

INTRODUCCION

Todo es energía, en esto coinciden tanto los místicos como los físicos más modernos. Más allá de las experiencias, todo el Universo es un gigantesco océano de energía. Y por supuesto también lo es nuestro cuerpo. Ancestrales sistemas de curación, como la medicina china, conciben entonces a toda enfermedad como un disturbio en el campo energético. La nueva corriente de la Psicología Energética, liderada por el siquiátra Dr. Roger Callahan afirma que todo disturbio emocional es una alteración en el campo de energías humano. ¿Cuál es entonces la forma más rápida y eficiente de volver a armonizar nuestro campo energético? La respuesta es clara:

Nuestra respiración. Esta energía universal ha recibido diferentes nombres a lo largo de la historia de la humanidad: Prana en la India, Chi en China, Ki en Japón, Lung en el Tibet. Y la manera de captarla y expandirla para armonizar nuestro cuerpo y mente ha sido los ejercicios respiratorios. En el Yoga Bioenergético usamos un muy amplio repertorio de ejercicios respiratorios tomados no sólo de diferentes escuelas de Yoga de la India (Tantra, Kundalini, Hatha, etc.) sino también del Chi Kung (Yoga Chino), el Kiko (yoga japonés) y otras fuentes más modernas (Rebirthing, Vivation, etc.) El resultado es un conjunto extenso de ejercicios bioenergéticos sumamente efectiva la hora de devolver la salud a nuestro cuerpo y mente. En este curso recorreremos algunos de ellos para obtener rápidos beneficios como por ejemplo:

- Purificar nuestro cuerpo de toxinas- Remover el estrés y las emociones negativas que crean enfermedades sicosomáticas
- Revitalizar nuestro sistema respiratorio
- Mejorar nuestra circulación y tensión arterial
- Potenciar nuestro cerebro
- Fortalecer el sistema inmunológico
- Liberar el enojo que daña nuestro cuerpo y mente

Aunque parezca extraño, desde el punto de vista fisiológico el 70% de las toxinas de nuestro cuerpo se eliminan a través de la respiración. Por lo tanto, una respiración superficial deja una enorme cantidad de residuos en nuestro organismo que con el tiempo lo van debilitando, envejeciendo y abren las puertas a todo tipo de enfermedades. Por otra parte, un bajo aporte de oxígeno en nuestra sangre tiende a desequilibrar nuestro sistema nervioso. Si prestan atención verán que en los momentos de tranquilidad predomina una respiración lenta y profunda. La mayoría de las personas usan sólo el 10% de su capacidad pulmonar, lo cual explica su frágil salud y la tendencia hacia el estrés. Por suerte el Yoga Bioenergético nos aporta un ejercicio respiratorio fenomenal, que es a la vez sencillo y poderoso para corregir este problema: La Respiración Purificadora. También conocida como Respiración de Poder por algunas escuelas de Yoga Tibetano, tal es la efectividad de sus beneficios, y entonces su nombre no deja de ser sumamente descriptivo.

LA RESPIRACIÓN PURIFICADORA

- Adopte una posición cómoda para que su respiración sea lo más completa posible. Si es necesario cambie su ropa por una más cómoda.
- Necesitamos Aire Puro. Es ideal hacerla al aire libre o al menos frente a una ventana abierta.
- Cerramos los ojos y enfocamos nuestra consciencia en el ritmo respiratorio. Sencillamente lo sentimos.
- Comenzamos a ajustarlo. Inhalamos por la nariz en forma suave, tranquila y bien profunda. Exhalamos por la boca ligeramente entreabierta (como si estuviéramos fumando en pipa) también en forma tranquila, vaciando totalmente los pulmones.
- Intentamos hacer nuestra respiración cada vez más lenta y profunda.
- Agregamos la siguiente visualización para aumentar su efectividad: Al inhalar imaginamos que estamos

inhalandos luz, energía pura que veremos expandiéndose por todo el cuerpo. Al exhalar, veremos que estamos exhalando todo lo negativo, en forma de nube gris.

