

Material Imprimible

Ayurveda

Módulo 3

Contenidos:

- El cuerpo sutil o astral
- Envolturas
- Cuidado de la mente
- Respiración
- Yoga
- Chakras

El cuerpo sutil o astral

Anteriormente, habíamos dicho que podemos hablar de 3 cuerpos que componen al ser humano y analizamos el cuerpo físico. En esta oportunidad, nos vamos a centrar en el segundo cuerpo que mencionamos. Es decir, el cuerpo sutil o astral.

Antes de profundizar en ese tema, es importante que tengamos en cuenta que, de los 3 cuerpos que hablamos anteriormente, el único que es cuerpo, en el sentido cotidiano que le damos a esa palabra, es el físico. Analizando, ahora, otro cuerpo, vamos a poder entender un poco mejor a qué nos referimos con esto.

Podemos decir que el cuerpo sutil o astral se trata del cuerpo mental y del intelecto, que se construye a partir de impresiones que son grabadas de la mente y de los sentidos.

Nuestro cuerpo va a absorber todo lo que vivenciamos y experimentamos, tanto de manera emocional como a través de los sentidos de la vista, el tacto, el oído, el olfato y el gusto.

Ahora bien, en algunas ocasiones, nuestra mente no toma registro de muchas de estas cuestiones con conciencia. Sin embargo, el cuerpo sutil sí lo va a hacer, porque vibra a una frecuencia mucho mayor que la del mundo físico, entonces va más allá de lo que podemos llegar a percibir a partir de nuestros sentidos físicos.

Para explicarlo mejor, vamos a poner un ejemplo. En algún momento podemos estar haciendo una actividad con una película o un noticiero de fondo. En ese momento, no le estamos prestando atención a lo que se está mostrando en la televisión, sin embargo, nuestro oído sí va a estar capturando todos esos sonidos.

Por lo tanto, nos puede generar alguna sensación, por ejemplo, de temor, porque nuestro cuerpo sutil sí absorbió esa información que nuestra mente no, debido a que, en ese momento, estaba abocada a otra actividad.

Entonces, podemos decir que el cuerpo sutil o astral está estrechamente vinculado con todo lo que vive a nuestro alrededor.

Una forma para conocer aquello que incorporamos sin darnos cuenta es a través de los sueños, porque allí se puede ver el cuerpo sutil o astral. Por eso, un consejo que les podemos dar es que tomen nota de lo que soñaron, ya que es una manera de comprender lo que estamos viviendo más allá de nuestro cuerpo físico.

La especialista Esther Díaz Dipanjali, en el artículo “Los cinco principios del Arte de Vivir en Armonía, por Swami Shankaratilakananda”, explica que el cuerpo sutil o astral está compuesto por tres envolturas.

En una primera instancia, tenemos Pranomaya kosha, conocida, también, como envoltura pránica. Antes de avanzar, aclaremos a qué nos referimos con “prana”.

De acuerdo al experto en yoga, David Lifar, “el Prana es la energía vital que existe en nuestro cuerpo. Todo ser viviente, desde los hombres a las amebas, desde las plantas a los animales, está cargado de Prana. Sin su presencia no hay vida”.

Y, además, explica que “esta energía vital existe en el aire en forma de fluido. Por lo tanto, al manejar en forma consciente el movimiento de los pulmones u órganos respiratorios, se la puede controlar. Al hacerlo, puede controlarse también la mente, la cual se encuentra amarrada al Prana del mismo modo que un pájaro a una cuerda”.

Entonces, esta capa va a estar sumamente ligada al cuerpo físico, porque es lo que permite que se estructure, se mueva y funcione.

Analicemos ahora a la siguiente envoltura, que se llama Manomaya kosha y tiene que ver con el intelecto y las emociones. Es en esta capa donde residen muchas de las facultades con las que opera nuestra mente inmediata.

Y, por último, nos encontramos con Vigñyanomaya kosha, que es la envoltura que se asocia al intelecto y es donde reside el ego.

Cuidado de la mente

Cuando nos referimos al cuerpo sutil o astral, constantemente hablamos de aspectos que están vinculados a la mente. Por lo tanto, en esta oportunidad, queremos detenernos un poco en ella y ver posibles estrategias para su cuidado.

Antes que nada, vamos a analizar, un poco más en profundidad, Manomaya Kosha, que, como dijimos, es la envoltura intelectual, porque acá vamos a poder encontrar algunas cuestiones que pueden afectar a nuestra mente.

De acuerdo con la ya citada Esther Díaz Dipanjali, si falla la energía que proviene de la emotividad, es decir, aquello que da satisfacción y que nos hace sentir plenos emocionalmente y físicamente, se va a producir una ruptura en la que las envolturas Pranomaya kosha y Manomaya Kosha se van a disociar.

La consecuencia que va a traer esto implica que la persona no va a poder tomar conciencia ni obtener impresiones en su mente. Es por esto que es tan importante nuestra energía.

