

Namaskar

Bienvenidos a esta nueva sesión.

Hemos comenzado por iniciarnos, necesariamente, en pranayama, en aspectos pranayámicos, el aspecto pranayámico del ashtanga yoga. Ahora, todos sabemos que el pranayama se realiza a través de la respiración. La respiración es el vehículo principal, una herramienta primordial, un instrumento para el pranayama. La respiración es un instrumento fundamental para el pranayama. Es el principal vehículo. Ahora, cuando nos referimos a la respiración en el yoga, observamos tres aspectos de la respiración y el proceso respiratorio, la inhalación, la exhalación y la retención. La fase de retención es también una fase de la respiración y el proceso respiratorio. La retención es también de dos tipos, la retención con pulmones llenos y la retención con pulmones vacíos, es decir, la retención tras la inhalación y la retención tras la exhalación. Estos 4 movimientos deberán ser tenidos en cuenta en la respiración, en lo que respecta al pranayama. Entonces, la inhalación, la exhalación, y la retención, y la retención que es de dos tipos, la retención de pulmones llenos y la retención de pulmones vacíos, por lo tanto tenemos 4 aspectos. Incluso en nuestros esfuerzos respiratorios utilizamos estos 4 aspectos en la respiración. Por supuesto, la exhalación y la inhalación se suceden incesantemente pero en algunos ejercicios especiales también utilizamos las fases de retención. Entonces, procurad adentraros en el trabajo de campo para comprender dónde usamos y cómo usamos la retención con pulmones vacíos, es decir las retenciones tras las exhalaciones. Si queremos hacer un salto largo, lo hacemos con una retención de pulmones vacíos. Hacemos muchos esfuerzos. Si queremos abrir una botella que está muy apretada, usaremos la retención tras la exhalación porque cuando se necesita la potencia, cuando se necesita la fuerza motora, usamos la retención tras la exhalación. Buscad en cierta forma averiguar, cuándo y cómo utilizamos estas retenciones tras las exhalaciones de forma involuntaria, tenemos que identificarlas.

Luego también está la retención tras la inhalación, que también la utilizamos. Lo más visible es cuando la usamos en el agua. Si queréis sumergiros en el agua, lo que hacemos es tomar una inhalación más profunda de forma que equipemos nuestros pulmones con la inhalación necesaria y luego cerramos nuestra nariz y retenemos la respiración, cerramos la nariz y retenemos la respiración y mientras podamos retener la respiración podemos estar sumergidos en el agua, hacemos una inmersión en el agua. Una vez que ya no podemos retener, tenemos que sacar la cabeza y respirar fuera del agua. Así la retención tras la inhalación viene también, que había pasado inadvertida. Las retenciones tras la exhalación vienen también, entonces tenemos todas las partes de la respiración. No podéis sostener la retención tras la inhalación sin haber inhalado. No podéis sostener la retención tras la exhalación sin haber exhalado. Tenemos todas las partes de la respiración. Así, estos 4 aspectos de la respiración deben ser tenidos en cuenta. En el lenguaje corriente, cuando se dice que se quiere chequear la respiración, solo se chequea cómo se da la inhalación y la exhalación. En el diagnóstico, en las patologías, se busca ver cómo está la respiración, solo se fijan en la inhalación y la exhalación. La retención no se tiene en cuenta. Sin embargo en nuestras actividades de la vida diaria y en muchos de nuestros esfuerzos cotidianos utilizamos las retenciones.

Éstas nos brindan una forma de energía. Hay entonces una forma de energía que nos traen las inhalaciones, un tipo de una forma de energía viene con las exhalaciones, un tipo de una forma de energía viene con las retenciones tras las exhalaciones, otro tipo de energía viene en las retenciones tras las inhalaciones. Entonces necesitamos desarrollar un estudio formal, una suerte de examen, un tipo de análisis, estudio, investigación de cómo usamos la respiración incluso en nuestra vida, no solo

inhalación y exhalación, sino también las retenciones tras las inhalaciones y tras las exhalaciones. Entonces en el pranayama se considera que la respiración tiene 4 facetas, pero esta es la información básica que uno necesita tener, es información educativa. Pranayama significa no solo inhalar y exhalar. Es realmente fascinante comprender cuáles son los potenciales de la respiración y el proceso respiratorio y nuevamente, reitero, que cuando digo respiración y proceso respiratorio, hablamos de 4 aspectos, la inhalación, la exhalación, la retención tras la inhalación y la retención tras las exhalación.

Ahora, todos conocemos este aspecto del yoga como pranayama. Pero sería más apropiado llamarlo *shvasayama* porque la respiración es considerada como *shvasa*. El proceso de la respiración se denomina *shvasa*. Y si estáis haciendo algo en forma voluntaria en vuestro *shvasa*, en vuestra respiración, sería más apropiado llamarlo *shvasayama*. No hay necesidad de llamarlo pranayama. Pero por qué Patanjali ha utilizado la palabra pranayama es nuevamente un tema a ser investigado para nuestro conocimiento y comprensión. Podríamos haber utilizado la palabra *shvasayama*. Porque en el primer sutra sobre pranayama, habla acerca de *shvaasaprashvaasayorgativichchedah* y luego dice pranayama.