- Si tenemos algún problema de salud o emocional, entonces enfocamos la respiración sobre la zona en cuestión donde aparecen las sensaciones corporales desagradables. De ser posible deberíamos apoyar nuestras manos allí.

- Mantenemos nuestra Respiración Purificadora durante 5 a 15 minutos. Pruebe esta respiración durante una semana una o dos veces al día y verá los cambios notables en el cuerpo y la mente que aparecerán en su vida. Seguramente la adoptará para siempre.

No hay duda que las cargas emocionales negativas que quedan reprimidas en nuestro cuerpo generan enfermedades de todo tipo. De hecho, el estrés se encuentra vinculado a la aparición de toda clase de problemas de salud en forma directa o indirecta, minando el sistema de defensa de nuestro organismo. Las emociones negativas reprimidas no dejan de ser impulsos nerviosos sin control que terminan sobre estimulando y descontrolando nuestro sistema nervioso central y periférico, creando enfermedades sicosomáticas de múltiples manifestaciones. Sin este caldo de cultivo, el 90 % de las enfermedades que padecemos no existirían. El estilo de vida lo es casi todo cuando de estrés y emociones negativas se trata. Pero, justamente, podemos incorporar en nuestro estilo de vida la práctica de algunos ejercicios respiratorios bioenergéticos que nos permitirán armonizarnos y barrer estas "semillas" de enfermedad de nuestro cuerpo. De hecho, casi todas las contracturas crónicas que deforman nuestro cuerpo se cimentan en estas emociones negativas reprimidas. Una herramienta interesante para barrer estos bloqueos bioenergéticos es la

RESPIRACIÓN REMOVEDORA

- Recuéstese en la posición más cómoda posible.

- Conviene que haya aire puro.

- Puede usar una música tranquila y relajante de fondo.

- Inhale profundo por la nariz. Exhale relajándose totalmente, permitiendo que el aire salga solo, sin forzarlo.

- Al inhalar, visualice una corriente de luz entrando por sus pies. Esta corriente de energía barre, remueve todo lo negativo del organismo: estrés, angustia, ansiedad, toda emoción reprimida.

- Enfoque la energía removedora sobre alguna zona del cuerpo en particular si es necesario.

- Al exhalar, imagine que está exhalando chispas, que son los residuos de lo que va removiendo la energía.

- Mantenga la Respiración Removedora durante 10 a 15 minutos. Al terminar sienta el cambio impresionante que se manifiesta en su cuerpo y mente al haber eliminado toda esa carga emocional negativa. Los ejercicios respiratorios son sin dudas el medio más idóneo para mejorar nuestra capacidad pulmonar y revitalizar el sistema respiratorio completo. En este sentido, el pranayama del Yoga de la India o el Chi Kung de China nos acercan innumerables formas de trabajo pulmonar.

De todas ellas, probablemente la más efectiva por sus beneficios sea la Respiración de Estímulo Pulmonar, un ejercicio respiratorio que pertenece al Kundalini Yoga o Tantra Yoga. En este ejercicio bioenergético absorbemos una gran cantidad de Bioenergía (Prana, Chi, Ki) y luego hacemos que actúe sobre toda la estructura del pulmón, fortaleciéndolo y sanándolo si fuera necesario. Esta respiración es sumamente efectiva para cualquier persona con deficiencias respiratorias, o que simplemente tenga su sistema respiratorio debilitado. También muestra sus múltiples beneficios saludables si tenemos tendencia a pescar resfriados o gripe con demasiada frecuencia. Por último, al actuar sobre el sistema respiratorio estamos afectando indirectamente todo nuestro organismo, mejorando el nivel de energía vital total.

