
Respiración

Tercer etapa



YOGA SÍNTESIS

Foto de Pablo Orcaray en Unsplash

Recorrido y objetivo:**CALMAR EL MUNDO EMOCIONAL**

En el edificio meditativo que estamos construyendo ya hemos asentado los cimientos y los pilares, hemos también revestido su interior para adaptarlo a nuestra sensibilidad, ahora nos toca crear esa atmósfera que queremos respirar. Ese clima de sosiego para poder interiorizarnos parece, de entrada, que no va a ser fácil conseguirlo.

Al torbellino de la mente que no para hay que quitarle el desagüe para que se vacíe de tanto en tanto. Ya en la postura estable y vertical, con el cuerpo sensible, hay que agarrarse al soporte que tenemos más a mano para no revolotear ininterrumpidamente con los caprichos mentales. Y eso que tenemos más a mano, ese masaje aéreo permanente, es la respiración.

La importancia de la respiración en la meditación es que la respiración, en tanto que proceso fisiológico, se da en un presente. No podemos sentir la respiración pasada ni la que va a suceder, sólo ésta, y ésta otra. Prestar atención a la respiración es prestar atención al presente de la misma manera que uno presta atención a la música que suena, suspendida en el tiempo. La respiración es una especie de canalón de agua pluvial que recoge nuestra atención y que le da una dirección. Y claro, nuestro temor es que, esa corriente de agua, nos lleve al abismo. Como veremos mas adelante la respiración es el anticipo de la profundidad.

Por debajo de ella, en el intersticio de la inspiración y la espiración encontramos nuestras emociones. Pueden estar calmadas o alborotadas y es precisamente la respiración el termómetro que las regula. Etapa a etapa la meditación va calmando, sujetando, canalizando o sublimando lo que encontramos en cada cuerpo o dimensión. No podríamos ir adelante si el vendaval de la ira o el terremoto del miedo hicieran su aparición. Habrá que respirarlos.

Desarrollo a través del:**CUERPO EMOCIONAL**

Es posible que detrás de una intuición profunda haya un pensamiento, y por debajo de éste un sentimiento, y así sucesivamente encontraremos más abajo una emoción y una sensación que parte de una primera percepción de la realidad. Algo así como que la realidad está formada por capas, sedimentos que están sumergidos y de los que sólo podemos percibir apenas uno de los eslabones.

Quien haya estudiado una gran variedad de sociedades habrá recabado que hay algunos patrones emocionales que se repiten y que son, nos atreveríamos a decir,

universales. El miedo, la ira, la sorpresa, el asco, la risa o el llanto formarían parte de estas emociones básicas. Aunque es cierto que podemos percibir otras emociones secundarias como la vergüenza, la culpa o el orgullo que en parte se aprenden culturalmente.

Las emociones son casi corporales y las notamos cuando se nos eriza el vello, nos tiemblan las rodillas, nos retorremos de la risa o sentimos arcadas en el estómago. Se dan cambios en la respiración, en el tono muscular, a nivel hormonal o en la presión sanguínea. Son evidentemente reacciones automáticas y seguramente se originan en el cerebro límbico, en la amígdala cerebral que es el centro de las emociones.

Las emociones, a diferencia de los sentimientos, son reacciones viscerales ante estímulos internos o externos pero que muchas veces son inconscientes y que, al cabo de poco tiempo, cuando desaparece el estímulo, dejan de manifestarse. El susto que sentimos cuando recorre nuestra pierna un escorpión surge de forma irracional y todo el cuerpo queda en alerta.

Las emociones son tan intensas que nos arrastran, provocan una conmoción y una agitación en nuestro estado de ánimo que nos dejan temblando. El miedo, por ejemplo, percibe o anticipa un peligro, real o imaginario, con su correspondiente tormenta hormonal, preparados para la huida de aquello que tememos que en la mayoría de la veces es irreal o infundado. En este sentido, el miedo es una emoción pero la ansiedad sostenida en el tiempo es un estado de ánimo. Un ataque de pánico nos da taquicardia, mareo e incluso percepción de irrealidad, aparece de repente y puede durar unos minutos, sin embargo, ser temeroso forma parte de un carácter, de una forma de instalarse en la vida. La persona miedosa visita frecuentemente sentimientos de aprehensión, hipocondría o temor, y de tanto en tanto puede caer en picado en el miedo, en el susto o en el terror. Este círculo vicioso puede desactivarse con coraje y valentía, con intrepidez y bravura.

