

# APRENDER A RESPIRAR

*Temario de Meditación*

«El Pranayama es una ciencia exacta. La regulación del aliento o el control del Prana está constituido por la suspensión de la inhalación y de la exhalación después de afirmarse en la postura o Asana. Así se define al Pranayama en la Yoga Sutra de Patanjali, Cap. 11.49».

«La respiración es la manifestación externa del Prana, la fuerza vital. Por el ejercicio del citado aliento se puede controlar también el Prana sutil interno. Controlar el Prana significa ejercer el gobierno de la mente. La mente no puede operar sin la ayuda del Prana. Sólo las vibraciones del Prana producen los pensamientos».

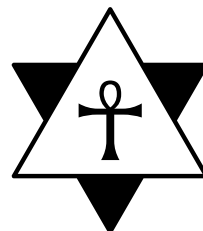
«Si se puede controlar el aliento será posible ejercer control sobre la fuerza vital o Prana con facilidad».

«El proceso por el cual el Prana es controlado mediante la regulación del aliento se denomina Pranayama».

Swami Sivananda



AUM TAT SAT TAN PAN PAZ



<http://www.gnosis.ga>

SABIDURÍA, AMOR, PODER

Venerable Maestro Samael Aun Weor  
Buddha Maitreya Kalki Avatara de la Nueva Era de Acuario

# **Aprender A Respirar (Guía Exclusiva Para El Misionero).**

## **PRACTICA DE LA MEDITACION MEDIANTE EJERCICIO RESPIRATORIO**

*«La expresión "EJERCICIO RESPIRATORIO" alude al condicionamiento de la respiración mediante ciertas técnicas y siguiendo un programa determinado».*

## LA RESPIRACIÓN Y EL PRANAYAMA.

*«Pranayama significa control del Prana. El prana es la corriente magnética de la respiración. Prana es el vehículo de la mente, que no puede funcionar sin él. Por eso la conciencia, que se expresa a través de la mente, no puede percibir o funcionar sin prana».*

*«Hay dos cosas que vuelven errante la mente: (1) Los deseos producidos por las impresiones latentes de los sentimientos, y (2) la respiración. Cuando se controla uno, se controla automáticamente el otro. De estos dos, hay que controlar primero la respiración».*

*«El proceso respiratorio crea imágenes en la mente. Cuando la respiración se vuelve tranquila, también se aquieta la mente».*

*«Con el pranayama se controlan los latidos del prana y la mente se aquieta».*

*«El proceso por el cual el Prana es controlado, mediante la regulación del aliento, se denomina Pranayama».*

## ¿QUÉ ES EL PRANA?

Prana es la suma total de la energía manifestada en el Universo.

Prana es la energía cósmica. Prana es vibración, movimiento eléctrico, luz y calor, magnetismo universal, vida.

Prana es la vida que palpita en cada átomo y en cada sol. En el esoterismo gnóstico, el prana es el Cristo Cósmico.

El prana está relacionado con la mente; mediante ella se vincula a la voluntad, al alma individual, y mediante ésta se vincula al Supremo Ser.

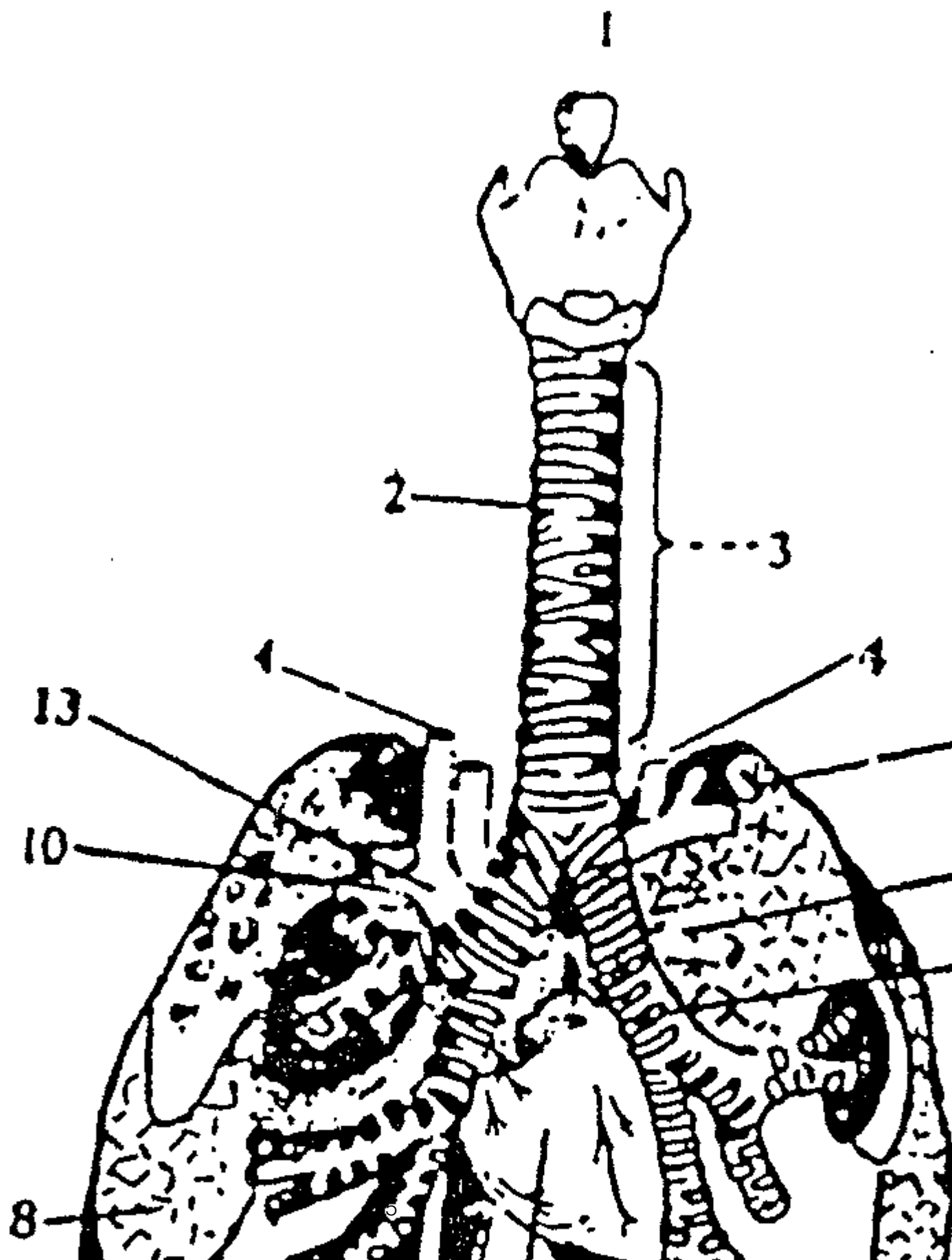
El sitio del prana es el corazón. Existe, específicamente, un solo prana, pero éste realiza múltiples funciones.

---

La respiración profunda no es lo mismo que el pranayama, aunque promueve la salud razonablemente. Los efectos beneficiosos de la respiración profunda se deben al aumento de la ingestión de oxígeno, que influye en el prana del cuerpo. El pranayama auténtico comienza cuando la respiración se sostiene algún tiempo entre la inspiración y la expiración.