RESPIRACIÓN DE ESTÍMULO PULMONAR

- Como de costumbre, nos ponemos cómodos y buscamos un lugar con aire puro.
- Esta respiración la realizamos sentados. Puede ser en la tradicional postura yoga de piernas cruzadas como en una silla de respaldo recto.
- Inhalamos en forma suave y profunda por la nariz. Intentamos que esta inhalación sea lo más prolongada posible. Al mismo tiempo que inhalamos vamos dando suaves golpecitos con la punta de los dedos de nuestras manos en todo el tórax: el esternón, las costillas, los espacios intercostales, las clavículas. La idea es cubrir toda la superficie del tórax a lo largo del tiempo de práctica de esta respiración.
- Retenemos el aire la mayor cantidad de tiempo posible. Al mismo tiempo, con las palmas de nuestras manos golpeamos en forma alternada con moderada intensidad nuestro pecho, una mano sobre cada pectoral. Al hacerlo visualizamos la energía vital en forma de luz, actuando en toda la estructura del pulmón y el sistema respiratorio.
- Al llegar al límite de la retención del aire, exhalamos por la boca ligeramente entreabierta en forma suave y profunda, vaciando totalmente los pulmones. Imaginamos que estamos expulsando energías discordantes de nuestro sistema respiratorio.
- Mantenemos la Respiración de Estímulo Pulmonar de 5 a 15 minutos. Como en los ejercicios de Respiración Bioenergética anteriores, los efectos benéficos aparecen rápidamente, a veces en cuestión de días. El aumento en la resistencia y recuperación de las enfermedades pulmonares será más que evidente al poco tiempo de práctica de este maravilloso ejercicio respiratorio. Las enfermedades cardiovasculares son el asesino número uno de la especie humana. El estilo de vida artificial y el estrés constante ponen en jaque las posibilidades de autoregulación de nuestra tensión arterial y suele aparecer entonces la hipertensión. La “presión alta” como la llamamos habitualmente va minando las capacidades de nuestro sistema circulatorio y abre las puertas a infartos, accidentes cerebrovasculares y todo tipo de enfermedades cardiovasculares que suelen ser incapacitantes o mortales. Tal como comenté antes, lo básico es el estilo de vida, un ajuste en la manera de encarar nuestras actividades cotidianas es fundamental. Así como adoptar una filosofía de vida que nos permita enfocar nuestros días con fluidez y sabiduría. Cuando hablamos de hipertensión, si bien hay elementos orgánicos en su estructura, el 90% es consecuencia del componente nervioso. Quitarle este componente y la hipertensión desaparece y el cuerpo se autoregula. En Yoga Bioenergético tenemos un ejercicio respiratorio adecuado también para enfrentar esta problemática:

RESPIRACIÓN PARA EL SISTEMA CIRCULATORIO

- Nos ponemos cómodos y buscamos nuestro espacio con aire puro.
- Cerramos los ojos y durante unos minutos nos enfocamos en el resultado que deseamos conseguir sobre nuestro sistema circulatorio.
- A continuación comenzamos con el ejercicio respiratorio.
- Inhalamos por la nariz. Al mismo tiempo llevamos nuestras manos a la posición de plegaría sobre el centro de nuestro pecho. Esto es, una mano unida a la otra por las palmas.
- Al retener presionamos moderadamente una mano contra la otra, generando una tensión suave que debe trasladarse desde las manos a los brazos y finalmente al pecho. Al mismo tiempo visualizamos un flujo de energía luminosa fluyendo según ese recorrido, de manos a pecho, inundando todo el tórax y envolviendo nuestro corazón.
- Al exhalar lo hacemos por la boca entreabierta, imaginando que expulsamos toda energía discordante del corazón y el sistema circulatorio. Al hacerlo, desarmamos la posición de las manos, relajándonos profundamente en la exhalación.
- Repetimos la técnica varias veces hasta completar 5 a 15 minutos. Es importante no presionar demasiado

en el período de retención, apenas lo suficiente para tomar consciencia del recorrido de manos a corazón.

- Al terminar conviene hacer unos minutos de Respiración Purificadora para completar el efecto positivo de esta respiración. Si ajustamos nuestro estilo de vida y practicamos diariamente esta respiración lograremos resultados sorprendentes en cuestión de semanas.

Veremos a continuación la Respiración de Estímulo Cerebral, un ejercicio bioenergético muy adecuado para potenciar nuestra capacidad neuronal, y especialmente indicado para estudiantes de todas las materias y especialidades.

RESPIRACIÓN DE ESTÍMULO CEREBRAL

- Busque su lugar aireado y póngase cómodo.

- Siéntese en su posición preferida para realizar los ejercicios.