El punto es que todos los pranayamas ocurren con la respiración ya sea con la inhalación, la exhalación o las retenciones tras la inhalación, o tras la exhalación. No hay ningún otro tipo de faceta en pranayama que podamos intentar mientras exhalamos, inhalamos, retenemos externamente o retenemos internamente. Estos son los únicos pranayamas que podemos abordar. Pero luego no se habla de *shvasayama* sino de pranayama lo que implica que la respiración es meramente el vehículo que se utiliza. Cuando utilizamos el vehículo siempre tenemos un destino en mente y vamos a ese destino y decimos vamos al punto B desde el punto A, haremos el viaje en el vehículo. No decimos solamente que estamos viajando en el vehículo a menos que sea algo inusual o algo raro, un viaje de placer.

Tal vez en un viaje de placer no tengáis un destino. Entonces solo decís, solo estoy viajando en un vehículo, solo quiero tener una experiencia de conducir un poco, conducir por placer. Solo vais a conducir un rato, sin un destino en mente, solo por conducir. Pero en cualquier otro caso cuando nos subimos al vehículo tenemos un destino en mente, siempre tenemos un destino en mente y cómo ir a ese destino, cuánto tiempo lleva, por qué ruta, por qué caminos, en qué dirección. Y así es como conducimos el vehículo. Entonces *shvasa*, la respiración es meramente un vehículo y entonces tiene ciertos planes, esquemas, un destino, un modo de llegar, también un aspecto de tiempo de duración, y por eso es que hay un aspecto de regulación. Y la regulación va a ser pranayama, siempre y cuando cumplamos con las condiciones para tales regulaciones. Entonces básicamente, para obtener la educación básica necesaria necesitamos manejar la respiración. Ahora, todos sabemos que pranayama es la regulación de la respiración. Ahora, si sabéis lo que es una regulación entonces implica que debéis saber lo que es esa entidad; ¿cuál es el propósito de la entidad, la función de la entidad, cómo puede ser utilizada, cuáles son sus usos, sus implicaciones, todos los abordajes?

Ahora en lo que respecta a nuestros procesos respiratorios, su función es simplemente mantenernos vivos y mantener nuestro sistema autónomo funcionando. Esa es toda la función de nuestra respiración y nuestro proceso respiratorio. Pero luego pranayama implica regulación, o como también se le llama, control de la respiración. ¿Por qué queremos controlarla? Básicamente la respiración es el factor más concienzudo de nuestro cuerpo, en nuestra corporeidad, y trabaja por sí misma. No necesita ninguna motivación, no necesita incentivos. Solo hace su trabajo. Es la entidad activa más concienzuda en nosotros, no es necesario decir que nuestra mente no es realmente concienzuda. La mente tiene sus propias tendencias, tiene sus propios caprichos, sus propias manías, sus propias locuras. Entonces no podemos decir que nuestra mente es una entidad muy concienzuda. No son

pocas las veces que nos damos cuenta de que la mente no funciona cuando queremos que funcione de una forma particular, no funciona de ese modo. Casi siempre funciona así, cuando queremos que la mente funcione, no funciona, cuando no queremos que funcione, funciona. Cuando queremos que la mente trabaje de una forma particular, no funciona de ese modo particular, funciona de otra forma o más comúnmente incluso en la forma opuesta. No podemos decir que la mente sea una entidad concienzuda, sino una actividad. Ese es también el caso de la inteligencia, el caso de las emociones, el caso de la memoria, el caso de psique, ese el caso del cuerpo. Solo el sistema autónomo podemos decir que está trabajando muy concienzudamente. No tiene sus caprichos, no tiene elecciones y selecciones, no tiene berrinches, mientras que la mente tiene sus caprichos, los aspectos mentales tienen sus berrinches, las emociones, la mente, los sentimientos, la memoria, la inteligencia, la intuición, la creatividad, la imaginación. Todos tienen sus caprichos.

No podemos decir que sean agencias de actividad, que sean concienzudos. Sin embargo, la respiración es muy muy muy muy concienzuda. Ya sea que estéis conscientes o inconscientes, que estéis en vuestros sentidos o comatosos, la respiración seguirá trabajando concienzudamente. Entonces si algo está funcionando de forma tan concienzuda ¿por qué queréis regularlo? Imaginad que tenéis un sirviente en vuestra casa que es muy concienzudo, y si estáis detrás de esa persona todo el tiempo, para cada cosa, esa persona, ese sirviente va a perder esa estructura de consciencia y pronto esa persona se verá desprovisto de toda consciencia. El sirviente se va a quedar esperando que se le diga todo y solo entonces trabajará. Si estáis detrás de personas muy concienzudas, si tenéis a alguien trabajando para vosotros que es muy concienzudo/a, debéis darle a la persona cierta libertad, pero si estáis detrás con látigo para que esa persona concienzuda haga lo que queréis, la estructura se va a perder antes o después, más pronto que tarde. Esa estructura se perderá. Nunca debemos andar detrás de personas muy concienzudas que trabajan para nosotros. Ahora, es la respiración que trabaja para nosotros de forma muy concienzuda ¿dónde está el punto de regularla? ¿Por qué deberíamos regularla?