El pranayama prepara la mente para la práctica de la visualización y la concentración. No será superfluo que dediquemos aquí algunas palabras a los pulmones y sus funciones inherentes (ver complemento):

## **LOS PULMONES**



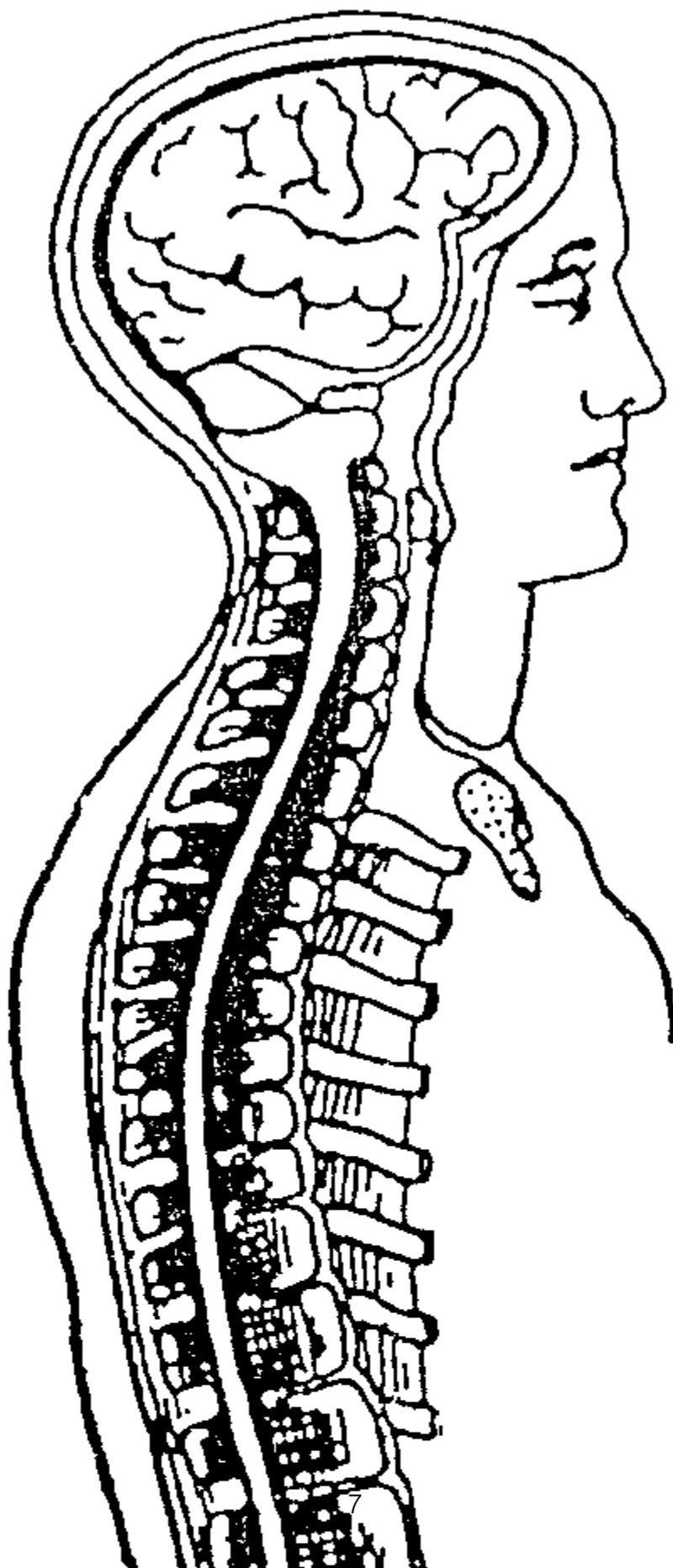
1. Epiglotis, 2. Cartílago, 3. Tráquea, 4. Vena yugular, 5. Parte superior de los pulmones, 6. Lóbulo inferior, 7. Lóbulo superior, 8. Lóbulo medio, 9. Tubos bronquiales, 10. Bronquio derecho, 11. Bronquio izquierdo, 12. Venas izquierdas y derechas
- 

Los órganos de la respiración consisten en dos pulmones, uno a cada lado de la cavidad torácica, y de los pasajes de aire que conducen a ellos.

Los pulmones son dos órganos blandos, esponjosos y muy elásticos, situados en la parte superior de la cavidad torácica, uno a la izquierda y otro a la derecha del corazón. Los cuales junto con los grandes vasos sanguíneos y los grandes tubos conductores del aire están separados uno del otro.

Los pulmones contienen innumerables alvéolos o pequeños saquitos de aire. Si después de la muerte se los colocara en una vasija llena de agua, flotarían.

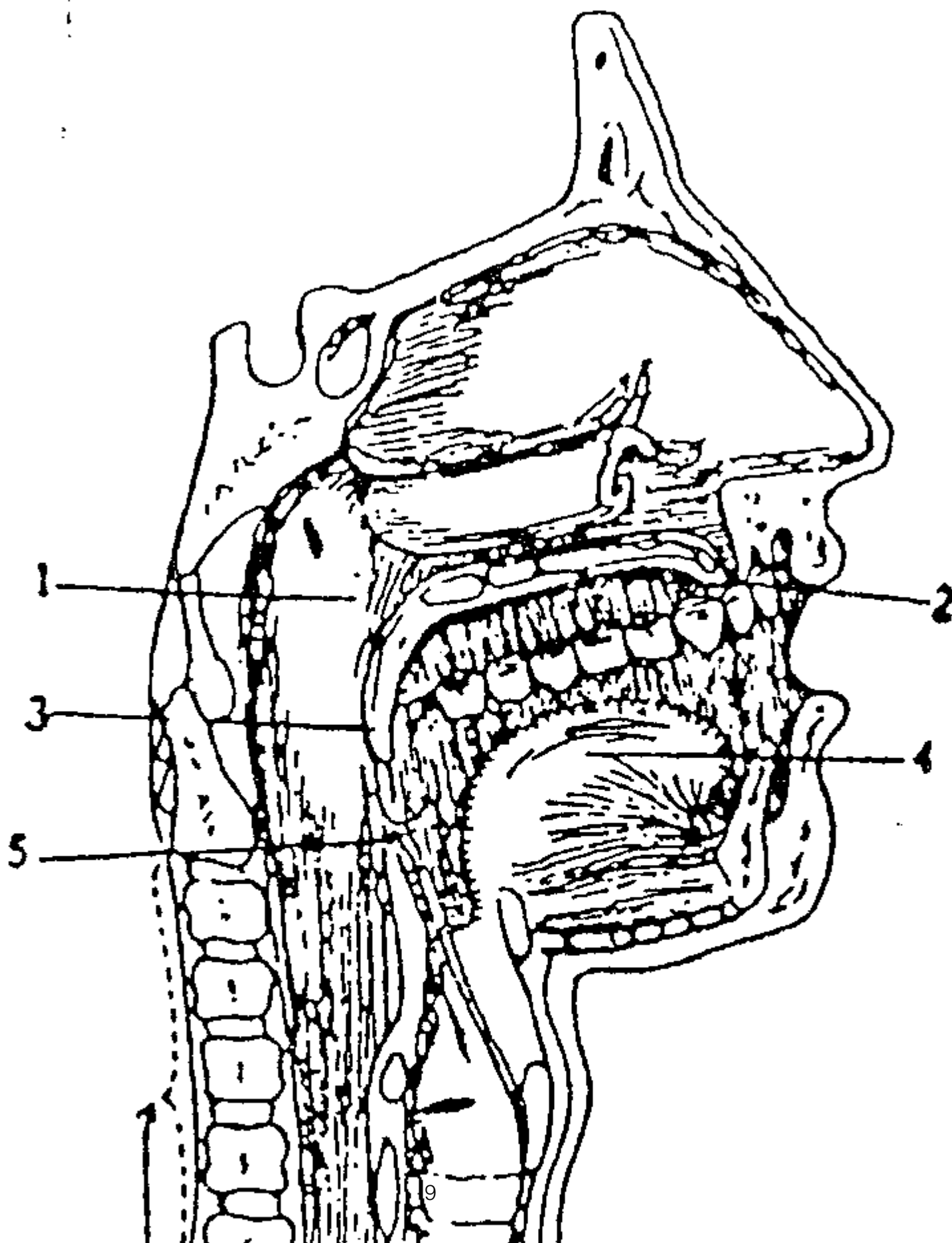
Los pulmones están cubiertos por una delicada membrana serosa llamada la pleura (<sup>1</sup>) la que contiene líquido o fluido seroso que previene la fricción de los pulmones durante la respiración.