Dependiendo con la energía que estemos viviendo, nuestras experiencias se grabarán con una emotividad o con otra.

Entonces, algunos consejos que brinda la especialista para cuidar nuestra energía son:

- Nutrir adecuadamente nuestro cuerpo
- También respirar un buen aire
- Por otro lado, hacer ejercicio y relajación
- Tener pensamientos positivos
- Y evitar los bloqueos que se producen en nuestro cuerpo, que impiden que nuestra energía fluya libremente.

Ya nos hemos referido, reiteradas veces, a la importancia de la alimentación para el Ayurveda. En este caso, la especialista propone tratar de mantener una alimentación saludable, buscando que predominen las frutas, las verduras y los cereales. Por supuesto, siempre teniendo en consideración las particularidades de cada persona y de sus doshas predominantes.

En cuanto al ejercicio, explica que su importancia radica en que, los miembros del cuerpo que no se mueven, luego van a quedar inmóviles. Por eso, es importante realizar actividad física, porque se trata de la base energética que nos dará la base del movimiento.

También menciona la respiración. Sabemos que sin aire no podemos vivir, porque el oxígeno es la base de la vida. Entonces, si hay una buena ventilación, vamos a estar mejor, tanto mentalmente como físicamente.

En cuanto a la relajación, se refiere a que tratemos de ponernos a nosotros mismos como eje de nuestra vida, y no a las cosas que hacemos. Por lo tanto, debemos tener una organización en nuestra vida para evitar generarnos estrés.

Y, por último, menciona la importancia de aprender a pensar, y de poner pensamientos a los sentimientos, y palabras a los pensamientos. Sostiene que, si no conocemos las palabras con las que formamos nuestra mente, y si todo es obvio y evidente, no vamos a poder desarrollar nuestra capacidad creativa.

Por su parte, la doctora Trinidad Plata, especialista en Ayurveda, también brinda algunos consejos para cuidar nuestra mente. En primer lugar, ella también hace referencia a la importancia de la alimentación, porque afirma que hay alimentos que pueden perturbar nuestra mente. Por eso, debemos informarnos acerca de qué alimentos nos van a resultar más beneficiosos a cada uno.

Por otro lado, sugiere realizar, diariamente, una limpieza de los senos paranasales, porque, de esta manera, vamos a poder respirar mejor y, así, agudizar nuestra capacidad mental y sensorial, y fortalecer la energía vital.

Luego, hace hincapié en la necesidad de tranquilizar nuestra mente, y para ello aconseja meditar. Más adelante en el curso, profundizaremos acerca de la meditación, pero en esta instancia podemos destacar que es una práctica que nos va a ayudar a erradicar la ansiedad, el estrés, los miedos, la tristeza y la depresión.

Además, va a contribuir a que podamos tener la mente clara para tomar decisiones y nos va a ayudar a fortalecer nuestra capacidad para poner atención y la memoria.

Con respecto a la actividad física, la profesional sostiene que hacer ejercicio promueve la producción de sustancias cerebrales que ayudan a combatir la depresión y a activar todas nuestras funciones cognitivas. Por eso, basta con elegir alguna actividad que nos genere placer, a la que podamos dedicarle, al menos, unos minutos cada día.

Y, además, habla sobre la importancia de ejercitar nuestro cerebro. Una manera para hacerlo es realizando actividades novedosas y diferentes. De esta manera, nos vamos a ver forzados a pensar, a solucionar problemas y a recordar información nueva.

También es importante ver cómo podemos distribuir nuestro tiempo. Con esto nos referimos a tratar de buscar el equilibrio entre el trabajo, el estudio y las actividades de esparcimiento.

Pero, a su vez, debemos establecer ese mismo equilibrio en el tiempo que dedicamos a la familia, a nuestros amigos y a nosotros mismos, para lograr vivir tranquilos y en armonía.

Por último, destaca la importancia del contacto con la naturaleza, porque su belleza, fuerza y poder nos van a ayudar a desconectarnos del estrés, los problemas, las preocupaciones y las tristezas.

Respiración

En esta oportunidad, queremos detenernos en la importancia de la respiración y de qué manera la entiende el Ayurveda. Sabemos que esta función es fundamental para nuestra vida, porque no podemos vivir sin respirar. Pero, en general, no le prestamos atención, sino que lo hacemos de manera instintiva.

Pero, también debemos darnos cuenta de que la respiración refleja muchos de nuestros estados anímicos inconscientemente. Pensemos que, cuando estamos tranquilos, nuestra respiración también lo va a estar. En cambio, si estamos atravesando un momento de emociones intensas, nuestra respiración será más agitada.

En ese sentido, se asemeja a otros órganos de nuestro cuerpo que, involuntariamente, expresan nuestras emociones. Por ejemplo, el corazón, que en la tranquilidad va a latir a

un ritmo normal, pero cuando sentimos miedo o nerviosismo, nuestros latidos se aceleran.