Si está trabajando tan concienzudamente, sea que estáis conscientes o inconscientes, ella trabaja. Sea que estáis despiertos o durmiendo, ella trabaja. Entonces, la connotación de regulación es totalmente diferente. Como en el caso de regular la mente. Sabéis que la mente es caprichosa, ¿cómo vais a tener un plan para regular la mente que es tan caprichosa, que es tan inescrupulosa, que tiene sus caprichos, que tiene formas tan extrañas de funcionar? Entonces, cuando se trata de regular los sentidos, regular la mente, tiene una connotación. La regulación tiene una connotación porque ninguno de ellos es concienzudo. Ninguno de ellos es abnegado. Los sentidos tienen egoísmo, la mente tiene egoísmo, los factores mentales tienen egoísmo, y como tienen egoísmo, y porque tienen caprichos, tienen estados de ánimo... Entonces la connotación es diferente, regular la mente tiene una connotación, regular los sentidos tiene una connotación similar, pero regular la respiración tiene una connotación totalmente diferente. Esto debería ser tenido en mente, y cuestionarnos qué puede ser regular la respiración, que es tan sincera, tan fiel, tan honesta, tan concienzuda. ¿Alguna vez has visto a la respiración tomar una baja por enfermedad, una licencia casual o de cualquier tipo? Nada va a trabajar de forma tan concienzuda como la respiración. Nada trabaja de forma tan concienzuda para nosotros como lo hace la respiración. Es la agencia de actividad más concienzuda en nosotros. ¿Qué significa que digamos que debe ser regulada? Debe haber una reflexión acerca de esto, cuál debe ser la regulación cuando regulamos la respiración. El Pranayama también se denomina control de la respiración. La propia connotación de la palabra control es única, absolutamente única cuando se refiere al control de la respiración, necesitamos analizar esto para ver cuál es la connotación aquí. Ayama si es regulación, ayama, si es control, ¿qué es ese control?

Uno de los poetas místicos lo ha descrito bellamente. Ahora decidme, en una relación entre padre/madre e hijo/a, ¿quién controla a quién? ¿Qué tanto es que los padres están bajo el control de los hijos y cuánto es que los hijos están bajo el control de los padres? ¿Cómo es que los padres, cuando hablan de regulación parental, es en realidad que los padres son controlados por un niño, que es un niño inocente? Los padres muchas veces tienen que ceder ante el niño, si no es una demanda totalmente inapropiada del niño, los padres acaban cediendo ante un niño inocente, porque el niño inocente no es un niño astuto, sino un niño emocional. Otro ejemplo es el que brinda el poeta entre la vaca y el becerro. La vaca va a ir detrás del becerro más que el becerro detrás de la vaca. La vaca va a seguir al becerro para ver si está seguro y a salvo. Hay otro caso, el del ser humano que va a ir y le va a coger la mano al niño para caminar por la calle. Tomaremos al niño por los dedos, o la palma de la mano y así caminaremos. Una vaca no puede hacer eso con el becerro. La mayoría de las criaturas no pueden hacer eso. Van detrás de sus bebés porque no pueden ir cogiendo las manos o las piernas de sus bebés y movilizarlos como lo hacemos nosotros con los niños. Hay algunos pocos animales como el gato y sus gatitos. El gato toma al gatito con la boca y lo llevan. El mono y el monito bebé, el monito se agarra de la barriga de su mamá y así se mueven. Así, entre la vaca y el becerro, el becerro es regulador, la vaca es regulada. Similar a esto es la condición con la respiración. Cuando decimos regulación de la respiración, es esta condición. De cualquier modo, debemos examinar este término, regulación, aparece en pranayama. Tiene una connotación única, repito nuevamente. No se puede simplemente seguir el léxico en cuanto al significado de regulación. ¿Cuál es el significado de control y aplicarlo aquí? No.