La ira, por poner otro ejemplo, se desencadena cuando algo obstaculiza nuestra acción o algo amenaza nuestro deseo. Entonces nuestra irritación nos enciende, nuestro cuerpo se tensa, nuestra mandíbula se aprieta y estamos preparados para el ataque. A menudo podemos descargar esa ira contra la mesa o la puerta, haciendo volar los platos o pegando un grito, y otras, lamentablemente se descarga contra el oponente. La ira, como emoción, se puede transformar en resentimiento, en odio, en desprecio o rencor que son afecciones del ánimo, sentimientos continuados que acompañan nuestro sentir y que, lógicamente, son más difíciles de eliminar con un solo puñetazo. Necesitaremos acudir a la tolerancia, a la calma, a la aceptación y al perdón si queremos volver de nuevo a una paz interior.

Dicen que hay que tener cuidado con los pensamientos que se transforman en palabras, y estos en actos, los actos en hábitos que a su vez forman un carácter hasta devenir en el propio destino. Esto mismo pasa con nuestras emociones, sentimientos y

caracteres, se alumbran, se sostienen y se retroalimentan entre ellos. Una ráfaga de viento no hace una tormenta, pero una tormenta sí son muchas ráfagas encadenadas. Cuando hablamos del karma hablamos de que todo acto deja una impronta y, evidentemente, la repetición de un acto, un hábito, una tendencia que consolidada se establece como carácter. Por cierto, Heráclito decía que carácter es destino.

Lo importante de todo esto es que toda emoción viene con una carga energética y puede enquistarse en el cuerpo. Con la meditación aprendemos a manejar las emociones perturbadoras, a limpiar nuestros órganos internos de aquella negatividad, a quitarle una excesiva carga a lo que experimentamos. Si es cierto que la respiración se modifica con cada estado de ánimo, entonces con la propia respiración también podremos incidir en las emociones, podremos respirar la tristeza y la alegría, el miedo y la ira, podremos respirar antes de que nos explote por dentro y antes de que envenenen la sangre. Es nuestro objetivo en esta etapa, calmar el mundo emocional para llegar a una paz interior.

Técnica:

ESTABLECER UNA RESPIRACIÓN PROFUNDA

La respiración es una puerta con dos goznes, tanto se abre hacia lo inconsciente como hacia lo consciente. Sin duda, nuestra vida pende de un hilo, de ese flujo de aire que provee el oxígeno necesario y, no es de extrañar, que la naturaleza asegure controles a diferente nivel para que nunca se interrumpa ese aporte energético vital. El hecho que la respiración sea involuntaria pero con un control voluntario nos posibilita una entrada privilegiada hacia nuestro interior.

La respiración es un libro cifrado, contiene información sobre nuestra genética, sobre nuestra química sanguínea, sobre nuestros hábitos respiratorios. Respiraremos diferente si estamos leyendo un libro o subiendo las escaleras, haciendo el amor o viendo una película de suspense, antes o después de comer. El objetivo secreto de la respiración es sostener adecuadamente la actividad que estamos llevando y para ello tiene que ser fuerte y flexible. No nos olvidemos, cada persona es única y su respiración también lo es, no vale la pena quitarle un triste corsé para enseguida ponerle otro más grande aunque lo hayamos traído del lejano oriente. Dicho con otras palabras, no hay una respiración ideal. Si hacemos una metáfora entre respiración y hojas, lo importante no es la diferencia entre árboles, lo realmente importante es que cada uno tenga las suficientes hojas frescas para hacer su función clorofílica para sostener con vida el árbol que es.

Si nuestro abdomen está excesivamente contraído no dejará que se expanda adecuadamente el diafragma y si, por contra, está muy flácido, la respiración será insuficiente porque no repercutirá sobre la zona costal y cargará mucha presión sobre el

suelo pélvico. Las tensiones en la caja torácica impiden una buena dilatación del tejido pulmonar, los alveolos del ápice de los pulmones no se ventilarán suficientemente.