Sin embargo, a diferencia de otras funciones del organismo, como la digestión, en el momento en que tomamos conciencia de nuestra respiración, podemos someterla al control de nuestra mente.

Antes de analizar de qué manera podemos lograr eso, tenemos que tener presente que, la importancia de la respiración radica en el oxígeno, que, como bien sabemos, es la base de la vida. Por este motivo es que, para vivir, tenemos que respirar.

Además, como vimos cuando analizamos el Pranomaya kosha, la respiración implica nuestro intercambio de energía principal, por lo que se trata de nuestra fuente principal de alimento.

Ahora bien, nuestro ritmo respiratorio no se mantiene constante a lo largo del día porque, como dijimos anteriormente, hay diversos factores externos que pueden alterarla.

Pensemos en un momento de concentración profunda. La próxima vez que tengan su mente completamente volcada a alguna actividad, traten de analizar cómo se comporta su respiración. Seguramente noten que, por momentos, suspenden la respiración completamente.

Un ejemplo de esta situación puede ser cuando están realizando algún tipo de ejercicio en el que tienen que prestar atención a la postura del cuerpo, la contracción de los músculos y la correcta ejecución. Es muy habitual que, en esos casos, el profesor que los esté guiando les diga: “no se olviden de respirar”.

Eso ocurre porque, al estar nuestra mente concentrada en muchísimos otros aspectos, suspendemos la respiración involuntariamente. Solo cuando alguien externo nos da esa indicación es que tomamos conciencia de nuestra respiración en ese momento.

Otra situación muy habitual se da cuando nos sentimos agitados emocionalmente. Si se toman un rato para analizar cómo se encuentra su respiración bajo esa emoción tan intensa, seguramente perciban que el ritmo respiratorio es mucho más veloz que lo normal.

En cambio, cuando estamos dormidos, nuestra respiración es mucho más profunda, algo que no vamos a poder percibir conscientemente, pero que nuestro cuerpo va a realizar sin que nuestra mente le dé algún estímulo.

Y, por último, podemos mencionar cómo se modifica nuestra respiración cuando estamos corriendo. En ese caso, va a ser agitada porque el intercambio de energía que realiza el cuerpo, en ese momento, lo predispone a ese estado determinado.

Por lo tanto, si logramos tomar conciencia de cómo varía nuestra respiración en distintas circunstancias, vamos a poder controlarla para nuestro beneficio.

Para conocer un poco más sobre la importancia de la respiración, necesitamos volver a hablar del prana. La profesora de yoga, Stefania Redini, explica en “El gran libro del Pranayama” que “los antiguos yoguis eran muy conscientes de que, tras el proceso visible de la vida (la respiración), hay otro invisible, una actividad que, en un plano más sutil, rige toda manifestación material, a la que denominaron Prana”.

Y, aunque aclara que el prana no es el aire, pone hincapié en su vinculación con la respiración, porque sostiene que, conocer la propia respiración y saberla regular, contribuye a evitar la dispersión del prana. Y, por otro lado, puede ayudarnos a obtener más y, de esta manera, mantener nuestras “baterías” siempre cargadas.

Habiendo hecho estas consideraciones, vamos a hablar de una técnica de respiración llamada Pranayama. Comenzaremos por decir que esta palabra está compuesta por dos, por un lado, una que ya hemos estudiado: Prana, que recordemos que hace referencia a la energía vital. Y, por otro lado, tenemos la palabra Ayama que tiene que ver con la expansión, la extensión, el estiramiento y el control.

Por lo tanto, podemos decir que el Pranayama es el control o la ampliación de la energía vital. Entonces, si bien dijimos que se trata de una técnica de respiración, su práctica implica también el control de la fuerza vital presente en el aire que respiramos.

Como bien sabemos, la respiración implica una acción neuromotora, por la cual la inhalación y la exhalación requieren de la ayuda de los nervios del cuerpo para su realización. Luego, el oxígeno que ingresa, a través de la nariz, va a circular por todo el cuerpo.

El experto en tradiciones hindúes, Harish Johari, explica en el libro “Respiración, mente y conciencia” que “un ser humano común respira (una inhalación y una exhalación) de trece a quince veces por minuto, lo que significa que el cuerpo respira entre 21 mil y 21.600 veces en un plazo de 24 horas”.

Sin embargo, ya habíamos visto que el ritmo respiratorio puede variar dependiendo de diversos factores vinculados a nuestras emociones o a cambios en situaciones físicas y, en esos casos, generalmente la respiración se agita y aumenta.

Pero el incremento de la respiración va a provocar un aumento en el flujo de la sangre y de otros líquidos vitales.

De acuerdo al especialista, “esto estimula a su vez la actividad neuromotora que ocasiona que el cuerpo utilice más energía, por lo que el organismo debe convertir más cantidad de oxígeno y glucosa mediante la respiración celular interna”.