Básicamente es la agencia de actividad más concienzuda, más sincera, más fiel dentro de nosotros. Ninguna otra agencia de actividad es tan concienzuda, de ahí que toda la cultura de la regulación es única, y debemos comprenderla en algún momento. Por supuesto no nos adentraremos directamente en eso al comienzo porque recién estamos empezando con esto. Pero os voy dando indicios de que necesitamos tener un tipo de educación acerca de la palabra regulación, la palabra ayama que viene. Cuando se trata de la regulación de lo que sea, básicamente debemos saber cuál es la función que tiene. Si A quiere regular a B, si una persona A quiere regular a una persona B, A debe saber cuáles son los potenciales de la persona B, cuáles son los rasgos de la persona B, cuáles son las cualificaciones de la persona B, cuál es su calibre, cualificación, su capacidad. Ahora bien, a menos que A tenga el conocimiento de todo lo que no puede regular. A debe saber cuáles son los potenciales de B, dónde es buena la persona B, dónde no es buena la persona B, dónde es mala la persona B, donde sea que es malo, no le va a permitir a B hacer eso. Entonces cómo utilizar a la persona B, cuáles son los usos de la persona B, es lo que debe ser comprendido. Debemos identificar en primera instancia cuáles son sus potenciales, funciones, actos, de la persona B. De manera similar, implica que debemos primero conocer cuáles son las funciones de la respiración en nuestra materialidad, en nuestro cuerpo. ¿Qué funciones puede desempeñar? ¿Cuáles son sus potenciales para trabajar sobre nuestro cuerpo, en nuestros órganos, en las partes de nuestro cuerpo, en los factores de nuestro cuerpo, los aspectos de nuestro cuerpo? ¿Cuáles son sus potenciales para trabajar sobre la mente, los factores mentales, las facetas mentales, los órganos mentales y las funciones mentales? ¿Qué tan profundo puede llegar la respiración? Este tipo de exploración está implícito por lo tanto antes de que uno aborde el pranayama, y este es el enfoque clásico. En un enfoque clásico, se nos hace primero tomar consciencia, identificar los potenciales de la respiración y los procesos respiratorios dentro de nosotros. Pensamos que la inhalación es solo algo que entra y la exhalación es solo algo que sale. Pero notaréis que la inhalación puede hacer tantas cosas en nosotros, la exhalación puede hacer tantas cosas en nosotros. Debemos identificar sus funciones; las funciones extra-respiratorias, como dije en la última sesión, ¿cuáles son las funciones extra-respiratorias de la inhalación y de la

exhalación? Por medio de la modificación de la inhalación y la exhalación, el volumen, la velocidad, la densidad, la utilización, el flujo, el quantum; el quale y quanta, la calidad de la respiración y la cantidad de respiración. Entonces debemos tener este tipo de campo de trabajo donde observar qué puede hacer realmente la respiración en el ámbito extra-respiratorio. Tiene potenciales extra-respiratorios que deben ser identificados. Tiene actividades extra-respiratorios que deben ser identificadas primeramente. Debemos entonces procurar comprender con claridad los detalles mayores, en cuanto a cuáles son los usos de la respiración, cuáles son las aplicaciones de la respiración, cuáles son las actividades de la respiración y cómo pueden ser utilizadas, activadas, aplicadas. Entonces, todos estos estudios son necesarios como un precursor para abordar el pranayama.

Una academia maravillosa para esto es asana. Esta academia os enseñará cómo la respiración puede funcionar en el ámbito del yoga. Por otra parte, podéis ver el uso de la respiración fuera del ámbito del yoga. Os embarcáis en una escalada, una excursión a la montaña. Cuando hacéis montañismo, escalada, o subís 10 pisos, 20 pisos, 15 pisos, vais a entender la utilidad de la respiración. Se vuelve un órgano locomotor cuando estamos subiendo la montaña, pronto llegaréis a un punto en que comenzaréis a usar la respiración casi como si fuera el órgano locomotor mismo asistiendo a las piernas, jalando y soportando a las piernas, porque las piernas en el montañismo necesitan de una fuerza que remolque y una fuerza a empuje, un apuntalamiento. Espero que comprendáis lo que es una fuerza de remolque y una fuerza de empuje, de terraplén. Esta terminología aparece particularmente en los ferrocarriles. Cuando los ferrocarriles están franqueando las secciones de Ghat, hay un motor de remolque y hay un motor de empuje. La locomotora de remolque tira y la de empuje empuja porque se necesita potencia extra para que el tren atravesase la sección Ghat porque es cuesta arriba y cuesta abajo. Entonces, incluso cuesta abajo, el motor de empuje mantiene el tren siendo tirado hacia atrás y el motor de remolque sigue tirando del tren hacia atrás, porque de otro modo el tren puede rodar hacia abajo por el arrastre. Porque en una pendiente, lo sabéis cuando vais en un vehículo, en una pendiente el impulso adquiere un agregado potenciador por 2, por 3 por 10. Entonces debéis controlar, debéis usar los frenos cuando vais en un vehículo pendiente abajo. De otro modo vais solo a rodar cuesta abajo. Entonces cuando el tren va trepando cuesta arriba en la sección Ghat, necesita una fuerza, viene el motor de empuje para tirar del tren y la locomotora frontal que es el motor de remolque sigue tirando del tren para que se mueva. Así hay fuerzas de empuje y fuerzas de remolque necesarias cuando algo está en movimiento, en impulso.

