5 elementos

Los Cinco Elementos son las energías primordiales de la existencia. Son fundamentales a todos los procesos, situaciones, eventos y fenómenos, y sustentan el método de Yoga.

Son: “emergencia”, extensión, transformación, moción y estabilidad. Simbólicamente son definidos como los cinco elementos del mundo natural: espacio (emergencia), aire (extensión), fuego (transformación), agua (moción) y (estabilidad) tierra.

Los cinco elementos forman un espectro único de energias dentro de las cuales se manifiestan los distintos estados de cambio transitorios.

Todo fenómeno constituye una mezcla única y dinámica de los cinco elementos, dentro de la cual cada elemento constituyente se encuentra en un estado dinámico.

Están continuamente cambiando en relación entre sí. La naturaleza de estos cambios internos sustenta las transformaciones a las que está sujeto cada fenómeno.

Espacio representa el indefinido e ilimitado contexto de la existencia: consciencia.

Aire representa le nivel gaseoso de la existencia, donde las energías distintas entran en juego.

Fuego representa le nivel plasmatico, donde las energías se encuentran, mezclan y transforman.

Agua representa el nivel líquido de la existencia, donde las energías se hacen más concentradas, más estables, más definidas.

Tierra representa el nivel sólido donde los objetos se forman en virtud a duración estable en tiempo y espacio.

Espacio es primordial, el ámbito dentro del cual los otros cuatro elementos secundarios interactúan.

La relación fundamental entre los cinco elementos es de una doble hélice.

La trayectoria externa se mueve centrípetamente a través del tiempo desde lo sutil a lo groso (espacio-aire-fuego-agua-tierra).

Es la espiral de materialización. La trayectoria interna se mueve centrífugamente a través del tiempo desde lo groso a lo sutil (tierra-agua-fuego-aire-espacio). Es la espiral de espiritualización, que es el objetivo de la práctica de yoga.

Estas cinco tendencias energéticas subrayan las cinco técnicas de yoga primordiales.

El Yoga considera y expresa todas estas energías en su “metodo”:

asana (quietud); vinyasa (fluir); bandha (integración); pranayama (respirar); drushti (conciencia). Cada una de éstas es una expresión directa y dinámica de uno de los cinco elementos.

Por medio de estas cinco técnicas la puerta de yoga queda desbloqueada y abierta.

TIERRA: EL ELEMENTO DE LA ESTABILIDAD

Tierra es el elemento secundario fundamental. Sus cualidades son forma, estabilidad, firmeza, cohesión, mantener, enraizar y hacer. Su expresión fundamental es la forma, o estructura, y es incorporado en la técnica de asana. El ámbito de tierra es la espina, su fuente la base, su medio los músculos, y su clave los huesos. Se cultiva y expresa estableciendo en el cuerpo estabilidad (sthiram) y comodidad (sukham). La esencia de la estabilidad estructural, y por lo tanto de la comodidad, es la oposición. Todas las fuerzas, movimientos o acciones deben ser provistas de la resistencia de fuerzas, movimientos o acciones opuestas.

La aplicación superficial de tierra es acceder al cuerpo de un modo lineal, sofocando en el detalle. La aplicación sutil se basa en la inteligencia sensorial de la conciencia: sensibilidad.

Establecer tierra requiere el uso de presión, el indicio de su presencia es lo opuesto, vacuidad. Sin algunos medios por los que establecer estabilidad estructural no seremos capaces de desafiar y soltar tensión y debilidad. Las formas específicas de todas las posturas de yoga desafían sistemáticamente tensión y debilidad que inhibe todo posible músculo y relación muscular en el cuerpo. Este desafío, si es aplicado con sensibilidad, honestidad, apertura, presencia y generosidad (yama), libera cuerpo y mente. Entonces el cuerpo no es experimentado como una cápsula estructural finita sino como una dinámica rítmica de la conciencia (ananta samapatti).

El contexto de la práctica de postura de yoga es la gravedad tirando del cuerpo hacia la tierra. Su proceso es resistirlo tan efectivamente como sea posible, con el mínimo esfuerzo necesario (prayatna sithilya).

Lo cual quiere decir volverse tan estable (sthiram) y relajado (sukham) como sea posible en acción. Ello depende del uso juicioso de contracción muscular, solo en aquellos músculos que necesitan usarse, siendo usados solo hasta el grado que necesitan serlo.

No importa en qué postura estemos estabilidad, y por tanto comodidad, depende enteramente de la relación que tenemos con el suelo: la base (o cimientos). En toda y cada postura la base debe ser activada hacia el suelo mientras simultáneamente hecha tan amplia y sustentadora como sea posible. Entonces ello origina, soporta y predetermina todas las demás acciones musculares en el cuerpo.