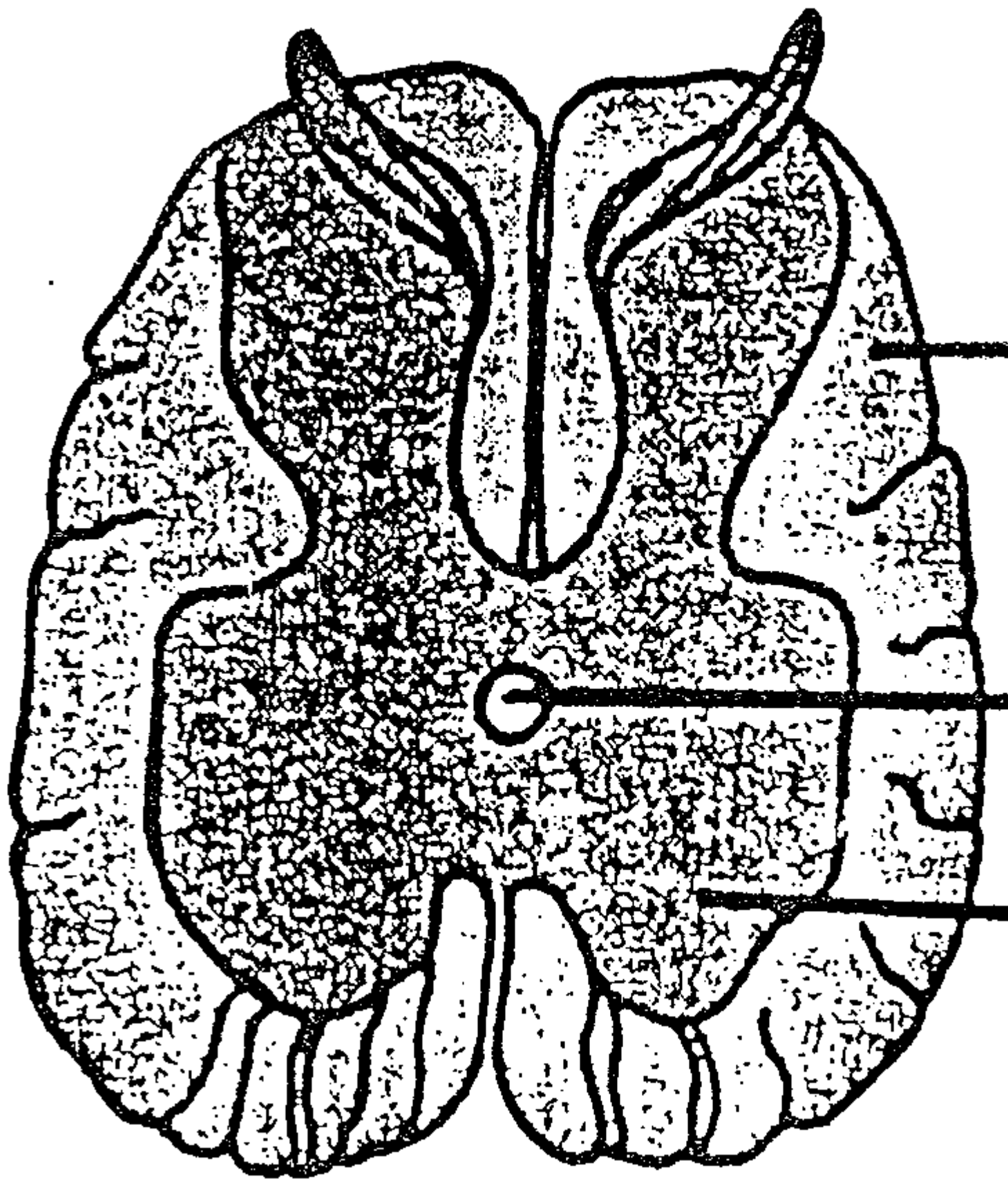
## Medula Espinal

---





1. Parte nasal de la faringe, 2. Paladar duro, 3. Paladar blando, 4. Lengua, 5. Epiglotis, 6. Vértebras, 7. Esófago, 8. Laringe
-



## Corte de una Vertebra

---

La parte superior de la tráquea se modifica y forma un órgano especial, la laringe, destinado a producir los sonidos vocales. Mediante las cuerdas vocales, ubicadas en la laringe, se producen esos sonidos. Y precisamente, cuando las cuerdas vocales se hallan afectadas por exceso de trabajo: el canto, las lecturas continuas, la voz deviene ronca. En las mujeres, las cuerdas vocales son más cortas. Por eso tienen voz dulce y melodiosa.

El número de respiraciones por minuto alcanza a 16. En la neumonía ese número aumenta hasta 60, 70 u 80 por minuto.

En el caso del asma los bronquios actúan espasmódicamente y se contraen. Por ello la respiración se torna difícil.

El Pranayama disipa esos espasmos bronquiales.

Por delante del orificio que comunica la faringe con la laringe, se encuentra una lámina fibrocartilaginosa, de forma triangular, con la base dirigida hacia arriba: la epiglotis, la que impide el paso de los alimentos o agua a los pasajes respiratorios, es decir, actúa como una válvula de seguridad. Cuando alguna partícula de alimento pasa a través de la epiglotis, se produce la tos y la misma es lanzada al exterior.

Los pulmones purifican la sangre (2).

Las arterias, son los vasos que conducen la sangre arterial. desde el corazón a todas las partes del cuerpo.

Las venas conducen desde todas las partes del cuerpo hasta el corazón la sangre venosa o impura. (3)

El lado derecho del corazón contiene sangre venosa impura, desde cuyo punto va a los pulmones para su purificación (4). Al llegar a los pulmones la sangre se distribuye entre millones de alvéolos.

Al producirse la inhalación, el oxígeno del aire establece contacto con la sangre impura o venosa a través de las delgadas paredes de los capilares, que son tan finas como los hilos de muselina.

La sangre fluye con rapidez mientras que el oxígeno penetra a través de esas finas paredes capilares, momento en el que tiene lugar cierta forma de combustión (5). La sangre toma oxígeno y despidе el ácido carbónico, generado por los elementos gastados y las toxinas, las cuales fueron tomadas por la sangre de todas partes del cuerpo.

La sangre purificada es conducida por las cuatro venas pulmonares a la aurícula izquierda y desde allí al ventrículo izquierdo.

Desde el ventrículo es impulsada a la más grande arteria, la aorta. Desde la aorta pasa a las diferentes arterias del cuerpo.

A.G.E.A.C.A.C.

Se estima que durante el día atraviesan los capilares de los pulmones para ser purificadas, unas 35.000 pintas (6) de sangre.

La sangre purificada corre por las arterias hasta los capilares, y desde allí la linfa baña y alimenta los tejidos del cuerpo.

La respiración de los tejidos tiene lugar en los propios tejidos, los que toman oxígeno y despiden el anhídrido carbónico. Las impurezas son conducidas por las venas hasta el lado derecho del corazón.

¿Quién es el Creador de esta delicada estructura? ¿No sientes, acaso, la invisible mano de Dios detrás de esos órganos?

La estructura de este cuerpo proclama, sin dudas, la Omnisciencia del Señor.

El Antaryamin o el Morador de nuestros corazones supervisa el trabajo de nuestras máquinas internas como Drishta. Sin Su Presencia, el corazón no podría impulsar la sangre en las arterias. Los pulmones no podrían realizar el proceso de purificación de la sangre. Oremos. Rindamos silencioso homenaje a EL. Recordémosle en todo momento. Sintamos Su presencia en todas las células del cuerpo.

## **IDA Y PINGALA**

Existen dos corrientes nerviosas situadas a los lados de la columna vertebral. La izquierda se llama Ida y la derecha Pingala. Las dos son nadis.

Algunos hay que interpretan a las citadas como el sistema nervioso simpático de derecha y de izquierda, pero lo cierto es que se trata de conductores sutiles del Prana. La luna se mueve en Ida y el sol en Pingala. Ida es fría y Pingala caliente.

Ida fluye a través de la fosa izquierda y Pingala por la derecha.

El aliento fluye alternativamente, una hora por cada fosa.