Las tensiones en el vientre, el pecho, la espalda, las cervicales y las mandíbulas constriñen nuestra respiración pero también lo hacen nuestros hábitos respiratorios. Aprendemos a respirar lo mismo que aprendemos a caminar, por imitación inconsciente. En sociedad reprimimos nuestras ganas de estirarnos porque desentona con los buenos modales aunque, en el fondo, el cuerpo en sus ganas de estirarse, pretenda aliviar la presión de la caja torácica para respirar más libremente. Aprendemos también a controlar nuestros estornudos aunque éstos liberan las vías respiratorias altas así como cierta tensión mental. No permitimos el suspiro o el bostezo aunque son dos estupendos mecanismos involuntarios que tiene el cuerpo para restablecer la profundidad de la respiración que se ha perdido, ya sea por cansancio o por sueño.

Hay muchos elementos que acechan nuestra respiración, las mismas desviaciones de la columna ponen palos a las ruedas de una respiración espontánea. La cifosis dorsal, por ejemplo, enrolla las costillas impidiendo una buena expansión torácica, la hiperlordosis lumbar acorta el diafragma y la escoliosis deforma la caja torácica limitando su movimiento. En realidad se puede intuir esta cadena vital de la que hablamos, para meditar tienes que desengrasar la respiración pero para conseguirlo tienes que quitar tensión al cuerpo. Todo está interrelacionado.

Cinturones, corbatas, sujetadores, fajas, pantalones ajustados, entre otros se añaden a ese excesivo control que ejercemos sobre el cuerpo. Y la respiración, que no es más que el alma del cuerpo, no puede respirar, valga la redundancia. Detrás de la retención involuntaria de la respiración, detrás de ese excesivo esfuerzo encontramos cansancio, pérdida de la capacidad de experimentar sensaciones y especialmente un pensamiento caótico.

Nuestra respiración está agitada, es irregular y superficial. Demasiado polarizada en el vientre o en el pecho, a menudo ruidosa y llevada con mucho esfuerzo. Sería oportuno, antes de entrar en meditación, hacer con ella una buena terapia. Tenemos que quitarle las tensiones físicas, especialmente en la caja torácica, vientre y hombros a través de posturas que estiran la musculatura costal y relajan la tensión de la cintura escapular. Tenemos que volver a permitir los mecanismos involuntarios desde el suspiro al bostezo, desde el estornudo a las ganas de estirarse. Tenemos que dejarla fluir sin amordazarla y tenemos que enfriar el volcán emocional que la crispa. Podemos decir que antes de encender la chimenea hay que deshollarla para que la corriente de aire se lleve el humo a las alturas.

Sin embargo, el Yoga, en el camino que nos acerca a la meditación, da un paso más, nos dice que esa respiración ordinaria que, como ya hemos insinuado, es rápida y superficial, arrítmica y ruidosa, esforzada e inconsciente tiene que volverse larga y sutil.

En el fondo estamos hablando de la mente y de su reflejo en la respiración. La respiración ordinaria muestra una mente confusa y agitada y, por tanto, no apta para la meditación.

La experiencia nos dice que es más fácil modificar nuestro estado mental a través de la respiración que incidiendo directamente sobre ella. La mente es compleja, sutil, esquiva, en cambio la respiración la tienes delante, como un arroyo sientes el fluir, como una presa su estancamiento.

Para conseguir esa respiración lenta y profunda, rítmica y silenciosa, fluida y consciente basta con hacer ejercicios respiratorios que inviten a que la respiración se haga más larga. Cuando cerramos parcialmente la glotis, cuando sorbemos el aire a través de los labios entrecerrados o cuando dejamos que entre o salga el aire a través del control de las narinas con la pinza de los dedos estamos, por poner una imagen, cerrando un poco el grifo para que pase el mismo volumen de aire a través de un orificio menor. Con la práctica la respiración se alarga y con ella la mente pierde agitación.

En cada respiración profunda hay micromovimientos beneficiosos para nuestros sistema. La columna se alarga y los hombros pierden el exceso de rotación interna; las costillas flotantes permiten bajar mejor al diafragma, la caja torácica gana en expansión. La ventilación pulmonar es mayor y llega a la cúspide de los pulmones. Estamos hablando de una respiración que utiliza el pecho, las costillas y el abdomen, una respiración completa que circula de arriba a abajo y del centro a la periferia. El cuerpo ya sabe realizarla, sólo tenemos que recordarle.