Si bien esta modificación no afecta el ciclo de crecimiento, según Johari, sí afecta la madurez con que el organismo reacciona ante el desgaste, y, además, el mecanismo de respiración se hace más lento y el nivel de energía se reduce. Todo esto va a conducir a que la tensión y la presión aumenten.

Por lo tanto, asegura que “si se mantiene un ritmo normal de no más de quince respiraciones por minuto o, simplemente, se desacelera el ritmo de la respiración, se puede conservar la energía, incrementar el nivel de vitalidad y vivir más”.

Por su parte, el experto en medicina ayurveda, Anand Gupta, en el libro “Pranayama Yoga Asana: Controla, cultiva y modifica tu energía interna”, afirma que la respiración normal sólo usa la mitad de los pulmones. Sin embargo, tras practicar el Pranayama con regularidad, uno se vuelve capaz de utilizar hasta un 80% de la capacidad pulmonar.

Y agrega que a medida que inhalamos más oxígeno, la cantidad de éste aumenta en el flujo sanguíneo e incrementa la eficiencia de nuestras células. Como resultado, nuestro cuerpo entero se beneficia con simplemente respirar adecuadamente.

Esto tiene que ver con que, cuando logramos un aumento en nuestra capacidad pulmonar, vamos a poder expulsar mayor cantidad de aire residual y, de esta manera, le va a dar mayor vitalidad a nuestro organismo.

Pero, además de las diferencias que se pueden observar a nivel físico, mediante esta técnica de respiración también podríamos evitar que nuestros pensamientos se salgan de control.

Entonces, mediante el pranayama vamos a poder entrenar y ejercitar nuestra respiración, para conseguir mejores resultados en nuestra calidad de vida.

Esto es fundamental porque la respiración nos ayuda a encontrar el equilibrio físico, mental y emocional, porque la respiración nos va a permitir relajar la mente, calmar el estrés y la ansiedad, también contribuye a mejorar nuestra concentración y, por supuesto, a oxigenar nuestro organismo.

Por esto es que el Ayurveda propone realizar una respiración completa y consciente, que permita llevar el oxígeno a cada parte de nuestro cuerpo. Cuando respiramos de manera automática, utilizamos solamente la parte superior de nuestro cuerpo y, entonces, se restringe el oxígeno a algunas zonas.

En cambio, de acuerdo a la página *Aiyya Ayurveda*, mediante la respiración completa el aire va a invadir el tórax, el abdomen y la zona claviclar en un movimiento integrado y consciente, que va a permitir que nuestro organismo se llene de vitalidad y energía.

Ahora bien, siempre tenemos que recordar que cada persona tiene una constitución individual, entonces hay ciertas recomendaciones que se pueden hacer para mejorar la respiración dependiendo el dosha predominante en cada uno.

Antes que nada, hay una serie de consejos generales que podemos realizar, por ejemplo:

- Hacer estos ejercicios con una correcta postura, es decir, manteniendo la espalda recta y con el cuerpo relajado.
- Además, es importante que los podamos hacer en un lugar tranquilo, en el que no haya distracciones.
- De ser posible, es mejor si estos ejercicios se realizan con el estómago vacío.
- También hay que tener en cuenta que la respiración debe ser despacio, sin apresurarnos.
- Y, por último, una vez que terminemos debemos quedarnos en silencio sintiendo cómo se encuentra nuestro cuerpo.

Empecemos por vata. Como las personas constituidas predominantemente por este dosha tienen mayor presencia en la zona baja del cuerpo, en el que predomina el sistema digestivo, la respiración adecuada debe llevar el prana a esa zona.

El sitio web *Medicina Ayurvédica* sugiere que este dosha debe realizar respiraciones alternadas, esto es, a través de ambas fosas nasales. Veamos cómo: se debe tapar el orificio nasal derecho e inhalar, lentamente, por el lado izquierdo. Luego, se debe destapar el orificio nasal derecho para tapar el izquierdo y exhalar por el derecho.

Una vez realizado esto, se debe hacer lo mismo a la inversa. Es decir, aprovechando que ya está tapado el orificio nasal izquierdo, inhalar por el lado derecho. Luego, destapar el izquierdo para tapar el derecho y exhalar por la fosa nasal izquierda. Todos estos movimientos constituyen una ronda y se deben realizar cinco para equilibrar la actividad de vata.

Veamos ahora los ejercicios recomendados para pitta. Este dosha tiene predominancia en la zona superior del cuerpo, principalmente en la cabeza. Por lo tanto, debe trabajar la respiración desde la fosa nasal izquierda.

Entonces, se debe tapar el orificio nasal derecho e inhalar por el lado izquierdo. Luego, destaparlo para tapar la fosa nasal izquierda para exhalar por el lado derecho. Se deben realizar cinco repeticiones de este ejercicio, que va a provocar un efecto frío en el cuerpo y a intensificar la energía femenina.