Mientras el aliento fluye a través de Ida y Pingala, el hombre se halla plenamente ocupado en sus actividades mundanas.

Cuando Sushumna opera, el hombre muere para el mundo y entra en Samadhi.

El yogui trata de alcanzar su mejor nivel tratando que su Prana corra por el nadi Sushumna, conocido también como el Brahmanadi central.

Ida está situado a la izquierda del Sushumna y Pingala a la derecha.

La luna es de naturaleza Tamásica y el sol de naturaleza Rajásica.

El veneno es solar, el néctar lunar.

Ida y Pingala indican tiempo. Sushumna es el disipador del tiempo.

## **SUSHUMNA**

El Sushumna es el nadi más importante. Es el Sustentador del Universo y el sendero de salvación. Este nadi se halla situado atrás del ano; está ligado a la médula espinal ; se extiende hasta el Brahmarandhra y es invisible y sutil.

El real trabajo del Yogui empieza cuando el Sushumna entra en función. El Sushumna corre por la parte central y a lo largo de la médula espinal.

El Kanda se halla sobre los órganos genitales, debajo del ombligo y afecta la forma de un huevo de pájaro. Desde allí surgen 72.000 nadis. De este número son común y generalmente conocidos tan sólo 72.

Los principales nadis son diez, a saber: Ida, Pingala, Sushumna, Gandhari, Hastijivha, Pusa, Yasasvini, Alambusa, Kuhuh y Sankhini. Los Yoguis deben conocer perfectamente a los nadis y chakras.

Los nadis Ida, Pingala y Sushumna son los conductores del Prana; sus Devatas son: la luna, el sol y Agni, respectivamente.

## **Fragmento de un Libro de Lobsang Rampa**

Muchísima gente no sabe respirar. Creen que es suficiente con aspirar una cantidad de aire, expelerla y aspirar otra.

-Pero, Honorable Lama -repliqué-. Respiré bastante bien durante nueve años o más. ¿De qué otra manera puedo hacerlo, que no sea la que utilicé todo este tiempo?

-Lobsang, debes recordar que la respiración es realmente la fuente de la vida. Puedes caminar, puedes correr, pero si no respiras, no puedes hacer nada de eso. Debes aprender un nuevo sistema y antes que nada debes tener una medida de tiempo para respirar, porque mientras no conozcas esa medida no tienes cómo distribuir las varias veces que respiras en un tiempo determinado; respiramos a distinta velocidad, según lo que nos propongamos hacer.

Me tomó la muñeca derecha y señaló un punto en ella.

Tómate el pulso. Su ritmo es: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis. Pon la mano en tu pulso, siéntelo, y comprenderás lo que quiero decir.

Le obedecí. Apoyé un dedo en la muñeca izquierda y sentí que la velocidad de mi pulso era tal como él me la había señalado: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis. Miré a mi Guía y él continuó: Si pensaras un poco, verías que aspiras aire mientras tu corazón late seis veces.

Pero eso no es bastante bueno. Tendrás que cambiar la manera de respirar. Dentro de un rato veremos cómo podrás hacerlo.

Hizo una pausa, me miró y añadió:

-Sabes una cosa, Lobsang... te he observado mientras juegas con los otros muchachos. Se cansan horribilmente porque no saben respirar. Creen que mientras aspiren aire y exhaleen aire, ya respiran. No podrían hacerlo peor. Hay cuatro métodos principales de respirar; vamos a examinarlos y veremos qué nos ofrecen, qué son. El primer método es muy ineficaz. Se conoce como respiración superior porque en este sistema sólo se usan la parte superior del pecho y los pulmones; ésa, como debes saber, es la parte más pequeña de nuestra capacidad pulmonar, de modo que cuando se practica la respiración superior entra muy poco aire en los pulmones y en cambio se conserva una cantidad de aire viciado en la parte más profunda. Ves, cuando respiras sólo se mueve la parte superior de tu pecho. La parte inferior y el abdomen están inmóviles y eso es muy malo. Olvídate de la respiración superior Lobsang, porque es completamente inútil. Es la forma peor de respirar y debemos abandonarla por otras.

Hizo una pausa, se volvió a mirarme y dijo:

-Mira, ésta es la respiración superior. Mira la posición forzada que tengo que adoptar. Pero ésta, como descubrirás más tarde, es la respiración que practican la mayoría de los occidentales, la mayoría de las gentes fuera de Tíbet y de India. Los obliga a pensar de una manera muy poco clara y a ser mentalmente letárgicos.

Lo miré boquiabierto de asombro. Jamás había imaginado que respirar fuera algo tan complicado. Siempre había creído hacerlo bastante bien y resulta que estaba completamente equivocado.

-Lobsang, no me estás prestando bastante atención. Ahora vamos a ver cuál es el segundo sistema. Se conoce como respiración media. Tampoco es muy correcta. No vale la pena que entremos en detalles, porque no quiero que la emplees; pero cuando llegues a Occidente, oirás que la gente la menciona como la respiración de diafragma, porque este músculo permanece inmóvil. El tercer sistema es el de la respiración inferior. Si bien es, posiblemente, algo mejor que los dos anteriores, tampoco es correcto. Hay quienes lo llaman respiración abdominal. En este sistema los pulmones no se llenan completamente de aire, éste no se reemplaza en su totalidad y tenemos otra vez aire viciado, mala respiración y enfermedad. De modo que no tienes que respirar según estos sistemas, sino hacer lo mismo que yo y los lamas: debes respirar según el sistema de Respiración Completa. Así es como debes hacerlo.

-¡Ah! -pensé- ahora llegamos al fondo del asunto, ahora voy a aprender algo; ¿para qué me contó todo lo anterior si después me dijo que no servía?

-Lo hice, Lobsang -dijo mi Guía, que evidentemente me leía el pensamiento-, porque debes conocer los defectos y las virtudes. Sin duda habrás advertido, desde que estás en Chakpori -continuó diciendo mi Guía, el lama Mingyar Dondup- que insistimos en la importancia de tener la boca cerrada. No lo hacemos sólo para evitar que se digan mentiras, sino para que todos respiren por la nariz. Si respiras por la boca, pierdes la ventaja de los filtros de aire de



la nariz del sistema de control de la temperatura que tiene el organismo. Por otra parte, si persistes en respirar por la boca, finalmente se te tapa la nariz y sufres de catarro, sientes la cabeza pesada y todos los inconvenientes que lo acompañan.

Me sentí culpable cuando advertí que lo estaba mirando con la boca abierta. La cerré con tanta prisa y tanto ruido que vi en sus ojos un relámpago de risa, aunque no me dijo nada.

-La nariz es muy importante y debemos mantenerla limpia. Si se te ensucian las fosas nasales, inhala un poco de agua por la nariz y deja que te corra por la garganta, para escupirla. Pero nunca, nunca respire por la boca, hazlo siempre por la nariz. Tal vez convenga usar agua tibia, pues el agua fría te hará estornudar.

Se volvió y tocó la campana que estaba a su lado. Entró un sirviente que volvió a llenar la tetera y trajo más tsampa. Hizo una reverencia y se retiró. Al cabo de unos minutos, el lama Mingyar Dondup, reanudó su discurso.

-Ahora Lobsang, vamos a estudiar el verdadero método de respiración, el método que ha permitido prolongar considerablemente la vida a muchos lamas de Tíbet. Vamos a estudiar la Respiración Completa. Como el nombre lo indica, abarca los otros tres sistemas, el de respiración superior, media e inferior, de modo que los pulmones se llenan realmente de aire, y por lo tanto la sangre se purifica y se llena de fuerza vital. Es un sistema muy fácil. Tienes que sentarte o estar de pie en una posición cómoda y respirar por la nariz. Hace unos momentos Lobsang, te vi completamente inclinado hacia adelante, agachado, y no puedes respirar como es debido en esa posición. Debes mantener la columna vertebral bien derecha. Ese es todo el secreto de respirar correctamente.

Me miró y suspiró, pero el brillo de sus ojos desmintió la profundidad del suspiro. Después se puso de pie, se acercó a mí, me puso las manos debajo de los codos y me levantó de modo que quedé sentado muy derecho.