- Inhale profunda y lentamente por la nariz.

- Retenga el aire y lleva la cabeza muy despacio hacia atrás y luego hacia adelante. Repita de dos a tres veces mientras retiene el aire. Al mismo tiempo visualice a la energía vital fluyendo a la parte posterior de su cerebro cuando va hacia atrás con su cabeza, y moviéndose hacia adelante cuando la inclina hacia el frente.

- Exhale en forma lenta y profunda por la boca entreabierta, imaginando que expulsa toda desarmonía de su cerebro.

- Repita la técnica durante 5 a 15 minutos. Si está sometido a una rutina exigente de estudios conviene repetir la respiración de 2 a 3 veces por día para “refrescar” y potenciar su capacidad cerebral. De lo contrario alcanza con realizarla una vez diaria. Póngala en práctica y un cerebro nuevo lo espera al cabo de una semana.

Nuestro sistema inmunológico es un sofisticado sistema diseñado para proteger nuestro organismo del ataque de virus, bacterias, hongos y células malignas. Posee un monitoreo constante de nuestro cuerpo y allí donde detecta alguna anomalía, lanza su ejército de glóbulos blancos para destruir al enemigo. Y lo hacen con una eficiencia notable. Toda la especie humana debe su supervivencia a este maravilloso sistema que nos protegió mucho antes de que existieran antibióticos, medicamentos, medidas higiénicas, etc. Sin embargo, como todo sistema de nuestro cuerpo también puede estar sometido a desequilibrios. De tal forma que cuando funciona con menor capacidad de la normal aparecen las enfermedades inmuno deficientes. Esto también abre las puertas a la invasión de todo tipo de microorganismos que aprovechan estas brechas para su ingreso. Otro tipo de enfermedades de nuestro sistema inmunológico son las autoinmunes, que son aquellas donde nuestro “ejército interno” se enloquece y termina atacando a tejidos normales de nuestro cuerpo. Algunas enfermedades autoinmunes son la esclerosis múltiple, la fibromialgia, el síndrome de fatiga crónica, el lupus, síndrome Hashimoto, etc. En este caso existe un lazo detectado entre el aumento del estrés y los picos de ataque de estas enfermedades. El “general” que dirige este sistema defensivo es la glándula Timo, que se encuentra en el centro de nuestro pecho. Desde allí comanda todas las “operaciones” de defensa. Numerosas investigaciones han demostrado que esta glándula es fuertemente influida por los estados emocionales. Una intensa carga emocional negativa puede hacer que disminuya su capacidad hasta en un 50%. Por eso es que después de grandes disgustos es más probable que se desarrollen enfermedades en nuestro cuerpo. Desde muy antiguo los sabios de Oriente estaban conscientes de esta relación entre Timo y Salud, por lo tanto diseñaron numerosos ejercicios para fortalecerlo. Uno de los más efectivos es el ejercicio de El Sol en el Pecho.

EL SOL EN EL PECHO

- Póngase cómodo. Busque su lugar tranquilo y aireado.

- Masajee suavemente el centro de su pecho. Visualice que allí hay un capullo de una flor que se va abriendo despacio a medida que recibe su cálido masaje. Esta visualización activa nuestra glándula Timo.

- Con el puño flojo golpee amablemente el centro del pecho. Siga visualizando la flor que se abre.
- Ahora comenzamos el ejercicio propiamente dicho después de la preparación anterior.
- Extienda sus brazos hacia adelante, palma frente a palma. Cierre los puños. Esa va a ser la posición de partida.
- Inhale por la nariz en forma lenta y profunda, al mismo tiempo traiga sus codos bien hacia atrás, bien pegados al cuerpo. Intente que sus omóplatos se acercan lo máximo posible y que el pecho se abra bien.
- Retenga el aire. Visualice entonces un sol brillante y poderoso en el centro de su pecho. Sienta su calor y poder de vida.
- Cuando llegue al límite de la retención, exhale por la boca entre abierta, mientras lleva sus brazos a la posición de partida.
- Repita la técnica de 5 a 15 minutos. Si ya tiene problemas en su sistema inmunológico conviene hacerla varias veces al día, todos los días hasta alcanzar mejoría evidente. Esta respiración es un ejercicio bioenergético sumamente poderoso y energizante, ideal no sólo para fortalecer nuestro sistema inmunológico sino también para potenciar la fuerza vital de todo nuestro organismo.