No hay necesidad de que el potencial vital del cuerpo humano quede reducido a una estructura mecánica por medio de aplicar a sus articulaciones principios geométricos inorgánicos en el espacio. El cuerpo humano es inherentemente perfectamente capaz de establecer alineación dentro de su propio funcionamiento si se le es permitido.

Cada articulación, cada hueso, cada tejido y cada célula no solo están clamando por alineación todo el tiempo a través del mecanismo dolor-placer, sino que por medio del mismo también estamos dotados para establecerla.

Lo hacen, individual y colectivamente, buscando la mayor comodidad posible, en base a la mayor estabilidad posible producida por el mínimo esfuerzo posible.

AGUA: EL ELEMENTO DE FLUIDEZ

Las cualidades de Agua son movimiento, fluir, conectar, cambiar, adaptabilidad, potencia y sentir.

La expresión fundamental de agua es movimiento, y es incorporada en la técnica de entrar y salir, llegar e irse: vinyasa.

El ámbito de agua es la pelvis, su fuente la bola o base de los dedos del pie, su medio los huesos, y su clave las articulaciones.

Se cultiva y expresa aprendiendo a moverse suave y fluidamente al entrar, salir y entre asana. Se sustenta por medio de repetición, y se expresa en la sincronicidad entre aliento y movimiento corporal.

La aplicación superficial de agua es permitir completa pasividad en el sistema muscular, reduciendo asana a estiramiento. Al restar contracción muscular de la respuesta del cuerpo a la gravedad la carga que ésta está designada a llevar, es tomada por el tejido conjuntivo.

Esto los expone a stress que viene a convertirse pronto en forzar y dañar. Un daño que puede estar en incremento y enmascarado por la actividad de la endorfina y falta de atención, que es no reconocido o repudiado.

El cuerpo así, cae más profundamente en sus desequilibrios estructurales y enmascara aún más su integridad inherente.

La aplicación sutil de agua es sincronizar el movimiento corporal con la respiración. une cuerpo, aliento y mente, invitando a la respiración a soportar el movimiento y al movimiento a generar la respiración.

Establecer agua requiere la utilización de sensibilidad, el indicio de su presencia es su opuesto, potencia. Sin vinyasa no seremos capaces de utilizar asana plenamente.

Determina la cualidad de cualquier postura, y por tanto su eficacia, asegurando que está plenamente establecida, preparada y compensada.

La quietud de la práctica de postura de yoga es determinada por sus movimientos contextualizadores: esto incluye suryanamaskar, vinyasa, y ullola.

Todos ellos pueden ser usados para establecer y mantener suavidad en las articulaciones, y capacidad de respuesta en los músculos. Cuando las articulaciones no están completamente estables y libres, mantenerlo en quietud genera muy fácilmente tensión y dureza en el cuerpo, irritabilidad y rigidez en la mente. Antes de que la quietud pueda aportar su capacidad integradora, las articulaciones del cuerpo deben haber sido estabilizadas y movilizadas. Este proceso depende de sensibilizar al impacto del movimiento de las articulaciones y el esfuerzo muscular.

**Usar el movimiento para establecer las partes del cuerpo en la relación más segura (sthiram) y cómoda (sukham) requiere que sintamos claramente lo que estamos haciendo. Solo cuando podemos sentir claramente los impactos de nuestras acciones y también las acciones previstas, podemos saber que hemos establecido la relación más nutritiva entre las partes del cuerpo.**

Esta sensibilidad (ahimsa) es la base y fundamento indispensable para práctica eficaz. Es una habilidad de sentir las sensaciones siendo producidas como resultado de los movimientos y acciones.

Estas sensaciones son las señales de la integridad celular funcionando a través del mecanismo dolor-placer.

Si somos insensibles a estas señales, ningún conocimiento puede salvar la práctica del autoengaño.

Si les somos sensibles disfrutaremos más y más apertura (asteya), generosidad (aparigraha), honestidad (satya) y presencia (brahmacharya) que son las señas irrevocables de sensibilidad profunda e intrínseca.

FUEGO: EL ELEMENTO DE TRANSFORMACIÓN

Las cualidades de Fuego son transformación, purificación, fuerza, explosividad, intensidad, abundancia e inspiración. La expresión fundamental de fuego es transformación, produciendo cambio, y es incorporado en la técnica de bandha.

El ámbito del fuego es el abdomen, su fuente el plexo solar, su medio los nadis, y su clave los músculos.

Se cultiva y expresa por medio de la aplicación de los bandhas en todo el cuerpo (sarvangabandha).

El origen de este proceso es uddiyanabandha, que genera espontáneamente ambos mulabandha y jalandharabandha, especialmente cuando sustentado por hastabandha y padabandha. Su activación simultánea es sarvangabandha.

