



ARTICULOS

ARUN + yoga (II)

En el verano de 1973 estuve viviendo en San Diego, a punto de comenzar mi último año en aquella Universidad. ¡Qué tiempos!

Jugaba en el equipo de baloncesto, que me encantaba, y disfrutaba también con todo lo relacionado con la música y pasarlo bien en las playas del Sur de California. Supongo que casi todo "ventiunaño" se enfrenta a una encrucijada similar: ¿Qué voy a hacer en el "mundo real"? Tenía claro que no podía hacerme profesional del deporte, no tenía ni el talento ni el empuje competitivo necesario para ello. Pero la perspectiva de un trabajo normal, que sería probablemente sedentario y "mental" no era en absoluto lo que más me atraía. Recuerdo mirar a mi alrededor a la gente mayor que yo (que también eran alegres y conectados con sus cuerpos cuando tenían mi edad) y entristecerme un futuro predecible: desconectado y a disgusto con mi energía corporal, y falta de inspiración en la vida. Casi todos parecían tensos, duros, estirados y serios en sus maneras y aptitudes.

Muchos aparentan no tener energía ni tiempo para la vida, además de "hacer su deber" e "ir tirando". Cuando pensaba sobre el futuro en esos términos, éste no tenía buena pinta. Recuerdo que me preguntaba: ¿Es que la vida en el cuerpo humano no es más que "llevar una cruz"? ¿Por qué el típico cuerpo humano esta tan tenso? ¿Por qué hay tanta acumulación de dolor y miedo, físico, mental y emocional en todos nosotros? ¿Me llegará a mí?

Fue por entonces que afortunadamente conecté con la ciencia interior oriental del YOGA.

Supongo que hay miles de factores que contribuyen a este malestar general, pero una cosa es segura: según la gente se hace mayor, dejan de moverse y de vivir inteligentemente en sus cuerpos. Los movimientos se vuelven rutinarios, repetitivos e inconscientes. La mayoría de las principales articulaciones del esqueleto nunca se articulan completamente. Los músculos, ligamentos, tendones y nervios se embotan o se sobrecargan, la circulación sanguínea y hormonal se vuelve tóxica. ¡La gente no respira! Esta rigidez, en si misma,



ARTICULOS

durante muchos años, nos conduce indudablemente a diferentes colapsos físicos, letargo mental o ansiedad, crisis emocionales y frustración.

Casi nadie parece valorar y utilizar su propia respiración, que es una llave maestra para desbloquear todas las tensiones y miedos. Todo está conectado en nuestro interior. No importa la edad que tengamos, ni nuestra condición social, o si somos hombre o mujer....el cuerpo mente necesita renovarse y rejuvenecerse continuamente. Hay una sabiduría interior, una fuente de vida escondida en cada Campo de energía Humano, que necesita ser regado con movimientos corporales conscientes y meditación relajada.

No puedes no tener interés en tu cuerpo, mente y respiración, y esperar aprender el arte de la relajación y sensibilidad interna. Solo "pensar en ello" no servirá. Se necesita una constancia, y un tiempo estructurado para "mirar hacia dentro" y energizar, estirar y relajar todos los huesos, músculos y nervios de tu cuerpo. No es difícil en absoluto el practicar YOGA, pero requiere de un cierto respeto y apreciación, y el cariño de cuidar de ti mismo.
YOGA ASANAS: La Ciencia de los Ángulos y la respiración

El Yoga, según se enseña en ARUN Tacto Consciente, no tiene un único objetivo. Utiliza cualquier sensación, pensamiento, sentimiento, tensión, miedo o energía que se genere al hacer las diferentes "asanas" (posiciones), para enfocar tu atención en el momento presente; es una manera de familiarizarte con tu cuerpo y conciencia interior como una unidad orgánica.