Por último, analicemos la respiración aconsejada para kapha. En este caso, predomina la zona media del cuerpo y afecta a la zona pulmonar. Por eso, la respiración desde la fosa nasal derecha puede contribuir a calmar sus afecciones principales.

El ejercicio, en este caso, implica tapar el orificio nasal izquierdo e inhalar lentamente por el lado derecho, luego destapar el izquierdo y tapar el derecho, para exhalar por el lado izquierdo. Kapha también debe realizar cinco repeticiones de este ejercicio, pero, en este caso, va a provocar un efecto caliente en el cuerpo y a intensificar la energía masculina. Seguramente se estén preguntando por qué los efectos son distintos dependiendo de la respiración realizada. Esto tiene relación directa con las fosas nasales, porque cada una influye en la química corporal de una forma distinta.

De acuerdo con Harish Johari, “el orificio derecho, de carácter solar o caliente, incrementa las secreciones ácidas, mientras que el izquierdo, lunar o frío, incrementa las secreciones alcalinas”.

Para finalizar veamos cuáles son los beneficios de esta respiración de acuerdo a *Aiya Ayurveda*:

- En principio, aumenta la capacidad pulmonar
- También contribuye a una mayor claridad mental
- Brinda mayor energía y resistencia
- Mejora el equilibrio y la armonía
- Y permite una gestión emocional adecuada
- Mejor manejo del estrés y la ansiedad
- Promueve la calidad del sueño
- Influye en el correcto funcionamiento del sistema digestivo
- Mejora la circulación
- Permite la oxigenación del organismo
- Y contribuye a la salud de la piel.

Yoga

Por empezar, podemos decir que la palabra “yoga” proviene del sánscrito “yug”, que significa “unir”. Y, acá, ya podemos encontrar una primera aproximación con el Ayurveda, porque la unión a la que hace referencia es a la del cuerpo con el espíritu.

Por otro lado, las dos son ciencias espirituales originarias de la India, con una tradición védica milenaria. De hecho, no se trataban como dos ciencias separadas, sino que se consideraba que, en conjunto, funcionaban como guías para preservar la salud, encontrar la felicidad y alcanzar la realización espiritual.

Lo más importante es que ambas tienen una concepción holística del ser humano, lo único que varía es el foco particular de cada una. El Ayurveda trata sobre la autosanación del cuerpo y el yoga de la autorrealización, mediante el control del funcionamiento del cuerpo y la mente.

La separación de estas dos disciplinas tuvo que ver con las variaciones que se produjeron con el correr del tiempo. Pensemos que, estas ciencias milenarias, hasta llegar a la actualidad, atravesaron procesos de cambios, actualizaciones y adaptaciones a las sociedades y los requerimientos de cada época.

Además, cuando el yoga arribó a occidente, estas dos ciencias se separaron aún más. Tengamos en cuenta que es habitual que muchas personas que practican yoga nunca se hayan acercado al Ayurveda. Pero, a la inversa, siempre aparece el yoga como una recomendación en el Ayurveda.

Esto tiene que ver con que, mediante la práctica de yoga, podemos obtener muchos de los beneficios que perseguimos dentro del Ayurveda. Pensemos que, algunas características del yoga son:

- Calmar la mente
- Rejuvenecer el cuerpo
- Mejorar la digestión
- Aliviar el estrés
- Tonificar el cuerpo
- Y limpiar los órganos internos de toxinas

Ahora bien, el yoga se puede realizar de diversas maneras y con distintas prácticas. De hecho, podemos encontrar una gran variedad de tipos de yoga. Cada persona debe elegir el que le resulte mejor y que le permita conseguir los resultados deseados.

Antes de ver algunas de estas prácticas, vamos a analizar al llamado yoga ayurvédico. Esta disciplina hace referencia al trabajo del alma, de la postura y del movimiento. Y esto está estrechamente vinculado al trabajo de la fascia.

La fascia es una red de tejido conectivo presente en todo nuestro cuerpo. Se trata de una membrana que envuelve a las diferentes estructuras del organismo para protegerlas. Pero no es que son distintas membranas, sino que es una sola la que recorre todo nuestro interior, por lo tanto, todos los músculos del cuerpo van a estar conectados.

Anteriormente, no se le daba una gran importancia. Pero, en la actualidad, se la tiene en consideración debido a sus implicancias en el movimiento.

Pensemos en la fascia como una tela que envuelve a todos nuestros músculos. Si contraemos un músculo, por ejemplo, de la pierna, la tela no se va a mover únicamente en ese sector, sino que el movimiento se va a extender más allá de la pierna que estemos ejercitando.

Entonces, podemos afirmar que los músculos no trabajan de forma aislada, sino que lo hacen a través de cadenas miofasciales. Por lo tanto, si bien podemos trabajar un músculo aislado de nuestro cuerpo, el trabajo eficaz va a comprender la activación de cadenas musculares.