La aplicación superficial de fuego es generar calor por medio de intensidad, lo cual simplemente dispersa calor, y cuando es acompañado de sudoración malgasta minerales del cuerpo debilitándolo. La aplicación sutil de fuego es integrar cuerpo, mente, energía y conciencia.

REENVIAR CORRIENTE:

Esta es la función de los bandhas en todo el cuerpo. Establecer fuego requiere oposición, el indicio de su presencia es integración.

Fuego dinamiza las posturas, aviva el cuerpo, interioriza la atención, purifica la mente y transforma la conciencia.

Sin integración (bandha) no puede haber integridad. Sin integridad no puede haber totalidad. Sin totalidad no puede haber unidad (yoga).

Para establecer una relajada (sukham) quietud (sthiram) en el cuerpo mente es necesaria contracción muscular.

Ésta quema oxígeno en las células de los músculos.

Cada músculo debe actuar en cooperación con todos los demás. Deben organizarse limitándose y fertilizándose entre sí para que ninguna activación muscular individual comprometa a las demás.

Esto es establecido a través de el mecanismo de oponer acciones musculares entre sí. Esta organización de oposición tiene lugar como una dinámica espiral en todo el cuerpo.

La dinámica espiral en el cuerpo humano es la dinámica espiral de los bandhas.

Los bandhas son la respuesta muscular del cuerpo humano a la verticalidad activa. Una respuesta que si es aplicada también en otras situaciones libera la espina, soporta la respiración y estabiliza e integra las articulaciones mayores del cuerpo. Su función fundamental es proteger contra la vulnerabilidad de un centro de gravedad elevado. Lo hacen produciendo actividad muscular en la pelvis, las piernas y los pies.

Su activación en el pecho y los brazos libera y protege la espina. Cuando las posturas de yoga se basan en este proceso orgánico se vuelven sencillas, sin esfuerzo y poderosas.

Los bandhas se encuentran en el corazón mismo de la integridad estructural y funcional. Al mismo tiempo tienen impactos fisiológicos, neurológicos, energéticos y espirituales profundos y nutritivos.

Todos los cuales se basan en recuperar las dinámicas de integridad estructural. Al ser así, los bandhas no son inciertos ni misteriosos. Son sencillamente grupos específicos de juiciosa contración muscular que organiza e integra las partes del cuerpo en su integridad inherente.

Los bandhas esenciales se encuentran en el tronco. Su clave es uddiyanabandha, que incluye naturalmente mulabandha y jalandharabandha. Su presencia simultánea se conoce esotéricamente como merubandha. Para que merubandha madure debe ser sustentarse en los miembros por los bandhas periféricos. Su activación integrada se conoce esotericamente como hastabandha (brazos y manos) y padabandha (pies y piernas). El funcionamiento de los bandhas en todo el cuerpo se conoce esotericamente como sarvangabandha. Esta es la clave para unidad estructural, funcional y energética.

Hasta el punto de que todo ello es guiado por la integridad celular y no impuesto desde un concepto recibido, activar sarvangabandha une las partes del cuerpo, aliento, mente y conciencia.

Esto es yoga: nuestro estado inherente recuperado a través de la integración de acción conocida esotéricamente como los bandhas.

AIRE: EL ELEMENTO DEL RITMO

Las cualidades de Aire son expansión, llenar, ligereza, ritmo, gracia, movilidad y pensar. La expresión fundamental de aire es expansión, abrir o extensión, y es incorporado en la técnica de pranayama.

El ámbito de aire es el tórax, su fuente o foco la garganta, su medio las articulaciones, y su clave los huesos.

Aire se cultiva y expresa generando espacio en las articulaciones y órganos, particularmente los pulmones, y creando ligereza en acción y movimiento.

La aplicación superficial de aire es el desarrollar la capacidad de superar el efecto de la gravedad en el cuerpo físico, especialmente a través de la práctica de inversiones y equilibrios sobre los brazos. La aplicación sutil es liberar la mente de rigidez por medio de soltar el aliento de toda imposición e intención. Este es el estado de transformación o ser de pranayam, que resulta de la espontaneidad respiratoria, y nunca de control. Establecer aire requiere ritmo, el indicio de su presencia es lo opuesto, quietud-silenciosa. Sin ritmo nos bloqueamos en profundos patrones dualísticos de tensión física, mental y espiritual. Sin espacio en las articulaciones nos volvemos rígidos y secos.

Cuando las dinámicas integradoras de los bandhas son aplicadas en todo el cuerpo (sarvangabandha) abren (sukham) todas las articulaciones mientras simultáneamente las estabilizan (stiram). Entonces el cuerpo también se vuelve ligero y grácil. En el corazón y esencia de esta gracia se encuentra la actividad sin esfuerzo del mecanismo respiratorio. El ritmo del diafragma y los músculos respiratorios accesorios debe ser permitido a ser una expresión natural de la sabiduría intrínseca del cuerpo. Una sabiduría desarrollada por medio de 3.500.000.000 de años de ensayo y error desde que la respiración celular empezó en los organismos unicelulares.