-Así es como debes sentarte Lobsang, con la columna vertebral derecha, con el abdomen perfectamente controlado y los brazos a los costados. Ahora siéntate así. Ensancha el pecho, haz fuerza con las costillas hacia afuera y después baja el diafragma para que el abdomen inferior también sobresalga. De esa manera harás una respiración completa. No hay nada de magia en todo esto Lobsang. Es una manera de respirar común y sensata. Debes aspirar todo el aire que puedas, después tienes que expelerlo y reemplazarlo. Por el momento, esto te puede parecer complicado, puedes creer que es demasiado difícil, que no vale la pena, pero sí vale la pena, Lobsang. Crees que no porque eres letárgico, porque últimamente respiras con descuido; debes tener disciplina para respirar.

Respiré como me indicó y ante mi asombro, descubrí que era muy fácil. Advertí que al principio la cabeza me daba vueltas, después fue todavía más fácil. Veía los colores con más claridad y a los pocos minutos me sentí mejor.

-Todos los días te daré algunos ejercicios respiratorios Lobsang, y te ruego que los cumplas. Vale la pena. Ya no volverás a quedarte sin aliento. Esa pequeña caminata cuesta arriba te dejó jadeante, pero yo, que soy muchos años mayor que tú, la hice sin el menor esfuerzo.

Volvió a sentarse y me observó mientras respiraba según me había indicado. Aún en esa etapa inicial, advertí cuánta razón tenía. Después mi Guía siguió hablando.

-El único propósito de la respiración, sea cual fuere el sistema adoptado, es aspirar la mayor cantidad posible de aire y distribuirlo en el cuerpo de otra manera, de una manera que nosotros llamamos prana. Esa es la fuerza vital misma. Esa prana es la fuerza que hace mover al hombre, que activa a todos los seres vivos, las plantas, los animales, el hombre; hasta los peces tienen que extraer el oxígeno del agua y convertirlo en prana. Sin embargo, ahora tenemos que ver cómo respiras, Lobsang. Aspira lentamente. Descubrirás que hay varias maneras de aspirar, contener la respiración y exhalar, que cumplen varias misiones, tal como limpiar, vitalizar, etc. Tal vez la forma general de respirar más importante, sea la que llamamos la respiración de limpieza. Ahora mismo te la voy a enseñar, porque quiero que la practiques todos los días, al despertar y antes de dormir, y al comienzo y al fin de cada ejercicio.

Yo había seguido atentamente sus instrucciones. Conocía muy bien el poder de aquellos altos lamas que podían deslizarse por la tierra con más rapidez que un caballo al galope y que llegaban a destino serenos, sin la menor fatiga. Decidí que mucho antes de llegar al estado de lama, pues en esa época no era más que un acólito, dominaría la ciencia de respirar. Mi Guía, el lama Mingyar Dondup, continuó hablando:

-Ahora, Lobsang, veremos esta respiración de limpieza. Aspira profundamente, haz tres respiraciones completas. No, por favor, no esas aspiraciones cortitas. Tienes que aspirar profundamente, todo lo más profundamente que puedas; llena los pulmones, levanta el pecho y llénate de aire. Eso, eso, ahora en la tercera aspiración, debes retener ese aire unos cuatro segundos, junta los labios como si fueras a silbar, pero no hinchas las mejillas. Sopla un poco de aire por la abertura de los labios, con todo el vigor que puedas. Sopla con fuerza, suelta el aire. Después, detente un segundo, retén el aire que queda. Sopla otro poco, siempre con el mayor vigor. Detente otro segundo y luego sopla el aire restante de modo que no quede nada en tus pulmones. Sopla con toda la fuerza que puedas. Recuerda que en este caso debes exhalar con el mayor vigor por la abertura de los labios. Dime la verdad, ¿no te parece extraordinariamente refrescante?

Tuve que darle la razón. Me había parecido un poco tonto eso de soplar y soplar; pero después de hacerlo varias veces advertí un hormiguero de energía y me sentí mejor que nunca. Me inflé, resoplé y ensanché el pecho. De pronto sentí que la cabeza me daba vueltas. Me pareció que cada vez era más liviano. En medio de la bruma oí a mi Guía:

-¡Lobsang, Lobsang, basta! No debes respirar de esa manera. Respira como te indiqué. No hagas experimentos, pues es peligroso. Ahora te has intoxicado por respirar de esa manera incorrecta, con demasiada prisa. Practica únicamente como yo te indico, pues tengo experiencia. Después podrás hacer todos los experimentos que quieras. Pero ten en cuenta esto Lobsang: advierte siempre a quienes enseñes a respirar que sigan cuidadosamente los ejercicios, que no hagan experimentos. Diles que nunca deben experimentar con distintos ritmos de aspiraciones, a menos que los acompañe un maestro competente, pues experimentar con la respiración puede ser muy peligroso. Seguir los ejercicios es seguro, sano y los que respiran según las instrucciones no pueden experimentar el menor daño.

El lama se puso de pie y dijo:

-Ahora Lobsang, vamos a aumentar tu fuerza nerviosa. Ponte de pie bien derecho, como yo. Aspira todo el aire que puedas; después cuando te parezca que tienes los pulmones completamente llenos, aspira un poco más. Exhala lentamente, lentamente. Vuelve a llenar del todo los pulmones y contén esa respiración. Extiende los brazos al frente con bastante fuerza para mantenerlos horizontales, pero haz el menor esfuerzo posible. Ahora mírame. Lleva las manos a los hombros, contrayendo gradualmente los músculos de tal modo que cuando las manos toquen los hombros, los músculos estén completamente tensos y los puños cerrados. Obsérvame y fíjate como estoy cerrando los puños. Cierra las manos de tal manera que las sientas temblar por el esfuerzo. Manteniendo siempre los músculos tensos, extiende los brazos lentamente, después recógelos con rapidez. Hazlo varias veces, seis por lo menos. Exhala vigorosamente por la boca, con los labios algo cerrados como te enseñé antes, como si fueras a silbar. Sopla con toda la fuerza que puedas. Después de hacerlo varias veces, practica otra vez la respiración de limpieza.

Hice lo que me indicaba y, como antes, advertí que me beneficiaba. ¡Además era divertido y yo estaba siempre listo cuando se trataba de divertirme! Mi Guía interrumpió mis pensamientos.

-Lobsang, quiero destacar otra vez que la rapidez con que recoges los puños y la tensión de los músculos determinan el beneficio que obtienes del ejercicio. Naturalmente, habrás cuidado llenar bien los pulmones antes de empezar. De paso, este ejercicio es invaluable y te será muy útil en el futuro.

Se sentó y me observó mientras practicaba ese sistema; corregía amablemente mis defectos, me elogiaba cuando hacía bien las cosas y cuando estuvo satisfecho, me hizo repetir todos los ejercicios para comprobar que podía hacerlos sin más instrucciones. Finalmente me indicó que me sentara a su lado, mientras me contaba cómo se había creado el sistema tibetano de respirar, descifrando los viejos datos guardados en las profundas cavernas del Potala.

Cuando avancé en mis estudios, me enseñaron varias cosas acerca de la respiración, pues en Tíbet no curamos solamente con hierbas, sino también por medio de la respiración. Esta es, en verdad, la fuente de la vida y seguramente ha de interesar a todos, que diga algunas cosas que permitan a quienes sufren algún achaque viejo, borrar o aliviar el sufrimiento. Puede lograrse respirando correctamente. Pero recuerden... respiren únicamente como se indica en esta páginas, pues experimentar es peligroso a menos que se esté acompañado de un maestro competente. Experimentar a ciegas es una locura.

Los desórdenes estomacales, hepáticos y de la sangre pueden dominarse mediante lo que llamamos la respiración contenida. No hay nada mágico en todo esto, excepto en el resultado; ese resultado puede parecer obra de magia, algo sin igual. Pero, al principio hay que estirarse muy derecho. Si el paciente está en cama, debe acostarse también derecho. Supongamos, sin embargo, que está levantado.