Entonces la respiración debe venir como una fuerza de empuje, a veces como una fuerza de remolque. Observad cuando estáis subiendo las escaleras, observad ¿cómo está trabajando la respiración? O estáis subiendo una montaña ¿cómo trabaja la respiración para que puedas subir? Ahora mientras estáis subiendo la montaña podéis fácilmente rodar cuesta abajo. Y cuando estáis bajando, os inclináis levemente hacia atrás. Y hay un tipo de fuerza de empuje que es el motor de empuje, que tira atrás. La respiración también trabaja como una fuerza, que es el motor de empuje que tira atrás. Cuando estáis subiendo, trepando, necesitáis fuerzas de remolque. Entonces siempre subís levemente inclinados adelante. Os inclináis adelante cuando subís, y os inclináis levemente atrás cuando bajáis. Si os inclináis adelante vais a rodar cuesta abajo. La respiración tiene tales movimientos. Necesitamos identificar esto. Entonces entenderéis cómo trabaja la respiración en el ámbito extra-yóguico. Subir una montaña no es yoga, subir una montaña o subir un edificio de 10, 15, 20 pisos como una proeza física, no es yoga. Entonces, en el ámbito extra-yóguico utilizamos la respiración. Trabaja como una fuerza de remolque, una fuerza de empuje; trabaja como una fuerza de propulsión y una fuerza de impulso.

Pero eso no será útil, ningún estudio allí será útil para los fines yóguicos. Si sabéis cómo subir una montaña con habilidad, o cómo descender una montaña con habilidad, con manejo del esfuerzo, eso no va a contribuir a nuestro yoga. Sin embargo, el yoga va a contribuir allí, pero eso no contribuirá al yoga. Entonces en yoga necesitamos identificar esto, cómo trabaja la respiración, y no ir en busca de una proeza física donde la respiración trabaja de una manera exaltada. Y la mejor academia para aprender acerca de los usos y potenciales de la respiración, las actividades, usos y aplicaciones de la respiración son las asanas. Y por lo tanto si recordáis, os dije que dedicarais 10-15-20% de vuestra práctica de asana, en cada asana, como mínimo 5-10% se dedica al estudio de la respiración, al estudio en el ámbito de los procesos respiratorios, acciones respiratorias, funciones respiratorias; la respiración como benefactora, la respiración como beneficiaria, porque implica en asana que debes hacer que tu respiración también sea beneficiaria y no solo mantenerlo como benefactora. Serán explotaciones.

Si pensamos en el comercio, es como ir a comprar, ir a todos los mostradores en un centro comercial y llenar el carrito y luego negarse a ir al mostrador de pagos. Debéis pagar cuando habéis comprado tantas cosas. Cuando vuestro carrito está lleno de cosas debéis pasar por la caja a pagar lo que corresponde. No podéis solo hacer que la respiración sea la benefactora, benefactora, benefactora y benefactora y solo usarla. ¿Os gusta ser utilizados? ¿Os gusta que os den por sentado? No os gusta ser utilizados. Así en yoga, debemos ver que no solo usemos la respiración, lo cual es puro egoísmo; debemos retribuirle a la respiración, debemos pagar lo que se debe a la respiración y hacer que la respiración sea la beneficiaria. Así, en toda asana es importante, está implícito que empecéis teniendo este enfoque en el que, si me permitís, la respiración y el proceso respiratorio es más una beneficiaria que una benefactora una y otra vez, siendo utilizada y explotada. Puede ser explotada muy fácilmente, básicamente porque es una fuerza muy concienzuda, como es una agencia muy concienzuda, puede ser muy fácilmente utilizada. Por lo tanto, es una lección implícita en las asanas que también debes prestar atención a que la respiración se convierta en beneficiaria del cuerpo, que obtiene beneficios a través de la respiración, y luego una beneficiaria de la mente, que también se beneficia a través de la respiración. En el esfuerzo de asana la mente también obtiene un beneficio, para la voluntad, volición, resolución, relajación, quietud, la mente es en gran medida una beneficiaria; una mente embotada se activa, una mente hiperactiva se regula. La mente también recibe el descanso, el respiro que necesita, o cualquier bálsamo que necesite. La mente es aquietada, ese es el beneficio de la mente, la quietud, la tranquilidad, la neutralidad, la virginidad, la pureza, la devoción, la cordura, la santidad, la ecuanimidad, deben venir a la mente en un asana, para que la mente se convierta en un beneficiario, como tal, la mente debe volverse también específicamente una benefactora de la respiración. Debe contribuir de la forma adecuada a la respiración de modo que sea un mercantil justificable dentro de nosotros.

Debe haber un equilibrio entre el dar y el recibir, entre el cuerpo, la mente y la respiración. Así en asana debemos aprender no solo cómo beneficiarnos de la respiración sino también cómo generar un beneficio para la respiración. Así en todas las asanas debéis desarrollar este aspecto definitivamente. Por lo tanto, por ahora, procuremos en una instancia comprender cómo podemos utilizar la respiración en asana, porque generalmente queréis primero ejercitar el cuerpo ¿no es cierto? Queréis ejercitar varias partes del cuerpo, órganos del cuerpo, las extremidades del cuerpo. Queréis ejercitarlos, no solo activarlos, sino ejercitarlos. Hay ciertas cosas que se denominan ejercicios pranayámicos que os darán cierto conocimiento para una mejor comprensión de cómo se utiliza la respiración, como puede utilizarse, cómo debería usarse, de forma más prudente, con más perspicacia, de forma justificada y luego os ayudarán a identificar los potenciales de la respiración. E incluso cómo abordar la respiración,

aprenderéis en un asana cómo abordar la respiración, y cómo dejaros abordar por la respiración. Hay por lo tanto ciertos ejercicios para concebir los diversos procesos, comprender y concebir los procesos.