Intentar forzar el aliento desde la mente es interferir en la integridad de las raíces orgánicas de nuestro ser. Cualquier tentativa de controlar el aliento directamente durante la práctica de postura de yoga no es solo una imposición, sino una declaración profunda de desconfianza en la integridad del cuerpo y de la vida. No solo desgasta energía incrementando innecesariamente la actividad muscular y mental, sino que también genera la tensión que resulta siempre de la aplicación de intención.

El aliento puede liberarse con seguridad solamente por medio de darse cuenta, reconocer y realizar la unidad (yoga) funcional de respiración y movimiento, que comenzó cuando la locomoción trajo la vida y los pulmones fuera del océano. Liberar el cuerpo de distorsión estructural es liberar el aliento, sin ninguna necesidad de imposición conceptual. Esto se profundiza especialmente al alargar la espina. Cuando la caja torácica se eleva sin pivotar ninguna de las vértebras, músculos profundos en el abdomen se ensamblan para anclar nuestro centro de gravedad. Cuando este elevar se mantiene, la columna vertebral permanece larga, la caja torácica queda abierta, y el abdomen queda ensamblado.

Debido a la integridad inherente del cuerpo humano, la soltura libre y completa de la espina dorsal depende de la activación integrada de todo el cuerpo. Esto involucra activar la dinámica estructural de los bandhas en las manos y los pies, la dinámica energética en los brazos y las piernas. De este modo la espina dorsal es sustentada y satisfecha, y respirar tiene lugar a través de todo el cuerpo. Respirar se transforma entonces indirectamente desde todo el cuerpo. Esta aplicación de los bandhas en la totalidad del cuerpo (sarvangabandha) produce naturalmente respiración ujjayi.

ESPACIO: EL ELEMENTO DE CONTENCIÓN

Espacio es elemento primordial dentro del cual los cuatro elementos secundarios emergen y operan.

Es el contexto dentro del cual los otros elementos interactúan, la matriz dentro de la que danzan.

Las cualidades de espacio son inmediatez, presencia, vacuidad, franqueza, libertad y ser.

Su expresión fundamental es consciencia o conciencia, y es incorporada en la técnica de drushti: atención espontánea, sin esfuerzo. El ámbito de espacio es todo lugar, su fuente es consciencia (abierta), su medio conciencia (de), y su clave: presencia.

Conlleva a una conciencia directa y profunda de lo que está sucediendo, libre de imaginación, suposición, expectativa y proyección.

La aplicación superficial de espacio es concentración. La aplicación sutil de espacio es la entrega de la intención. Establecer espacio requiere la utilización de moderación o restricción, el indicio de su presencia es lo opuesto, libertad.

Sin drushti las otras técnicas son dificultadas ya que su continuidad requiere la continua luz de nuestra conciencia. Ello no puede ser impuesto, pero funciona como una expresión directa de nuestro deseo (tapas).

Esto genera una atención que se vuelve amplia y profunda, finalmente abarcando la totalidad de nuestro cuerpo y sus actividades, y todo nuestro ser y su contexto, en la conciencia dinámica conocida esotéricamente como samadhi.

Acceder a la mente meditativa es el propósito de la práctica de yoga. Dentro de la mente meditativa el flujo de percepciones, incluyendo pensamiento, se aclara dentro del ritmo de conciencia, que ni oculta ni dificulta.

Cualquier dualidad entre ambos se disuelve. La mente meditativa es una de quietud (sthiram) y deleite (sukham).

Despreocupada de todo está directamente presente a lo que está sucediendo (acciones y percepciones). Las profundidades de esta presencia aclara lo que es (el flujo rítmico de conciencia en sí).

Esto no puede provocado por intención alguna. Es el resultado solo de un profundo mirar (drushti) volviéndose uno de claro ver.

Esto no requiere la utilización de ninguna técnica, ya que cualquier intención distorsiona la luz de la conciencia. Depende solamente de ser capaz de relajarse en el funcionar intrínseco de conciencia en sí, lo cual es ver a través de los ojos, oír a través de los oídos, oler a través de la nariz, saborear a través de la lengua, sentir a través del cuerpo, percibir, concebir e intuir a través de los diversos aspectos de la mente, sin distorsión.

Estas funciones están incorporadas en el organismo humano. Solo necesitan liberarse de nuestra intromisión.

**Meditación es pues es el proceso de dejar ir nuestras intenciones en el ámbito de nuestro ser: un cambio sin esfuerzo de hacer a ser.**