Póngase de pie con los talones juntos, los hombros hacia atrás y el pecho levantado. El abdomen inferior debe estar completamente bajo control. Aspire profundamente, llénese los

pulmones de aire y contenga la respiración hasta que sienta un latido débil, muy débil en las sienes. En cuanto lo sienta, exhale vigorosamente con la boca abierta, no se trata de dejar escapar el aire, sino de soplarlo con toda fuerza. Después debe hacer respiración de limpieza. No vale la pena que repita ese ejercicio, pues ya lo describí tal como me lo enseñó mi Guía, el lama Mingyar Dondup. Repetiré solamente que la respiración de limpieza es invaluable cuando se trata de mejorar la salud.

Antes de seguir adelante con la respiración, debemos tener un ritmo, una unidad de tiempo que representa una respiración normal. Ya lo mencioné tal como me lo enseñaron, pero en este caso, la repetición tal vez resulte útil, pues ayudará a que lo fijen en su mente de modo permanente, quienes están interesados en practicarlo. Los latidos del corazón de una persona marcan el ritmo medio adecuado para la respiración de ese individuo. Naturalmente son muy pocas las personas que tienen el mismo ritmo medio, pero eso no importa. Cada uno puede descubrir su ritmo normal de respiración tomándose el pulso. Coloque los dedos de la mano derecha en la muñeca izquierda y busque el pulso. Supongamos que el término medio sea de uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis. Fije firmemente ese ritmo en su subconsciente, de modo que lo conozca inconscientemente, sin pensar. Repito que no tiene importancia el ritmo, siempre que cada uno conozca el suyo, siempre que el subconsciente lo conozca. Pero aquí imaginamos que el ritmo es el término medio en el cual la aspiración de aire dura seis latidos del corazón. Esta es una rutina común y cotidiana. Vamos a alterar ese ritmo por distintos motivos. No es nada difícil hacerlo. En realidad, es algo muy fácil que puede lograr resultados espectaculares para mejorar la salud. En Tíbet, a todos los acólitos del grado superior les enseñaban a respirar. Había ciertos ejercicios que teníamos que realizar antes de estudiar otra cosa, y ése era el procedimiento preliminar en todos los casos. ¿Les gustaría probarlo? Pues bien, antes que nada, hay que sentarse muy derecho; si quieren pueden estar de pie, pero no veo el motivo para estarlo, cuando pueden sentarse. Aspiren lentamente el sistema de respiración completa. Es decir, pecho y abdomen mientras cuentan seis pulsaciones. Eso es muy sencillo. Basta con mantener un dedo en el pulso y dejar que pasen uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis latidos. Cuando han aspirado durante esas seis pulsaciones, contengan la respiración mientras el corazón late tres veces. Después de eso, exhale por la nariz durante seis pulsaciones. Vale decir, el mismo tiempo que han tardado en aspirar. Una vez que han exhalado, mantengan los pulmones vacíos durante otras tres pulsaciones, y luego repitan todo desde el principio. Repítanlo tantas veces como quieran, pero no se fatiguen. En cuanto sientan cansancio, deténganse. Nunca deben cansarse con los ejercicios, pues si lo hacen destruyen completamente su efecto. Son para entonarnos y hacernos sentir mejor, no para agitarnos o cansarnos.

Nosotros comenzábamos siempre con el ejercicio de la respiración de limpieza, el cual nunca se repite demasiado. Es completamente inocuo y sumamente beneficioso. Libra a los pulmones de todo rastro de aire viciado, los libra de impurezas. ¡En Tíbet no hay tuberculosis! De modo que pueden practicar la respiración de limpieza tantas veces como quieran, y se beneficiarán muchísimo.

Un método excelente de lograr el control mental es sentarse derecho y aspirar una respiración completa. Después se hace una respiración de limpieza. Luego se aspira según la norma uno, cuatro, dos. Es decir (esta vez vamos a hablar de segundos), que hay que

aspirar durante cinco segundos, contener la respiración cuatro veces cinco segundos, vale decir, veinte segundos. Cuando se ha cumplido esa etapa, hay que exhalar durante diez segundos. Es posible curarnos de muchos dolores si respiramos de la manera adecuada, y éste es un buen método. Si tienen algún dolor, acuéstense o quédense de pie, pero bien derechos. Entonces respiren rítmicamente, sin dejar de pensar que con cada respiración el dolor se va atenuando, que con cada aspiración se aleja el dolor. Imaginen que cada vez que respiren, logran la fuerza vital que está desplazando al dolor. Apoyen una mano en la parte afectada e imaginen que con la mano, a cada respiración, borran lo que causa el dolor. Háganlo durante siete respiraciones completas. Después practiquen la respiración de limpieza y descansen varios segundos, respirando de manera lenta y normal. Probablemente comprobarán que el dolor ha desaparecido por completo o que se ha atenuado de tal manera que ya no los molesta. Pero, si por cualquier motivo siguen sintiéndolo, repitan todo el proceso una o dos veces hasta que sientan alivio. Naturalmente, deben comprender que si es un dolor inesperado y se repite, tendrán que consultar con el médico, porque el dolor es el medio de que se vale la naturaleza para advertirnos que algo no anda bien. Es perfectamente correcto y permisible atenuar el dolor cuando lo sentimos, pero es esencial descubrir qué lo provoca y curar ese motivo. Nunca hay que sufrir dolores sin consultar con el médico.

Si se sienten cansados o si han consumido demasiado sus energías, éste es el método más rápido para recobrase. Ahora tampoco tiene importancia que estén de pie o sentados, pero tengan los pies juntos, que se toquen los dedos y los talones. Después, unan las manos de manera que se entrelacen los dedos de ambas y que los pies y las manos formen, por separado, un círculo cerrado. Respiren rítmicamente varias veces, con aspiraciones profundas y exhalaciones lentas. Luego, descansen el período de tres pulsaciones y hagan una respiración de limpieza. Verán cómo se va enseguida el cansancio.

Muchas personas se ponen sumamente nerviosas cuando tienen que entrevistarse con alguien. Se les humedecen las palmas de las manos y a lo mejor les tiemblan las rodillas. No hay necesidad de que se sientan de ese modo, porque es fácil vencer esa sensación. Aquí les ofrezco el método de vencerla mientras se encuentran, por ejemplo, en la sala de espera del dentista. Aspiren profundamente por la nariz, claro está, y contengan la respiración diez segundos. Después exhalen lentamente, sin perder el control de la respiración. Respiren de modo común dos o tres veces y vuelvan a aspirar profundamente durante diez segundos, para llenar bien los pulmones de aire. Contengan otra vez la respiración y exhalen con lentitud durante diez segundos. Hagan esto tres veces. Lo pueden hacer sin que nadie lo advierta y se sentirán completamente tranquilos. Habrán cesado los fuertes latidos del corazón y tendrán mucha más confianza en sus propias fuerzas. Cuando salgan de esa sala de espera y comience la entrevista, verán que son dueños de sí mismos. Si se sienten algo nerviosos, aspiren profundamente y contengan la respiración un segundo. Podrán hacerlo perfectamente mientras su interlocutor está hablando. Eso reforzará la propia confianza. Todos los tibetanos utilizan sistemas como éste. También controlamos la respiración cuando levantamos algún peso, porque resulta mucho más fácil levantarlo. Puede tratarse de muebles o de un paquete pesado, lo mismo da; la manera más fácil de hacerlo es aspirar profundamente y contener la respiración mientras se levanta el objeto. Cuando ya está levantado, pueden exhalar lentamente y seguir respirando de manera normal. Es fácil levantar algo pesado mientras se contiene una respiración profunda. Vale la pena hacer la

prueba. Traten de levantar un objeto bastante pesado cuando tienen los pulmones vacíos y después háganlo con los pulmones llenos. Verán la diferencia.