Por ejemplo, tumbaos en *supta virasana*, o *supta baddha konasana*. Si *virasana* es un problema, entonces id a *baddha konasana*. Tumbaos en vuestra posición con un bolster bajo la espalda. Así comprenderemos cómo la respiración, como agencia, puede trabajar en *baddha konasana* o *supta virasana*. Ahora procuremos comprender cómo pueden trabajar las exhalaciones en la región del abdomen. Exhalemos profundamente, en un patrón de velocidad normal, por momentos con un patrón de hiper velocidad, y por momentos con un patrón de menos velocidad. Así aprenderéis diferentes trazos al cambiar la velocidad en estos tres grados, un rango de velocidad normal, un rango de velocidad hipo normal y un rango de velocidad hiper normal. Una respiración más profunda a una velocidad normal y luego más lenta, más lenta, y más lenta en cada grado, más lenta y más profunda. Luego más ancha, ancha y ancha en cada grado, y más profunda. Luego veremos cómo puede trabajar en los órganos abdominales; desde la vesícula biliar a la vejiga, y también con manierismos *uddiyánicos* cuando exhalas. Comprended así los trazos de vuestra exhalación. Exhalad en etapas, inhalad en etapas, un poco más agudo, una especie de exhalación intensa, una inhalación intensa que implica una mayor velocidad. Debería entonces ser un tipo de exhalación neumática. Las máquinas neumáticas tienen una potencia enorme, lo sabéis. Así, las exhalaciones tienen un poder enorme para activar todo el complejo orgánico entero desde la vesícula biliar a la vejiga. De modo que hay procesos enormes de exhalación y luego de inhalación. Trabajarán de forma diferente; cómo trabajan en la exhalación; cómo trabajan en la inhalación, esto será un tema de estudio para un estudiante, como preparación para el *pranayama*. Este es un ejercicio preparatorio.

Luego si comenzáis a una velocidad normal pero más profunda, tiene diferentes funciones para los órganos, desde la vesícula biliar en la parte superior hasta la vejiga urinaria en la parte inferior. Tendrá diferentes tipos de acciones, funciones, según se reduzca la velocidad. La velocidad es una agencia de actividad importante. En todo el rango de velocidad podrás realizar un espectro de actividad, enorme espectro de actividad desde la vesícula biliar en la parte superior del vientre hasta la vejiga urinaria en la parte inferior del abdomen. Así, tiene ciertas funciones para aquellos órganos en particular con manierismos *uddiyánicos* en vuestra respiración. Luego, la retención tras la exhalación y el *mudra uddiyánico*. Una vez más, abordarás estos órganos de manera diferente, únicamente mediante la retención posterior a la exhalación y luego el proceso de inhalación. Así que aprende los diferentes movimientos de inhalación y exhalación. Luego, en la respiración *pranayámica*, hay configuraciones en la respiración. No se trata solo de volumen y velocidad, ya que la ciencia moderna trata de medir la respiración en términos de volumen y quizás velocidad. No conocen la tercera dimensión de la respiración. Hay configuraciones de la respiración, podéis estar respirando en los modos gráficos tales como la respiración columnar, la respiración cilíndrica, cónica obversa y cónica reversa, cónica alterna obversa y reversa, luego inhalación y exhalación de luna creciente, tantos tipos de respiración semi circulares, respiración de plato. Hay tantas dinámicas básicas de la respiración y los procesos respiratorios. Cada cambio va a cambiar la función de la respiración y deben ser abordados en términos de cómo pueden trabajar sobre los órganos. Ved que puede trabajar de forma similar en la región torácica, como si estuvierais labrando la región torácica, peinando la región torácica. Podéis estar haciendo este acto de labrar, raspar, peinar, perforar, excavar, y si me permitís decirlo, endo cavar. Esta palabra no está en la tecnología. Pero ¿qué es excavación? Exactamente lo opuesto de endo-cavación. Excavamos la tierra, excavamos la superficie del suelo. Esto es lo que llamamos excavación. ¿Qué es endo-cavación? ¿Qué ocurre en un volcán? En un volcán, la superficie de la tierra, lo que llamamos manto, se suelta, se libera, se abre desde adentro hacia la corteza; eso es endo-cavación. Es lo opuesto a excavación. La respiración puede ser endo-cavación, la respiración