Tu cuerpo se mueve gracias a un sistema intrincado y milagroso de "tiradores" (músculos, tendones y ligamentos), "palancas" (huesos), y "puntos de apoyo" variables (la redondez de las articulaciones), potenciado por el "prana" (conciencia) en tu respiración. Cada una de las asanas (posiciones corporales que se mantienen durante un tiempo) con seguridad y gentileza alientan a los huesos del esqueleto y a los músculos y fascia que los mantienen unidos a que temporalmente "cambien sus ángulos" relativos entre sí. Un lado de la articulación se acorta, mientras el otro lado se estira. Cada "estiramiento" de una parte de nuestros cuerpos se siente básicamente porque los huesos de esa parte están cambiando sus ángulos relativos.



ARTICULOS

Nuestros nervios y vasos capilares fluyen a lo largo y entre los huesos, llevando los mensajes de un lado a otro de tu cerebro, ¡y tenemos más de 200 huesos en nuestro cuerpo! Este "estiramiento" se puede sentir como un "toque interior" y se puede dirigir poco a poco hacia capas más profundas de tu cuerpo; y es en las capas más profundas y en los espacios entre los huesos donde se acumula la tensión y el miedo, además de la mayoría de nuestros dolores físicos y emocionales. Este miedo, tensión y dolor naturalmente poluciona la mente, el cerebro, y las emociones, haciendo aun más difícil el estar "en el momento".

"Tocar" activa los "caminos de los nervios sensoriales" (hormonas, endomorfina y sensaciones) y simultáneamente los "pasillos de los nervios motores". Hay ingeniosos "lazos de retroalimentación", o circuitos que permiten que esta actividad interior tenga lugar. Esos caminos se hacen mayores con los movimientos conscientes y la observación interior.

Mejora la coordinación, la flexibilidad y la relajación. Intenta disfrutar al hacer las asanas como si estuvieras recibiendo un buen masaje. Observa todos los sentimientos y sensaciones. No hay necesidad de que compares tu cuerpo con el de nadie; moviéndose en la "dirección" de las diferentes asanas ("el cambio de ángulos") cada uno se beneficiara a su manera. Las fotos que ves de las diversas asanas no necesitan lograrse para obtener los beneficios de la practica, solo cambia los ángulos del cuerpo hacia la postura indicada y cada vez se vuelve más fácil. "Se tu mismo", y no intentes juzgar o analizar lo que estás sintiendo, sólo deja que tu conciencia este en el momento, fluyendo con el estiramiento. Así que la técnica o el esfuerzo no está en controlar la mente, sino en aprender a enfocar la mente en la experiencia presente. No debes estirar hasta que duela, y deberías buscar constantemente por todo el cuerpo los lugares que se puedan relajar mientras estás haciendo las posiciones.

La respiración es un poco mas llena y lenta de lo usual, inspirar por la nariz y expirar por la boca ayuda a circular el Prana, y la respiración esta íntimamente conectada a la habilidad de tu cerebro a soltarse en el estiramiento. Deja que tu mente, especialmente la parte frontal de la cabeza, se relaje y suavice. Tómatelo con calma y se paciente.



ARTICULOS

La química interna del cuerpo mente es tal que si puedes relajarte en cada una de estas posiciones un minuto, todos los días durante un periodo de tres semanas, experimentarás muchos fenómenos positivos.

El cuerpo se vuelve más consciente, más suelto, y psicológicamente más ligero. Los sistemas Sacro craneal y linfático se entonan y limpian, permitiendo una mayor claridad. Tu "sexto sentido", el sentido kinético que nos permite experimentar el "chi" y los movimientos internos, mejora y se vuelve mas activo. Podría decir mucho mas, pero es mejor dejar abiertas las posibilidades y confiar en tus propios sentimientos y experiencias

* Próxima entrega: Guía detallada de la Respiración y Observación Interna para: 12 Asanas para la Salud y Meditación.

- 1) Asana de la Paz
- 2) Asana sobre los hombros
- 3) Asana del Arado
- 4) Asana de la Cobra I
- 5) Asana de la Langosta (en cada pierna)
- 6) Asana de la Cobra II
- 7) Asana Estiramiento del Gato
- 8) Asana del doblarse hacia adelante
- 9) Asana de la cabeza a la rodilla (en cada lado)
- 10) Asana del Saludo
- 11) Asana de la torsión de la columna (hacia cada lado)
- 12) Asana de la Paz.