Así, el yoga ayurvédico propone conseguir una armonía entre la alineación ósea y articular, junto con la musculatura y el tejido fascial, trabajando todos estos elementos en conjunto.

Hatha Yoga

El Hatha Yoga propone que, mediante el reconocimiento y el dominio del cuerpo, podremos conseguir la exploración y el dominio de las emociones y de la mente.

La palabra “hata” tiene que ver con el “poder” y con la “fuerza”, por lo tanto, esta práctica se refiere a lograr despertar los aspectos energéticos y físicos que vamos a conseguir mediante la realización de este tipo de yoga.

También, podemos decir que la palabra “Ata” está compuesta por dos partes: por un lado “Ha”, que es la luna, y “Tha”, que es el sol. Entonces, estamos en condiciones de afirmar que se vincula con la unión de los complementos, como la luna y el sol, la luz y la oscuridad, lo masculino y lo femenino, y el cuerpo y el alma, que se tratan como aspectos entrelazados de una misma realidad.

Ahora bien, tal como explica la profesora de yoga, Stella Iannantuoni, en el libro “Hata yoga: integración cuerpo, mente, espíritu”, “una mente dispersa se mimetiza con lo que pasa,

haciéndonos sentir que no somos nosotros los que dirigimos nuestra propia vida. En cambio, quien domina su mente se siente dueño de sí mismo y conectado, al mismo tiempo, con el mundo que lo rodea, formando parte de ese mismo universo”.

Por lo tanto, podemos ver que uno de los principios fundamentales de esta práctica tiene que ver con lograr que nuestra mente juegue a nuestro favor para lograr un estado de calma y armonía. Pero, quizás se pregunten cómo se puede lograr eso. Por eso, vamos a explicar un poco más de qué se trata esta práctica.

Por empezar, esta disciplina utiliza ciertos elementos fundamentales para su realización: por un lado, las llamadas asanas, que son las posturas que realizamos con nuestro cuerpo. Luego, tenemos que prestarle mucha atención al pranayama, que, como hemos visto, tiene que ver con el control respiratorio. También utiliza los bandhas y mudras, que son prácticas a nivel energético. Y, por último, la meditación.

Vamos a detenernos en las asanas. Son técnicas que tienen, como objetivo principal, lograr una postura firme del cuerpo, lo que sirve para mantener el equilibrio energético del cuerpo, pero, también, para la meditación.

Si alguna vez practicaron yoga, se habrán dado cuenta de que, mediante estas posturas, se realiza un trabajo integral de todo el cuerpo. Es decir que trabajan, simultáneamente, los huesos, los músculos, la circulación sanguínea y linfática, el sistema nervioso y endócrino y, fundamentalmente, la respiración.

Concretamente, “asana” significa “asiento meditativo” y esto quiere decir que, para aquellos practicantes avanzados, cualquiera de estas posturas lo puede llevar a un estado de meditación.

Sin embargo, aquellos que alguna vez hayan tomado alguna clase de esta disciplina, sabrán que lograr estas asanas requiere de mucho esfuerzo y, entonces, no sería posible que podamos detenernos en una meditación.

Esto se debe a que, naturalmente, no vamos a conseguir la estabilidad y comodidad que se requiere para realizar estas posturas. Por lo tanto, más difícil va a ser llegar a ese nivel de meditación que requiere que la asana sea estable y cómoda porque, recién cuando eliminemos el esfuerzo, vamos a conseguir el aquietamiento de la mente.

La profesional explica que, para los occidentales, esta dificultad se ve, principalmente, en que tenemos que hacer una reprogramación corporal total, con una vuelta a la flexibilidad y a la conciencia del cuerpo.

Y aclara que “este último punto es fundamental, ya que llevar la conciencia al cuerpo es percibirlo cada vez como algo nuevo, es respirar como si nunca hubiésemos respirado, es

sentir cada músculo en cada movimiento y tener conciencia de ese movimiento. Es también comprender nuestro cuerpo, escucharlo y despertar en él las fuerzas que encierra sin forzarlo, ya que ese conocimiento y su comprensión nos ponen frente a nuestros propios límites”.

Los principales beneficios de las asanas son:

- En principio, mantener un cuerpo flexible, fuerte y sano
- Además, mejorar el metabolismo
- Eliminar el cansancio físico
- Liberarnos de hábitos perjudiciales
- Y ayuda a lograr la paz mental
- Pero, también, influye, fundamentalmente, en nuestro cuerpo energético.

Chakras

Una de las características principales del yoga tiene que ver con la existencia de los tres cuerpos: por un lado, el cuerpo físico, llamado en sánscrito sthula sharira.

Por otro lado, el cuerpo sutil o astral, que, como habíamos dicho, abarca los aspectos psíquicos y energéticos del ser humano.