puede ser excavación. La respiración de excavación y respiración de endo-cavación. Estos son varios aspectos de las dinámicas en la respiración y el proceso respiratorio con los cuales debemos familiarizarnos. Entonces necesitamos realizar un trabajo de campo en varias asanas, savasana, swastikasana-savasana o baddha konasana, supta virasana, en varias posiciones supinas. Ese será un ejercicio de respiración y ya hay un precursor para esto en varias asanas que realizáis. Las posturas de pie, como os dije en la última sesión, las posturas pronas, las posturas supinas, las posturas de extensión hacia adelante, las posturas de extensión hacia atrás, las posturas de flexión lateral, las posturas de rotación lateral, las posturas invertidas, las posturas supinas, las posturas pronas. Hay tantas clases de posturas que podéis identificar y en cada asana debéis hacer que la respiración sea un benefactor significativo y un beneficiario significativo. Conoceréis las diferentes funciones de la respiración como dije ayer en la última sesión, entre adho mukha virasana y supta virasana, la extensión hacia adelante en virasana y la extensión hacia atrás en virasana. Se realizan funciones diametralmente opuestas. La respiración realiza funciones diametralmente opuestas. Este es el precursor del pranayama, en varias asanas realizaréis varios estudios de la respiración, observaciones de la respiración, experimentaciones de la respiración, usos de la respiración, aplicaciones de la respiración. Esto es muy importante y luego comprenderemos que la respiración tiene potenciales enormes para trabajar sobre los órganos de nuestro cuerpo y órganos de la mente, la materia del cuerpo y la materia de la mente, los aspectos del cuerpo, las facetas y factores y aspectos mentales. Esto pasa inadvertido, esto ha sido pasado por alto, excepto en el ámbito del yoga.

El Yoga es un gran *shastra*. Es una tecnología de encarnación y por lo tanto en los procesos asánicos tendréis una gama enorme para realizar estos estudios. Es una academia enorme para realizar estos estudios. Es un observatorio enorme para realizar estas observaciones. Es un laboratorio enorme para realizar estos experimentos. Por lo tanto, deben intentarse estos ejercicios pranayámicos que son respiraciones inscriptivas, inhalaciones inscriptivas, exhalaciones inscriptivas. Son muy, muy conspicuos, llevan a cabo funciones muy conspicuas. Cuando la respiración se vuelve más y más sutil y más sutil y más sutil, no habrá ninguna conspicuidad, tampoco habrá ambigüedad. Por tanto, no tener visibilidad no significa necesariamente que habrá ambigüedad aquí. Así que esta es una terminología diferente en el ámbito de respirar y la respiración. Realizará acciones finas, acciones super finas, delicadas, acciones amables, acciones livianas. No realizará actividades notorias, va a realizar actividades sutiles, delicadas, amables, sublimes, sensatas. Seremos entonces capaces de explorar los potenciales de una respiración muy sobria por un lado, y una respiración muy neumática por otro, una respiración potente por otro lado. Entonces, desde una respiración potente a una respiración como el toque de una pluma, seremos capaces de identificar estos potenciales. Seremos capaces de identificar sus usos, cómo se utiliza la respiración potente y cómo utilizar una respiración suave como el roce de una pluma. Cómo brindar beneficio a una respiración potente y cómo beneficiar a una respiración suave como el roce de una pluma. Nuestro cuerpo físico va a aprender esas acciones, trucos, habilidades, para ser el benefactor de cada respiración enrarecida. Por lo tanto hay una gama enorme y este estudio es importante para el pranayama; porque el principio básico es que si no conoces el uso de un dispositivo, la función de un dispositivo, el propósito de un dispositivo, ¿cómo lo vas a regular? No será una regulación. Entonces, esto es tan importante que está implícito, cuando vais a regular algo debéis saber, debéis tener el conocimiento suficiente acerca de sus potenciales, usos, aplicaciones, funciones, propósito, acto de esa agencia; solo entonces podréis regularlo. Eso es una cosa.

Ahora os introduciré otro aspecto fascinante en la educación acerca del pranayama. Ved esta palabra regulación aquí. Sabemos que pranayama es regulación de la respiración, control de la respiración. Ahora, estas palabras, control o regulación tienen 3 dimensiones. Algunas palabras son uni-

dimensionales, algunas palabras son bi-dimensionales, algunas palabras son tri-dimensionales. Estas palabras, así como hombre y mujer son palabras de una sola dimensión, pero cuando decimos esto es un padre, esto es una madre, se vuelve tri-dimensional; eso significa que tienen un cónyuge y tienen un hijo/a. Cuando decimos esto es un esposo, esto es una esposa, son bi-dimensionales porque una esposa puede ser esposa solo si tiene un esposo y un esposo solo puede ser un esposo si tiene una esposa. Así, hombre-mujer, una dimensión, uni-dimensional, esposo-esposa, bi-dimensional, pero padre y madre son tri-dimensionales. Hijo e hija, son tri-dimensionales, porque si un hombre es hijo y una mujer es hija, deben tener padres. No puede ser que no tengan padre y madre, no puede. No es posible no tener, o no haber tenido nunca un padre y una madre. Así, hijo e hija son tri-dimensionales. Multi-dimensionales son como nuera o yerno, cuyo significado implica que se han casado e incluso que tienen suegro y suegra entonces y solo entonces son yernos y nueras. Así, la palabra regulación es tri-dimensional. Así, la palabra control es tri-dimensional. Es un enfoque puntilloso comprender estos términos, estas palabras aquí. El diccionario nunca os dirá que hay tres dimensiones de las palabras regulación y control. ¿Cuáles son estas tres dimensiones? Regulación de la respiración, significa que hay un regulador y algo regulado. Si no hay regulador y regulado entonces no hay regulación. Cuando utilizamos la expresión regulación de la respiración para pranayama debemos saber que hay un regulador y hay regulación. Debemos conocer su calibre, funciones potenciales, rol, acción de regulador, cualificaciones, las capacidades, y las credenciales. No podrías ser un regulador apropiado sin las credenciales apropiadas, sin cualificaciones, sin la maquinaria. Entonces el regulador necesita maquinaria para regular, el regulador debería tener cualificaciones, el regulador debería tener credenciales. El regulado tiene de forma similar un perfil. ¿Entonces qué es la entidad regulada? ¿Cuáles son los perfiles y facetas del regulado? ¿Cuáles son las facetas del regulador? ¿Cuáles son las facetas de la regulación? Entonces estas palabras necesitan nuevamente ser elaboradas en nuestro proceso de pensamiento para llegar a significados apropiados, adecuados aquí.