Cuando ponemos el acento en la inspiración o la espiración, en el lleno o vacío, también estamos cultivando cualidades energéticas que a su vez, redundan, en nuestro estado mental. Al inspirar movilizamos el sistema circulatorio a la vez que nos abrimos a la energía vital, cuando espiramos liberamos la energía retenida en el sistema articular y muscular logrando también efectos tranquilizantes en la mente. En retención con los pulmones llenos logramos una buena activación celular y extraordinariamente una gran concentración, al retener la respiración en vacío conseguimos una relajación de nuestro cuerpo y gran presencia interior.

El ritmo elegido, la localización de esa respiración, el acento en una de sus fases y especialmente la actitud de realización serán las letras con las que construimos una respiración amplia y consciente.

Más allá del trabajo previo que hemos de hacer con la respiración, en meditación, la primera aproximación a nuestra respiración debe ser delicada como cuando nos acercamos a una mariposa para no espantarla. Escuchar nuestra propia respiración natural debería ser tan fácil como observar una puesta de sol y, sin embargo, cuando ponemos nuestra atención sobre ella la modificamos irremediabilmente sin pretenderlo.

Nos interesa observar la respiración fluida, espontánea y natural, porque ella tiene muchas cosas que decirnos aunque hay algo en nuestra atención que no la deja ser. Siguiendo el ejemplo de la mariposa, nos acercamos sigilosamente pero probablemente todavía hacemos demasiado ruido para ella.

Aprender a escuchar la respiración espontánea es aprender, de alguna manera, a dejar que las cosas sucedan, a permitir que los otros sean sin corregirlos, a aceptar nuestros impulsos sin negarlos, es decir, a no estar en permanente guerra con lo que es en este instante.

El ego cuando actúa, actúa desde el control. Ciertamente que una parte de la realidad la vivimos como peligrosa y establecer un control nos asegura la supervivencia, mantiene la estabilidad y provee seguridad, pero, lamentablemente este control también se ejerce hacia dentro. Dentro habitan otros yoes, otros deseos, otras dimensiones desconocidas. El yo viene de fábrica armado y acorazado y tiene que aprender a desarmarse si quiere sumarse al impulso de trascendencia.

Observar nuestra respiración natural debería ser tan sencillo como hacerse una foto pero, a la hora de la verdad, delante del objetivo, perdemos la espontaneidad que mantenemos sin pretenderlo todo el día. Las mejores fotos son aquellas en las que nos pillan desprevenidos.

Es una paradoja querer controlar la espontaneidad, es un contrasentido bloquear la respiración que surge desde la sabiduría ancestral de nuestro cuerpo. Bastaría con observar delicadamente lo que sucede en nuestro interior.

De la misma manera que un enólogo percibe la acidez, el azúcar, el cuerpo y los aromas del vino en diferentes partes de la lengua y de la boca, nosotros también tenemos que saborear ese elixir de vida que pasa a través de nuestra respiración. Habitualmente en la meditación observamos la respiración, observamos, por ejemplo, la entrada y salida del aire alrededor de las narinas. Alrededor del labio superior notamos ese flujo de aire fresco a la entrada y lógicamente cálido a la salida. Nos damos cuenta también cómo se mueve el tórax y el vientre en el mecimiento que hace el diafragma al respirar. Como una cúpula el diafragma que es el principal músculo inspiratorio se contrae empujando las vísceras hacia abajo y las costillas hacia fuera y volviendo a su forma de cúpula al relajarse en la espiración.

Observamos el enlace fluido que va de la inspiración a la espiración pasando por los momentos de pausa, de lleno y de vacío. Percibimos dónde incide más nuestra respiración si en la parte alta, clavicular, en la zona media, costal o en la zona baja, abdominal. En realidad, la respiración es una burbuja que se expande en todas direcciones y, dependiendo de nuestras estructuras corporales y de su posible tensión, quedará constreñida en su movimiento.

Y está claro que hemos de suscribir cuál es nuestro punto de partida, si nuestra respiración está vencida o invertida, congelada o superficial, si respiramos con la boca o subiendo los hombros, al menos, ya sabemos, por dónde hemos de empezar.

Julián Peragón - Meditación Síntesis - Editorial Acanto