo es.

Ahora bien, si utilizamos ese mismo concepto de respiración conectada, unido a un determinado mamtram y visualización tántrica (no estamos hablando de tantrismo sexual, sino del tantrismo clásico, que utiliza la visualización de deidades o maestros y sus mantrams), tendremos a nuestra disposición uno de las prácticas espirituales más poderosas para limpiar, purificar, cargar de energía, sanar, conectar y elevar al practicante.

Todo ello se puede lograr desde el primer día con el "Elixir de Babaji" o "Babaji Amrita Pranayama". Es un ejercicio completísimo, que se enseña en el seminario de primer nivel de Maha Yoga. Aunque no es en modo alguno complicado de comprender, sí requiere de cierta práctica para alcanzar la maestría en su dominio. Por eso, se enseña y realiza en cuatro partes, que se van complementando conforme el iniciado va alcanzando práctica con cada una de ellas.

En la primera fase, simplemente se conectan la inhalación con la exhalación sin realizar pausas. Se realizan una media de 108 respiraciones completas por minuto. El resultado de ello entre otras virtudes antes expuestas, es: limpieza, purificación y un aporte extra de energía. Es normal sentir cierto cosquilleo o mareo al finalizar el ejercicio, cuya duración máxima no debe superar los quince minutos.

Las tres restantes fases se enseñan debidamente en el seminario, con un instructor cualificado, pero también se hace mención de forma completa en el libro "Mahavatar Babaji y la práctica del Maha Yoga" y en "El libro de Annai" publicado por la Editorial Mahavatar.

La base del Maha Yoga es la respiración y toda práctica se inicia con ella, pues posee la capacidad de conectarnos con el momento presente, energetizarnos, purificarnos y centrarnos en los ejercicios que realicemos a continuación.

Rafael Peralto