

LA IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN EN YOGA

Psic. Cristian Contreras Morales

***“Cuando el aliento va y viene: la mente está inquieta;
pero cuando el aliento se calma: también lo hace la mente.”***
(del “Hatha Yoga Pradipika”).

La respiración es un testimonio de la tranquilidad, recuérdalo.

Existe una frase muy común entre los profesores de yoga y los alumnos avanzados de esta disciplina que dice: “las personas no sabemos respirar”.

¿Has visto cómo respira un recién nacido? Ahí está la prueba de cómo, al “madurar”, envueltos por las tribulaciones o por las actividades cotidianas, hemos perdido el sentido de la respiración.

Llegamos a aquella afirmación por la observación del estilo de vida que llevamos, sobre todo en las urbes. La respiración se vuelve agitada y sin ritmo en personas con numerosas actividades, o bien se vuelve corta y superficial en personas sedentarias y melancólicas; todo por obtener el equilibrio que deseamos o por estar atados a ver pasar la vida sin más.

Hoy en día la milenaria tradición del yoga nos dice que existe una íntima relación entre los ritmos de las situaciones que vivimos y la respiración.

Siente tu agitación en medio de tu actividad y sentirás que tu inhalación a cambiado. Obsérvate bien, la velocidad y la intensidad de la respiración cambian según las situaciones cotidianas en la que estas expuesto. Es diferente la respiración cuando estas comiendo, durmiendo, caminando; incluso en tus estados de felicidad, de tristeza, de enojo, de excitación o de reflexión. En cada situación que te encuentres la respiración cambia.

El yoga nos dice que tomando el control de la respiración tomas el control de tu vida entera.

COMO RESPIRAR.

La técnica consiste en aprender a observar cuando tu respiración comienza a perder sus ritmos naturales y comienza a subir o bajar de intensidad. En cuanto percibas este cambio comienza a observar cuanto tiempo tarda en regresar a su estado normal.

Una vez que aprendemos a sentir la respiración nos daremos cuenta de nuestras actitudes, emociones y sentimientos y con ello seremos testigos de las situaciones que nos suceden en el interior, al verlas como en un termómetro dándonos cuenta de como suben y bajan podremos controlarlas a voluntad.

BENEFICIOS.

A la larga esto nos ayudará a observar desde un punto de vista más objetivo y central las situaciones que catalogamos como positivas o negativas, logrando así una tranquilidad verdadera ya que a menudo pensamos que la tranquilidad en nuestra vida sólo la tendremos cuando tengamos suficiente dinero o mucha salud o relaciones interpersonales estables; esto es verdad en cierta forma, estos aspectos nos dan mucha tranquilidad, pero qué sucede cuando las normales vicisitudes de la vida nos sorprenden de un día para otro y nos quedamos sin dinero, salud o pareja estable. Nuestra paz interior se ve afectada inmediatamente.

El yoga nos invita a aceptar que es importante que nuestra estabilidad emocional no dependa de factores externos y que por medio de técnicas diversas podamos aprender a acceder a una paz interior independientemente de los cambios exteriores en los que estemos inmersos.

Por eso decimos en yoga: ***“La herramienta que tenemos los yoghis para acceder a la tranquilidad independientemente de la característica de las situaciones en las que vivimos o nos vemos afectados es la respiración.”***

El control y la observación de la respiración es el primer elemento que se enseña a un nuevo alumno de yoga y ello no está editado exclusivamente para ellos, también tú estimado lector puedes hacer cambios al observar tu respiración.

Para lograr este estado se necesita disciplina. Es necesario trabajar con diligencia y persistencia pues el yoga es para todos... excepto para el alumno flojo. Es por esto que durante la clase se realizan en ocasiones ejercicios o posturas difíciles e incómodos, para colocar al estudiante en una situación un poco complicada y enseñarlo a aprender a vivir en ella, por eso decimos: “Lo que pasa en tu clase de yoga, pasa en tu vida”. El yoga te enseña a observarte y a regresar a ver tu respiración para mantener la tranquilidad y ecuanimidad a pesar de todo.

***El que mira hacia afuera, sueña...
el que mira hacia adentro: despierta.***

Bien
estar