LA IRA

Una de las emociones más fuertemente destructivas para nuestro organismo es sin duda la ira. Y por supuesto toda la constelación de emociones asociadas: el enojo, el rencor, el odio, la crueldad, etc. Si bien, esta emoción tuvo su razón de ser en tiempos prehistóricos, ya que nos permitía enfrentar los desafíos de supervivencia con toda nuestra energía en una batalla a matar o morir, en la actualidad según las normas de nuestra sociedad debemos reprimirla si es que realmente queremos convivir unos con otros. El problema es que nuestro cerebro sigue reaccionando como si estuviéramos en los tiempos prehistóricos! El precio de bloquear este impulso de lucha es estrés acumulado y contracturas crónicas que después desembocan en enfermedades de todo tipo. La descarga de esta emoción negativa fuera del cuerpo es fundamental para reestablecer nuestro equilibrio químico y físico. Varias escuelas de terapia actuales proponen esta descarga a través de intensas explosiones físicas como golpear una almohada, sacudir intensamente el cuerpo, gritar a pleno pulmón, golpear con una raqueta una alfombra colgada, etc. La idea central en estos casos es "sacar" esa carga hacia el exterior para que no termine dañándonos o finalicemos agrediendo descontroladamente a cualquiera que se cruce en nuestro camino. Sin embargo, el Tíbet nos acerca un ejercicio respiratorio adecuado para producir esta limpieza en nuestro organismo.

RESPIRACIÓN PARA LIBERAR LA IRA

- Póngase cómodo. Ubíquese en su lugar tranquilo y aireado.
- Enfoque su mente en la situación que le origina la ira. Conéctese con esa emoción.
- Inhale profundo por la nariz.
- Retenga el aire. Al mismo tiempo coloque los puños enfrentados, nudillos frente a nudillos a la altura de su pecho. Presione y descargue toda su ira en esa presión de los puños.
- Al llegar al límite de la retención exhale por la boca con energía, imagine que está expulsando la ira fuera de su cuerpo. Relájese profundamente mientras lo hace.
- Repita la técnica de 5 a 15 minutos. Cada tanto vaya chequeando como va respondiendo el cuerpo al ejercicio. Trate de darse cuenta si su reacción interior va pasando de la respuesta agresiva a una más racional y mesurada. Esta técnica también puede usarse para trabajar diversos hechos del pasado que han quedado archivados en nuestro interior cargados de rencor o ira. Conviene terminar realizando un par de minutos de Respiración Purificadora. Barra la Ira de su cuerpo y permítase disfrutar de la Paz Interior

Algunas recomendaciones finales:

- Ser constantes. Los efectos benéficos van surgiendo lentamente y son el producto de la práctica diaria.- Cuando usamos los ejercicios con un objetivo terapéutico debido a que ya existe un desequilibrio manifestado, debemos ejercitarnos por lo menos 15 minutos por día, aunque es mucho mejor hacerlo más de una vez.- Ir paso a paso. Si no es nuestra costumbre la práctica de ejercicios respiratorios es incorrecto armarse una rutina de una hora diaria, por ejemplo ya que sería demasiado y podríamos tener mareos y hasta dolores en el tórax. Lo indicado en estos casos es empezar con 5 o 10 minutos y a partir de allí ir aumentando gradualmente hasta que los ejercicios bioenergéticos se vuelvan familiares y fáciles.
- No subestimarlos. Estamos trabajando con Energía Vital, el mismo tipo de energía que se reequilibra con la acupuntura. Por lo tanto, estos ejercicios tienen por lo menos el mismo potencial sanador que esa antigua ciencia china. Sino más.
- Realizar las prácticas con tranquilidad, sin interrupciones. Es fundamental despejar de nuestra agenda los minutos que dedicaremos a los ejercicios para no hacerlos a las puradas. La tranquilidad es un factor importante para obtener los mejores resultados.