Ved un policía por ejemplo como regulador. ¿Cómo regula un policía? Solo puede regular con su uniforme puesto sobre su cuerpo, con ciertos instrumentos en su cuerpo, un palo, etc... un silbato, etc.... No puede no tener su uniforme. No puede no tener consigo tales objetos simbólicos que tienen una función como un palo, un arma o un silbato. No puede ir por ahí llevando una pluma de pavo real y decir soy un policía, una pluma de pájaro y decir soy un policía, porque esa no es la maquinaria. Necesita tener algunas cosas de la maquinaria para poder regular como policía. Ahora, un policía regulará de forma diferente. Imaginad un policía que es llamado para un festival de la juventud en un campus universitario donde se juntarán 10.000 estudiantes. ¿Cómo será la fuerza policial allí donde se van a juntar 10.000 jóvenes? Ahora, el mismo policía va a una reunión donde se juntarán 10.000 niños de menos de 8 años de edad. ¿Cómo es el policía? ¿Cuál es la maquinaria? No tiene la voz típica, la voz autoritaria, la voz marcial. No mueve el palo como lo movería frente a una multitud de 10.000 jóvenes, de 25.000 jóvenes. Los niños se regularán de forma diferente, entonces él será en cierto modo paternal. Engatusará a los niños, los convencerá, los va a manejar de una manera muy suave, tierna. No va a manejar con suavidad y ternura a los jóvenes del campus universitario. Les va a dar palmadas en las nalgas, o en la espalda o en el rostro incluso. No hará eso al regular a los niños.

El último ejemplo que os voy a dar para terminar esta sesión. En Pandharpur hay una gran reunión de 10 lakhs de personas, 1 millón de personas. El policía en el santuario del templo. ¿Cómo son los policías allí? Ellos saben que todos los que se han reunido ahí no son personas rebeldes, son devotos de Vithal, Pandurang y por lo tanto tiene una maquinaria diferente para estos *varkaris* en Pandharpur. Está serio, sobrio, no necesita gritar porque son *varkaris*. Han venido con un tono emocional en sus mentes, y por lo tanto no puede regularlos con una voz dura, un tono de voz marcial. Entonces los regula de forma diferente a los *varkaris* en Pandharpur, a las multitudes, muchedumbres, la

muchedumbre que se aglomera en las calles, ahí usará gas pimienta, etc, etc. Será bastante marcial. Su maquinaria, la regulación es totalmente diferente. La regulación en el santuario de Pandharpur, la regulación de una asamblea en un lugar, una reunión, puede ser en un terreno, en una plaza, puede ser una carretera o puede ser una calle, lo regula de forma diferente. La regulación multifacética, el regulador multifacético, dependiendo de qué se esté regulando, por qué es regulado, cuándo es regulado.

Cómo el padre, los padres, el padre o la madre van a regular al niño que está indispuesto. Es una forma de regular al niño. Cómo los padres regularán al niño que está perfectamente bien y, de hecho, muy, muy travieso. En una euforia de energía, activo, el niño se mueve por todos lados, moviéndose sin parar, es diferente cómo van a regularlo los padres comparado con cómo lo regularían si estuviera enfermo. La regulación es diferente porque la entidad regulada puede estar en un estado de salud malo o en un estado de exaltado. Entonces el regulador, regulado y la regulación son acciones multifacéticas. Básicamente este es un término tri-dimensional. Reflexionad sobre esto. No digáis solamente que pranayama es regulación de la respiración. ¿Cuál es el perfil, la función, el rol del regulador? Y luego también el regulado. ¿Qué es regulado? La respiración es regulada. ¿Qué es la regulación? ¿Es apropiada con la maquinaria apropiada? ¿Las credenciales apropiadas? ¿Los procesos apropiados? ¿Cuál es el perfil del regulador? Debemos considerar al regulador e incluso el regulado cuando el pranayama es la regulación de la respiración. Os he dado algo de material para que reflexionéis. Así, la proposición de que el pranayama es la regulación de la respiración no es tan simple, si tomamos el significado literal de la palabra regulación. Reflexionad acerca de esto. Esto será suficiente por hoy.

Muchas gracias

Namaskar