Y, por último, el cuerpo causal sobre el que profundizaremos más adelante, pero que podemos definir, a grandes rasgos, como el lugar en el que reside la esencia del hombre. Ahora bien, el cuerpo sutil o astral es por donde circula el prana, es decir, la energía y vital. Por lo tanto, es allí donde se encuentran los centros energéticos, que se llaman.

Por empezar, podemos decir que esta palabra en sánscrito significa “ruedas”. Esto tiene que ver con que giran de derecha a izquierda, como las agujas del reloj. De esta manera, generan, transforman y distribuyen la energía a determinadas regiones del cuerpo.

Además, podemos destacar que se ubican a lo largo de la columna vertebral, pero no son tangibles. Entonces, mediante la práctica de las asanas, del pranayama y de la meditación, se pueden mejorar las glándulas conectadas a cada centro energético.

Es importante que tengamos en cuenta que son siete los chakras que tenemos presentes. Por lo tanto, vamos a ver de qué se trata cada uno. El primero se llama Muladhara y se lo conoce como chakra raíz. Está en la base de la columna vertebral y, de acuerdo con Stella Yanantoni, se encuentra localizado en el perineo, entre los genitales y el ano y corresponde al plexo sacrocóxigeo. Está relacionado, también, con las rodillas, las piernas y los pies.

El segundo chakra es Svadhisthana y está ubicado en el coxis. Corresponde al plexo pélvico y está estrechamente relacionado con el chakra anterior. Su localización tiene que ver con la zona de los órganos reproductores.

Pasemos, ahora, al tercer chakra. En este caso, su nombre es Manipura y se encuentra detrás del ombligo. En este caso, se relaciona con el plexo solar y las glándulas suprarrenales. Recordemos que en esta zona se encuentra nuestro fuego digestivo.

Estos primeros centros energéticos son los que están más conectados con la tierra, entonces son los que, de alguna manera, nos hacen más terrenales.

Luego, el cuarto chakra se llama Anahata y es el chakra del corazón. Se encuentra ubicado detrás de ese órgano, precisamente, y, por lo tanto, corresponde al plexo cardíaco.

En el caso del quinto chakra podemos decir que su nombre es Vishuddha y está localizado detrás de la garganta y tiene que ver con la comunicación. Entonces, está relacionado con el plexo laríngeo y faríngeo, pero también con las glándulas tiroideas y paratiroides. Además, tiene que ver con los hombros, los brazos y las manos.

El sexto chakra es Ajña y se lo conoce, popularmente, como “el tercer ojo”. Se encuentra entre las cejas, en el centro de la cabeza. Se relaciona con el plexo cavernoso y la glándula hipófisis, y se lo considera la sede del alma.

Por último, el séptimo chakra es conocido como “el chakra de la corona” o “loto de los mil pétalos”. A diferencia de los anteriores, se encuentra por fuera del cuerpo. Para ubicarlo, podemos decir que hay que seguir el eje del cuerpo físico, por encima de la coronilla. Este chakra, indica la conexión espiritual con el universo porque es el chakra de la realización final.

Estos últimos centros energéticos tienen que ver con energías más sutiles y más espirituales.

Todos los chakras tienen que ver con distintos aspectos de nuestro ser. Es por ese motivo que, prácticas como el yoga, resultan tan importantes cuando buscamos encontrar el equilibrio en nuestra vida y la tranquilidad mental.

Profundizando un poco más en los chakras, podemos decir que el primero tiene relación con las glándulas suprarrenales, que son las encargadas de supervisar la producción de las hormonas del estrés.

Además, este centro energético puede ser vinculado al instinto de supervivencia. Por lo tanto, si se produce un bloqueo allí, pueden aparecer síntomas de depresión, inseguridad, miedos y, por supuesto, estrés. Además, hay una tendencia a la baja autoestima.

A la inversa, cuando está demasiado abierto, la persona se vuelve desafiante, demasiado materialista, centrado en sí mismo y tiende a comprometerse con hazañas físicas absurdas.

Pero cuando este chakra está bien equilibrado, la persona va a poder demostrar dominio de sí misma y va a tener una gran energía física. Además, teniendo en cuenta que este centro energético tiene mucho que ver con el elemento tierra, en este caso la persona va a estar bien enraizada y va a ser saludable, porque al haber tanta conexión con la tierra va a ser una persona fuerte.

El segundo chakra tiene relación con el sistema reproductivo, por lo tanto, con las gónadas, que están relacionadas con la producción de las hormonas sexuales.

Entonces, si se produce un bloqueo en este centro energético, se pueden manifestar problemas emocionales, sexuales e incluso, en algunos casos, de fertilidad. Además, se vuelven personas sensibles y muy duras consigo mismas y sufren de frigidez o impotencia.

Cabe destacar que, como este chakra tiene que ver con la conexión, si se encuentra bloqueado los demás centros energéticos se van a bloquear también.