También se domina la ira por medio de la respiración: se aspira profundamente, se contiene la respiración y se exhala con lentitud. Si por cualquier motivo se sienten muy irritados (con razón o sin ella), aspiren hondo, contengan la respiración algunos segundos y después exhale con mucha lentitud. Advertirán que pueden dominar totalmente la emoción y que son dueños de la situación. Es muy peligroso ceder a la ira y a la irritación, porque eso puede provocar úlceras gástricas. De modo que, recuerden este ejercicio de respiración: aspiren profundamente, contengan el aliento y exhale con lentitud.

Pueden practicar todos estos ejercicios con absoluta confianza, en la seguridad de que no pueden hacerles daño, pero permítanme una palabra de advertencia, aténganse a estos ejercicios y no traten de experimentar algo más avanzado, a menos que estén dirigidos por un maestro muy competente, porque los ejercicios de respiración mal aplicados pueden causar mucho daño. En nuestro campamento enseñamos a las prisioneras a respirar de este modo. También profundizamos algo más el asunto y les enseñamos a respirar de manera que no sintieran dolor. Ese sistema, unido a la hipnosis, nos permitió practicar operaciones abdominales y amputar piernas y brazos. No teníamos anestésicos. Nos vimos obligados a recurrir a este método para matar el dolor..., la hipnosis y el control de la respiración. Ese es el método de la naturaleza, el método natural.

*Lobsang Rampa*  
*"El Médico del Tibet"*

## **RESUMEN PRACTICO**

### **RESPIRACIÓN COMPLETA**

Hacemos notar al lector que la respiración completa no consiste necesariamente en llenar por completo los pulmones en cada inhalación.

Se puede inhalar la cantidad habitual de aire usando el método de respiración completa y distribuirlo en todas las partes de los pulmones, sea su cantidad mayor o menor; pero debiera inhalarse una serie de respiraciones completas varias veces cada día y cuando se ofrezca la oportunidad, con el objeto de conservar en orden y buenas condiciones el sistema.

El sencillo ejercicio siguiente permitirá formar una idea clara de lo que es la respiración completa:

I. 1.º De pie o sentado, con el busto en posición vertical y respirando por las fosas nasales, se inhala firmemente llenando primero la parte inferior de los pulmones, lo que se obtienen poniendo en juego el diafragma, el cual al descender ejerce una leve presión sobre los órganos abdominales y empuja la pared frontal del abdomen.

2.º Después se llena la región media de los pulmones, haciendo salir las costillas inferiores, esternón y pecho.

3.º Luego se llena la parte alta de los pulmones, adelantando la superior del pecho, levantando éste, incluyendo los seis o siete pares de costillas superiores.

4.º En el movimiento final, la parte inferior del abdomen se contraerá ligeramente, cuyo movimiento da apoyo a los pulmones y también ayuda a llenar su parte superior.

A la primera lectura podrá aparecer que esta respiración consiste en cuatro movimientos distintos.

Sin embargo, no es ésta la idea exacta. La inhalación es continua y toda la cavidad torácica desde el diafragma hasta el punto más elevado del pecho, en la región claviclar, se dilata con movimiento uniforme.

Debe evitarse las inhalaciones bruscas y esforzarse por obtener una acción regular y continua.

La práctica dominará pronto la tendencia a dividir la inhalación en tres movimientos y dará por resultado una respiración continua y uniforme.

Bastarán pocos ensayos para que se pueda completar la inhalación en un par de segundos.

II. Retener la respiración algunos segundos.

III. Exhalar muy despacio manteniendo el pecho en posición firme, entrando un poco el abdomen y elevándolo lentamente a medida que el aire sale de los pulmones.

Cuando el aire ha sido exhalado completamente, aflojad el pecho y el abdomen. Una pequeña práctica hará fácil esta parte del ejercicio, y una vez adquirida, el movimiento se ejecutará casi automáticamente.

Se notará que por este método de respirar todos los órganos del aparato respiratorio entran en acción y todas las partes de los pulmones funcionaran, incluso las más apartadas células aire.

La cavidad del pecho se expande en todas direcciones. Se observará también que la respiración completa es en realidad una combinación de las respiraciones baja, media y alta, sucediéndose rápidamente en el orden indicado, de tal manera, que forman una respiración uniforme, continua y completa.

Si se practica el ejercicio delante de un gran espejo, colocando ligeramente la mano sobre el abdomen, de manera que se puedan sentir los movimientos, se notará que esto ayuda mucho a comprender el mecanismo de la respiración completa.

Al fin de la inhalación es útil levantar de vez en cuando los hombros, que a su vez elevan las clavículas y permiten al aire pasar libremente al pequeño lóbulo superior del pulmón derecho, donde se origina algunas veces la tuberculosis.

Al principio se encontrarán más o menos dificultades en dominar la respiración completa, pero con un poco de práctica ellas se allanarán, y cuando se haya adquirido, no se volverá jamás voluntariamente a los antiguos métodos.

## **RESPIRACIÓN PURIFICADORA**

Los yoghis tienen una forma favorita de respirar que practican cuando siente la necesidad de ventilar y limpiar los pulmones.

Terminan muchos de sus otros ejercicios respiratorios con esta respiración, y, como hemos dicho, nosotros seguimos la misma práctica en este libro.

Esta respiración purificadora ventila y limpia los pulmones, estimula las células, tonifica los órganos respiratorios y contribuye a mantener un buen estado general de salud, refrescando además el sistema entero.

Oradores, cantores, etcétera, encontrarán esta respiración de gran valor para descanso de los órganos respiratorios fatigados.

1.º Inhalar una respiración completa.

2.º Retener el aire unos pocos segundos.

3.º Poner los labios en actitud de silbar (pero sin hinchar las mejillas) y exhalar con vigor considerable un poco de aire a través de la abertura formada por aquellos.



Retener un momento el aire aún almacenado y luego exhalarlo en pequeñas porciones hasta que se exhale completamente. Debe recordarse que al exhalar el aire tiene que emplearse un vigor considerable. Se notará que esta respiración es muy reparadora cuando se está cansado o abrumado por la fatiga, y un ensayo convencerá al estudiante de su eficacia. Como este ejercicio se verifica al terminar muchos otros de los que damos en esta obra, debería ser perfectamente comprendido y practicado hasta poderlo realizar fácilmente y con naturalidad.

## **RESPIRACIÓN RÍTMICA**

La respiración rítmica aumentará la eficacia de la respiración mental, magnética, etcétera, en algunos cientos por cientos.

En la respiración rítmica lo que principalmente se debe adquirir es la idea mental del ritmo. Para aquellos que conocen algo de música la idea de la medida de los tiempos es familiar; a los demás, el paso rítmico de los soldados: izquierda, derecha, izquierda, derecha; uno, dos, tres, cuatro; uno, dos, tres, cuatro, les dará la idea.

Los Yoghis basan su tiempo rítmico en una unidad correspondiente al latido de su corazón.

El latido del corazón varía en las diferentes personas, pero la unidad del latido de cada persona es lo que servirá de modelo rítmico propio a ese individuo particular en su respiración rítmica.

Obsérvese cada uno el latido normal del corazón poniendo los dedos sobre el pulso y encones cuente 1, 2, 3, 4, 5, 6; etc.; hasta que el ritmo llegue a quedar bien fijo en la mente. Un poco de práctica fijará el ritmo de modo que se pueda reproducir fácilmente.

El principiante inhala generalmente en seis unidades de pulso aproximadamente, pero con la práctica será capaz de aumentar mucho esta cifra.

La regla yoghi para la respiración rítmica es que las unidades de inhalación y exhalación deben ser las mismas, mientras que las de retención y entre respiraciones deben ser la mitad del número empleado en la inhalación y exhalación.

El siguiente ejercicio de respiración rítmica debería ser dominado completamente, pues él forma la base de muchos otros a los cuales se hará referencias más tarde.

1. Sentado, con el busto erguido, en una postura cómoda de manera que el pecho, cuello y cabeza estén tan cerca de la línea recta como sea posible, con los hombros echados atrás y las manos descansando cómodamente sobre las rodillas. En esta posición el peso del cuerpo lo soportan en gran parte las costillas y puede mantenerse la posición cómodamente. El yoghi ha observado que no se pueden obtener los mejores efectos de la Respiración Rítmica, cuando se está con el pecho contraído y el abdomen saliente.
2. Inhalar con lentitud una Respiración Completa, contando seis unidades de pulso.
3. Retener contando tres unidades de pulso.

