

Los 4 elementos en el Yoga – Lluís Gisbert



La respiración como reflejo de una “manera-de-ser-en-el-mundo”.

Con lo primero que nos conecta el Yoga es con nuestra respiración. Al ser conscientes de nuestra respiración, somos conscientes de cómo vivimos. Como sabemos la respiración se divide en cuatro fases, cada una de ellas rebela una manera de instalarse en el mundo; cuatro maneras de saber del mundo y que el mundo sepa de nosotros. Podríamos decir que al exhalar el Cosmos nos conoce y al inhalar nosotros nos hacemos concedores del Cosmos; la respiración nos mantiene en diálogo e interrelación con el Universo. Sin respiración, físicamente estaríamos muertos y espiritualmente aislados.

Como decía, el ciclo de la respiración se compone de cuatro fases fundamentales: 1) inhalación, 2) primera retención con pulmones llenos, es la transición entre la inhalación y la exhalación, 3) exhalación, y 4) segunda retención a pulmones vacíos, es la transición entre la exhalación y la nueva inhalación.

De hecho los ciclos, en el Cosmos (macrocosmos) y en la naturaleza, se reflejan micro-cósmicamente en la respiración. Así, podemos ver que el ciclo lunar también se divide en cuatro fases (luna nueva, cuarto creciente, luna llena y cuarto menguante). El ciclo de la tierra alrededor del Sol consta de cuatro fases fundamentales (equinoccio primaveral, solsticio de verano, equinoccio otoñal y solsticio de invierno). En el ciclo de rotación de la tierra sobre sí misma también produce estas cuatro fases (alba, medio, día, ocaso y media noche). De igual manera podríamos entender que el ciclo existencial humano refleja estas cuatro fases y lo podemos dividir en cuatro etapas (infancia, juventud, madurez y vejez).

Resumiendo:

La exhalación revela el impulso cósmico hacia la extroversión, y la autoafirmación; al igual que el alba (Salida del Sol, luz, exterioridad); la primavera (inicio del año natural, del calor); la Luna Nueva (a partir de la cual la Luna aparece en forma creciente), o la primavera de la vida (la infancia y juventud) etapa vital que nos invita a adaptarnos y descubrir el mundo exterior, y a construir nuestra individualidad en el mundo.

La inhalación muestra el impulso cósmico hacia la introversión, y la receptividad; al igual que el ocaso (puesta del Sol, oscuridad, interioridad), el otoño (muerte y renovación de la naturaleza), la Luna Llena (a partir de la cual la Luna aparece en forma menguante), o el ocaso de la vida (crisis de la mediana edad) e inicio de la madurez vital, etapa que nos invita a la reflexión y a pasar de un énfasis puesto en las demandas de la realidad exterior, a dirigir la conciencia hacia el descubrimiento de las demandas que provienen de la realidad interior (el alma).

La respiración es el proceso fisiológico que refleja la conexión viviente entre el ser humano y el Cosmos, y ello explica que el trabajo consciente con la respiración sea el primer y fundamental paso a fin de establecer un puente, un diálogo, entre el Yo consciente y nuestro Ser interior, y más adelante entre nuestra naturaleza esencial y el Universo. Como sabemos toda cultura ha manifestado su anhelo de conexión con lo trascendente y no hay tradición religiosa donde reaprender a respirar no sea el requisito indispensable para la práctica de la meditación. A la vez, en nuestra cultura occidental, la mayoría de corrientes psicológicas entienden las técnicas de relajación (reaprender a respirar) como camino para recuperar el equilibrio psíquico perdido.

1) Inspiración

Es el proceso por el cual "dejamos entrar" al Cosmos en nosotros, dejamos espacio para que la vida incida en nosotros. A la esencia cósmica de la respiración los hindúes le llaman Prana (el aliento vital que mueve al macrocosmos y al microcosmos). En la medida en que mostramos una actitud de desconfianza ante la vida y por lo tanto ante la gente, miedo a que la vida nos hiera, nos vemos compelidos a

manifestar una actitud de control, y nuestra inspiración se produce de forma seca, bloqueada y superficial.

En la medida en que dejamos que la vida nos sorprenda, nos penetre, estamos viviendo con fe en ella y en la gente. Confiamos en que las circunstancias que la vida nos invita a vivir, (aun no siendo las que consideramos que nos convienen), son las que necesitamos. En la misma medida que un padre no le da a su hijo lo que este quiere, sino lo que este necesita, el alma "genera" las circunstancias y relaciones que necesitamos, las cuales muchas veces difieren de las que el ego cree que nos convienen.