Por otro lado, si se encuentra demasiado abierto, las personas van a estar emocionalmente desequilibradas, fantasiosas, manipuladoras y adictas al sexo.

Pero cuando está equilibrado son personas confiadas, expresivas, que van a estar en sintonía con sus sentimientos, y van a ser creativas. Son personas coherentes con lo que dicen, piensan y hacen.

El tercer centro energético está asociado al centro endócrino del páncreas que se relaciona con la fuerza de voluntad. Además, es el asiento de nuestras emociones y es la sede de nuestros instintos. Por lo tanto, un bloqueo aquí va a producir un exceso de ira, victimización y desórdenes metabólicos.

Pero, además, cuando las personas presentan un bloqueo en este chakra, se vuelven demasiado inseguras, por lo que van a estar muy preocupadas por lo que piensen y opinen los demás, y necesitan validación constante.

Por otro lado, como tiene que ver con el fuego digestivo, si está bloqueado no vamos a poder comer, lo que ingerimos nos va a caer mal y aparecerán dificultades con las emociones.

La importancia de este chakra tiene que ver con que nos va a permitir quemar aquello que nos hace daño, es decir que podemos transmutarlo.

Cuando este centro energético está demasiado abierto, produce cólera, control excesivo, se vuelven personas que controlan a todos y a todo, todo el tiempo, son adictos al trabajo y opinan sobre los demás, creyéndose superiores.

Ahora bien, cuando está en equilibrio, son personas que se respetan a sí mismas y a los demás y, como conocen su valor personal, jamás se van a poner en riesgo.

El cuarto chakra se encuentra donde está el plexo cardíaco y tiene que ver con el amor, la tolerancia, la aceptación y la compasión. Su misión consiste en integrar y equilibrar los distintos aspectos de nuestro ser.

Además, está conectado con la glándula timo, que está debajo de la clavícula y supervisa el funcionamiento del sistema inmunitario. Por lo tanto, un bloqueo de este sistema energético puede traer problemas de salud asociados al debilitamiento del sistema inmunológico.

También, se vuelven personas con mucho miedo al rechazo, que aman en exceso, pero se sienten indignadas de recibir amor y autoconmiseración.

Ahora bien, cuando está muy abierto, las personas se vuelven muy posesivas, aman condicionalmente y se retienen emocionalmente. A su vez, son extremadamente dramáticas.

En cambio, cuando está equilibrado, son personas compasivas, que aman incondicionalmente y desean tener una experiencia espiritual al conectarse con otra persona.

El quinto chakra está ubicado en la zona de la garganta, por lo que está estrechamente relacionado con la comunicación. Además, podemos decir que es el centro del sonido, la vibración y la autoexpresión.

Tengamos en cuenta que este centro energético ocupa un lugar fundamental como puerta entre la mente y el cuerpo, ya que la comunicación es el primer nivel en el que trascendemos lo físico, es un acto de conexión.

Cuando está bloqueado, las personas evitan la autoexpresión, no tienen confianza y mantienen opiniones incoherentes. En la actualidad, es muy frecuente que muchas personas lo tengan bloqueado, pero es muy importante trabajarlo para prevenir problemas en las glándulas tiroideas.

Ahora bien, cuando está demasiado abierto, produce personas que hablan en exceso, dogmáticas, santurronas y arrogantes.

Mientras que, cuando está equilibrado, las personas mantienen una buena comunicación, están satisfechas de lo que producen, les es fácil meditar y están artísticamente inspiradas.

Pasemos al sexto centro energético, conocido popularmente como “tercer ojo”. Está vinculado a la glándula pituitaria que es la unión entre el sistema nervioso y el sistema endócrino.

Además, se caracteriza por ser nuestro centro intuitivo, que nos abre al sueño y a nuestra capacidad de ver más allá de lo que podemos observar con nuestros ojos.

Pero, cuando está demasiado abierto, las personas son muy lógicas, dogmáticas, autoritarias y arrogantes. Mientras que, cuando está bloqueado, son personas indisciplinadas que le temen al éxito.

En cambio, cuando está equilibrado, las personas son carismáticas, muy intuitivas y no están apegadas a las cosas materiales.

El séptimo centro energético está asociado a la glándula pineal, que regula el ciclo del sueño y la vigilia, mediante la secreción de melatonina y el ritmo de las actividades en las distintas estaciones del año. Lo que podemos remarcar de este chakra es que nos trae conocimiento, sabiduría y conexión con lo espiritual.

Cuando está demasiado abierto, son personas psicóticas o maníaco-depresivas, con una expresión sexual confusa y muy frustradas. Mientras que, cuando está bloqueado, son personas constantemente agotadas, que no pueden tomar decisiones y no tienen sentimientos de pertenencia.

Ahora bien, cuando está equilibrado son personas con personalidad magnética, son trascendentes y están en paz con su ser.