4. Exhalar lentamente por la nariz, contando seis unidades de pulso.
5. Contar tres pulsaciones entre respiraciones.
6. Repetirlo varias veces, pero evitando al principio la fatiga.
7. Antes que se dé por terminado el ejercicio, practíquese la respiración purificadora, que descansará y limpiará los pulmones. Después de un poco de práctica se podrá aumentar la duración de las inhalaciones y exhalaciones hasta que transcurran quince unidades de pulso. En este aumento hay que recordar que las unidades para retención y entre respiraciones deben ser la mitad de las unidades para la inhalación y exhalación.

No hay que exagerar el esfuerzo para aumentar la duración de la respiración, pero si poner tanta atención, como sea posible para adquirir el ritmo, que es más importante que la extensión de la respiración. Practíquese y ensáyese hasta adquirir el compás del movimiento y sea casi sentido el ritmo de la moción vibratoria a través de todo el cuerpo.

Requerirá un poco de práctica y perseverancia, pero la satisfacción que se experimenta por el progreso obtenido hará fácil la tarea. El yoghi es el hombre más paciente y perseverante, y sus grandes conquistas son debidas en gran parte a la posesión de estas cualidades.

Todos pueden adquirirlas sin más que emplear perseverantemente la fuerza de su voluntad.

Yogui Ramacharaka

"Ciencia Hindu-yogui de la Respiracion"

- 
1. La pleura, - Cada pulmón está recubierto exteriormente por una membrana serosa, la pleura, formada por dos hojas: la visceral, íntimamente adherida a la superficie del pulmón y la hoja parietal, en contacto directo con la pared torácica y el diafragma, siendo este contacto tan íntimo y completo, que obliga a la pleura parietal a seguir cualquier movimiento, ejecutado por la pared torácica o el diafragma.

Entre las dos hojas se encuentra un espacio virtual, pues normalmente no existe cavidad, cuyas paredes lisas y formadas por la superficie interna de las hojas pleurales, está ligeramente humedecida por un líquido seroso, segregado por las mismas pleuras, cuya función consiste en facilitar el deslizamiento de los pulmones, durante los movimientos propios de la respiración. Los bordes de cada saco pleural se encuentran en el hilio del pulmón, donde dejan un espacio libre, que es aprovechado por los grandes bronquios, vasos sanguíneos, etc. para penetrar en el pulmón. (Nota del Traductor.)

Como las hojas pleurales están íntimamente yuxtapuestas al músculo diafragma, sin interposición alguna de aire, el músculo las arrastra también en su movimiento y a su vez las pleuras arrastran a los pulmones, (Nota del Traductor.)?

2. O sea aquella sangre que ha cedido a los tejidos sus elementos nutritivos. (N. del Traductor.)?
3. Hematosis. - La hematosis es el intercambio gaseoso que se efectúa en la superficie de los alvéolos pulmonares, entre el oxígeno del aire inspirado y el anhídrido carbónico de la sangre venosa; a su paso por dicha superficie alveolar; la hematosis tiene como resultado formación de sangre venosa en sangre arterial.

La definición del proceso anterior indica, por aire modifica profundamente su composición durante mones. Es así, en efecto, según se desprende de los análisis practicados, respectivamente, en el aire que entra y en el aire que sale de los pulmones.

***En cifras redondas, el aire atmosférico contiene en 100 litros:***

Oxígeno .....	21 litros
Azoe .....	78,7
Anhidrido carbónico .....	0.03.0.04

***El aire espirado, contiene en 100 litros:***

Oxígeno .....	16 litros
Azoe .....	79.5 "
Anhidrido carbónico .....	4.5 "

Se observa en resumen y siempre en cantidades aproximadas, que el aire al pasar por los pulmones ha perdido vanos litros de oxígeno; en cambio ha tomado 4 litros de anhidrido carbónico, variando muy poco su cantidad de nitrógeno. (N. del Traductor).?

4. Circulación de la sangre en el corazón. -- En los diferentes tiempos para cada revolución cardíaca, ocurren en el corazón y en la sangre que por él circula, los siguientes fenómenos: a) por la aspiración que produce la dilatación del corazón, las dos aurículas se llenan de sangre simultáneamente: la aurícula derecha, con la sangre venosa que le traen de todo el cuerpo, las dos venas cavas y la vena coronaria y la aurícula izquierda, con la sangre arterial, que las cuatro arterias pulmonares, le traen del pulmón. b) Las dos aurículas se contraen simultáneamente y la sangre procura salir por los orificios que tienen estas cavidades. Se produce el primer tiempo de una revolución cardíaca o sea la sístole auricular. Al contraerse la aurícula izquierda no puede producirse un reflujo de la sangre a los pulmones, por oponerse la presión sanguínea de las venas pulmonares. En cuanto al reflujo de la sangre de la aurícula derecha, tampoco puede producirse, por oponerse en la vena cava inferior y en la vena coronaria, las válvulas que llevan sus orificios y en la vena cava superior, la gran presión que tiene en ella la sangre. Quedan los orificios aurículo-ventriculares, cuyas válvulas, colgando en la cavidad ventricular, se separan fácilmente y dejan pasar la sangre; la válvula tricúspide al ventrículo derecho, la mitral al ventrículo izquierdo. c) Terminada la contracción de las aurículas y llenos los dos ventrículos, éstos se contraen a su vez y simultáneamente, arrojando el derecho la sangre venosa a la arteria pulmonar, que la llevará a los pulmones y el izquierdo, la sangre arterial a la aorta, que por sus ramificaciones la distribuirá a todo el organismo. Al producirse la contracción de los ventrículos, las válvulas aurículo-ventriculares se cierran pasivamente, al ser empujadas hacia arriba por la misma sangre. (Nota del Traductor).?

5. Pinta: medida utilizada en Inglaterra que equivale a 47 centilitros.?

6. Fisiología. - Respiración. - La respiración es una función de nutrición indispensable para el mantenimiento de la vida, tanto en el reino animal como en el reino vegetal.

El término "respiración" significa intercambio gaseoso entre un organismo y el medio ambiente. Este intercambio consiste en la absorción y la fijación de oxígeno y la eliminación de anhídrido carbónico. El organismo animal es un receptor de la materia y de la energía que se encuentran en estado latente o potencial en las moléculas de los alimentos; cuando estos últimos son absorbidos, entran con la carga de energía, que les es propia, se incorporan al protoplasma celular y son después quemados o combustionados en la intimidad de los tejidos, con desprendimiento de agua, anhídrido carbónico, urea, etc.; al producirse estas reacciones químicas, el protoplasma celular transforma la energía química originaria, en cantidades equivalentes de energía calóricas o de otras formas. Los alimentos representan el combustible, el oxígeno de la respiración es el comburente. Por ello, los fenómenos de la respiración fueron comparados por Lavolsier, con los fenómenos de la combustión: la madera que arde consume oxígeno, se oxida, elimina anhídrido carbónico y desprende o elimina calor. Lavoisier y los fisiólogos

de su época, situaban los procesos de oxidación en el pulmón; posteriormente se comprobó que tal idea es errónea, demostrándose por una parte, que en realidad las combustiones se verifican en la intimidad de los tejidos y por otra, que el fenómeno que efectivamente se produce en el parénquima pulmonar, es la hematosis o sea la transformación de la sangre venosa en arterial.

El completo y verdadero conocimiento de la fisiología de la respiración, permite distinguir dos procesos completamente diferentes, que se producen uno a continuación del otro:

1. El intercambio gaseoso entre la sangre circulante y el medio externo o aire atmosférico, proceso llamado respiración externa.
2. El intercambio gaseoso entre la linfa intersticial y los elementos celulares de los tejidos, proceso llamado respiración interna (N. del Traductor).[?](#)