Pues bien, en la medida que nos abrimos con fe a la vida, y liberamos la energía que empleábamos en proteger nuestras heridas y en controlar compulsivamente las circunstancias, nuestra inspiración se muestra profunda, fluida y espontánea.

2) Exhalación

Es el proceso en el cual nos auto-afirmamos en el mundo, en la vida; en el que nos vaciamos y entregamos a ella.

En la medida en que nos expresamos creativamente en el mundo y en la relación con los demás tal y como somos, que nos auto-afirmamos sin temor a ser rechazados, nuestra exhalación se produce de forma profunda y prolongada.

Por el contrario, si habita en nosotros un temor a expresarnos, a afirmarnos, mantenemos una actitud de control y vigilancia hacia lo que dejamos mostrar de nuestra individualidad; es como si nos preguntásemos silenciosamente; ¿Seré aceptado?, ¿Seré querido?, ¿Seré reconocido? ¿Sacaré alguna clase de beneficio en relación a las acciones y decisiones que ejerzo en mi entorno? En este caso nuestra exhalación se encuentra bloqueada en su espontaneidad, es entrecortada, y poco profunda.

3) Retención al final de la inhalación

Es el instante en el cual nuestro organismo está en una fase de máxima asimilación del oxígeno que mantenemos en los pulmones, de oxigenación del organismo. Psicológicamente corresponde a una fase de máxima receptividad hacia los procesos anímicos interiores.

Por ejemplo: si queremos recordar un dato que olvidamos, como el nombre de una persona que hace tiempo que no vemos, tenemos la tendencia, de forma inconsciente, a permanecer durante unos instantes con los pulmones llenos sin respirar (prolongamos el "pico" de la inhalación). Es como si este estado nos ayudase a recuperar información que se encuentra en nuestro interior (en este caso en nuestra memoria). Al mismo tiempo, disminuye la energía que empleamos para captar los datos que provienen del exterior... si les cuesta verlo traten de experimentarlo.

Una persona obsesionada y atrapada en sus propias "pre-ocupaciones" y por lo tanto incapaz de ocuparse y conectar con el presente, sin darse

cuenta, manifiesta un exceso de retención a pulmones llenos. Es cuando le decimos a alguien "¡respira un poco hombre!".

El aire que retenemos en exceso se convierte en veneno para nuestro organismo, y es por ello que el organismo genera suspiros involuntarios para protegerse de esa intoxicación.

Del mismo modo, las preocupaciones, la energía que empleamos para mantener a "ralla" los propios fantasmas y miedos, y que nos imposibilita disfrutar el presente, se convierte en veneno e intoxicación psicológica en nuestra relación con el mundo.

4) Retención al final de la exhalación

Es un instante de máximo debilitamiento vital, de tono físico más bajo, de máxima vulnerabilidad, ya que nos encontramos vacíos. A la vez, esta fase del proceso respiratorio corresponde a una fase psíquica de máxima sensibilidad a los procesos externos y es excelente para captar algo nuevo, para vernos sorprendidos por la vida. Ese olvido de uno mismo revierte en una máxima presencia y conciencia del mundo exterior y mayor sensibilidad sensitiva.

Por ejemplo, si estamos en el cine en un momento de máximo suspense, en un momento que entendemos que debemos prestar la máxima atención a un diálogo que va a ser esencial para el sentido de la película, sin darnos cuenta nos encontramos sosteniendo la retención del aire a pulmones vacíos, como queriendo captar lo más fielmente posible los datos que provienen de la realidad externa.

El síntoma aquí se manifiesta cuando a la persona se siente falta de aire, falta de oxigenación, (o de Prana dirían los Hindúes), debido a una actitud vital que tiende a la extroversión y que por lo tanto se muestra torpe ante los ciclos vitales que requieren una actitud introspectiva. Es síntoma de una dificultad reflexiva; es como si la persona quisiera vivir sin conocerse, quisiera vivir siendo inconsciente de sí y por lo tanto muestra una disposición a estar volcada hacia afuera, hacia las demandas del mundo exterior, mostrando señales de un exceso de actividad, (lo que llamamos cotidianamente estrés). ¿De qué huye...?