



# TEMA 5: EJERCICIOS



# EJERCICIO: EXPERIMENTA TUS CINCO KOSHAS

Las cinco envolturas no son construcciones teóricas. Son partes reales de tu ser que realmente puedes experimentar. El siguiente ejercicio de ocho pasos te ayudará a tener una idea más completa de estas dimensiones internas de tu personalidad.

- Siéntate cómodamente con la cabeza, el cuello y el tronco en línea recta. Debes estar erguido pero sin hacer esfuerzo. Te sentirás atento y relajado a la vez.
- Cierra los ojos, quita tu atención de las imágenes y los sonidos que te rodean. Lleva toda tu atención a tu cuerpo físico. Tráela a la cabeza y los hombros, al pecho y la cintura, a la espalda y el abdomen, a los brazos y las piernas. Este es tu annamaya kosha.
- Ahora lleva toda tu atención al punto entre tus fosas nasales y siente cómo respiras. Gradualmente, tu respiración fluirá de forma más lenta, suave y silenciosa. Sé consciente de la energía que pulsa a través de tu cuerpo. Hace latir a tu corazón, hace que tus pulmones se expandan y se contraigan, que la sangre fluya por tus venas y que tu estómago borbotee. La fuerza que orquesta todo este movimiento (y no tu propio cuerpo físico) es el prana-maya kosha.
- Ahora, lleva tu conciencia a tu cerebro. Préstale atención a esa parte de tu conciencia que regula la entrada sensorial y la salida motora. Esta es la parte de ti que percibe que te pica la nariz y le ordena a tu mano que la rasque, la que nota que te sientes incómodo sentado en una posición durante mucho tiempo y quiere que muevas las piernas; es la que genera la charla mental reflexiva que continuamente se dispara en tu mente. Este es el manomaya kosha.
- Eleva tu conciencia a una parte más alta de tu cráneo. Siente esa parte de tu conciencia que lúcidamente tomó la decisión

de participar en este ejercicio y ahora mismo te está ordenando que estés sentado quieto y lo completes. Esta parte reconoce el valor de expandir tu autoconciencia y te obliga a levantarte temprano en la mañana para hacer tus posturas de hatha y meditación, aunque descansar en la cama sea más placentero. Este es tu vijnanamaya kosha.

- Centra tu atención en tu corazón. Relájate profundamente mientras sigues respirando suave y uniformemente. Ahora, tómate todo el tiempo que necesites, permítete instalarte en un estado de total tranquilidad. Sumergido profundamente en esa paz interior yace el sentimiento de felicidad más puro. Esto no es una euforia emocional, aunque al salir de este estado quizás te sientas inundado de una gran alegría y gratitud. Es un espacio de satisfacción perfecta, una perfecta sintonía y una quietud duradera. No hay sentimiento de escasez, miedo o deseo. Este es tu anandamaya kosha.
- Ahora simplemente sé consciente de tu propia conciencia. La conciencia pura que está teniendo esta experiencia yace más allá de la experiencia misma. Es tu verdadero Ser interior, tu ser inmortal. Descansa en tu propio ser mientras puedas mantener tu atención enfocada en él.
- Vuelve tu atención a tu respiración. Respira lento, fluido y parejo. Abre tus ojos. Antes de levantarte, tómate un momento para relajarte y absorber esta experiencia.

# EJERCICIO DE PRANAYAMA: RESPIRACIÓN ALTERNA PARA EQUILBRAR LOS NADIS

En este punto del módulo probablemente te estés preguntando cómo asegurar el correcto funcionamiento de estos Nadis. Hay muchas técnicas disponibles. Aquí proponemos un ejercicio de respiración, o Pranayama (control de la respiración). Como ya sabes, la energía Prana nos llega a través del aire que inhalamos, así como de los alimentos consumidos. Jugando con estos dos factores podemos ayudar a que el Prana circule bien dentro de nosotros.

## POSICIÓN BÁSICA

Siéntate cómodamente, en una silla o en el suelo, con las piernas cruzadas y la espalda recta. Debes usar tu mano dominante, la izquierda si eres zurdo o la derecha si eres diestro. Coloca el dedo índice y el dedo medio en el entrecejo. Tapa, de forma alternativa, una fosa nasal con el pulgar y la otra con el anular.

## RESPIRACIÓN ALTERNA

Comienza respirando normalmente por la nariz, sin obstruir las fosas nasales. A continuación, usando las posiciones de los dedos que se muestran arriba, bloquea la fosa nasal derecha, inhala a través de la fosa nasal izquierda y exhala a través de la izquierda. Cambia de fosa nasal y así sucesivamente. Asegúrate de terminar el ejercicio con una inhalación por el lado derecho y una exhalación a través de ambas fosas nasales.

En cuanto a la respiración, el tiempo de exhalación debe ser el doble que el tiempo de inhalación. Por lo tanto, si cuentas hasta 5 en la inspiración, entonces debes exhalar lentamente contando hasta

10. Haz este ejercicio 2 veces al día durante 5 minutos, al despertarte y a la hora de acostarte, por ejemplo. Después anota las impresiones y sensaciones que te produce esta respiración pránica. Verás rápidamente que tu nivel de estrés disminuye y el bienestar mejora considerablemente. Una señal de que Prana está circulando mejor en los Nadis.

-----

**Sabiduría ayurvédica:** Durante el día, respiramos alternativamente: una fosa nasal domina a la otra. El cuerpo equilibra las energías alternando la fosa nasal dominante cada 90 a 150 minutos. La fosa nasal izquierda está ligada a la calma y la relajación. Se asocia con el Yin, el lado femenino, el frío, el cambio y la energía de la luna. La fosa nasal derecha es más activa y alerta. Se asocia con el Yang, lo masculino, el calor y la energía solar. La respiración consciente implica que se debe prestar atención a la fosa nasal dominante. Es especialmente útil si eres demasiado activo, estás estresado y deseas calmarte. Para invertir esta energía, bloquea la fosa nasal ligada a esa energía y respira a través de la otra fosa nasal durante, al menos, 5 minutos.

Practicar pranayama al menos una vez al día, unido a yoga y meditación va a suponer un mejor trabajo fisiológico para todos nuestros órganos internos, ante una situación de estrés mantenida en el cuerpo no se van a realizar bien todas estas funciones y a largo plazo puede llevar a la enfermedad.