

CUARTO CHAKRA El amor

**El aire La respiración El equilibrio Las relaciones Las afinidades La unidad
Curación**

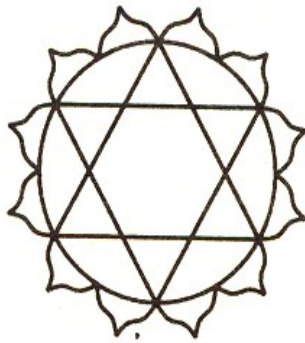


Figura 3.2
El cuarto chakra, o chakra central

Ejercicios de respiración

Los ejercicios respiratorios pranayama son muchos y muy diversos. Si realmente quieres familiarizarte a fondo con la utilización de tan poderoso instrumento, puedes recurrir a uno de los numerosos tratados de yoga disponibles que describen más ejercicios de los que caben aquí. Paso a describir, no obstante, algunos de los más elementales:

Respiración profunda, o completa

Es verdaderamente tan sencillo como su nombre indica. Siéntate en cualquier postura que te resulte cómoda y vigila el vaivén de tu respiración, procurando que sea lo más amplia y profunda posible. Respira como si quisieras llenar a fondo el estómago, luego el pecho y por último los hombros y la garganta. Exhala con arreglo a la secuencia inversa y repítelo así varias veces.

El aliento de fuego

Es una respiración diafragmática acelerada, que se obtiene mediante una rápida sucesión de contracciones y expansiones abdominales. La inhalación es entonces el mero resultado de relajar el diafragma.

Respiración nasal alternativa

Es una respiración lenta y metódica, que actúa sobre el sistema nervioso central y produce una relajación profunda así como sueños tranquilos. Cierra el orificio derecho de la nariz con la mano derecha e inhala profundamente por el izquierdo; una vez llenos los pulmones, cierra el orificio izquierdo y exhala a través del orificio derecho. Cuando hayan quedado vacíos los pulmones, inhala a través del derecho, cambia y exhala por el izquierdo. Así pues, la pauta es inhalar, cambiar, exhalar, inhalar, cambiar, exhalar, continuando en series de hasta 20 veces por cada lado. La práctica de este ejercicio produce cambios profundos de conciencia.

Bandhas

La palabra **bandha** significa cerradura y los bandhas del pranayama son métodos para retener la respiración y confinarla en determinadas partes del cuerpo. Existen tres bandhas básicos: el cerrojo del mentón, el cerrojo abdominal y el cerrojo anal, cada uno de los cuales se funda en la retención del aliento en una de estas regiones principales del organismo.

1. El cerrojo del mentón o **jalandhara-bandha** envía la energía hacia el cráneo, suprime las sensaciones corporales y disminuye la frecuencia del latido cardíaco. Es sencillo: inhala a fondo y baja la cabeza hasta apoyar la barbilla en el pecho, sin inclinar la espalda, conteniendo el aliento hasta que empieces a sentir incomodidad. Pero sin exagerar, o notarás la sensación de que estás a punto de desmayarte.

2. Para el cerrojo abdominal o **uddiyana-bandha** hay que ponerse en pie. Inhala a fondo y exhala en profundidad. Cuando el cuerpo quede vacío, mete el vientre y el estómago tanto como puedas, procurando no inhalar al mismo tiempo. Contén el aliento hasta que se presente la sensación de incomodidad, y entonces inhala relajando los músculos abdominales.

3. El **mulabandha** o cerrojo anal se ejecuta apretando el perineo y el esfínter anal en coincidencia con la inspiración. Sirve para estimular el chakra Muladhara y tonifica el vientre. Estimula también la Kundalini durmiente.

Ejercicios para el cuarto chakra

Apertura del pecho

1. Con los brazos a la espalda, une las manos y gira los brazos tratando de juntar los codos, al tiempo que echas los hombros hacia atrás y sacas pecho. Respira hondo. Echa la cabeza atrás y date impulso con los brazos para realizar rotaciones con el torso, que relajarán todos los músculos agarrotados siempre sin olvidar la respiración profunda.

2. Para mayor tracción y apertura de los músculos pectorales nos ayudaremos con una toalla, un cinturón o una corbata que sostendremos en tensión sobre la cabeza, dibujando un triángulo, los codos rectos y los brazos hacia atrás, siempre tensionando bien. En caso de dificultad para mantener los codos rectos podemos separar más las manos: por el contrario, si no llegamos a notar un estiramiento suficiente significa que hay que juntarlas más.



La cobra

Es un ejercicio de yoga estupendo para ejecutarlo a primera hora de la mañana. Ejercita las vértebras torácicas superiores y ayuda a combatir los defectos de postura que encorvan la espalda.

1. Túmbate plano en el suelo, boca abajo y con los brazos flexionados, las palmas de las manos descansando en el piso junto a las orejas. Sin servirte de los brazos como apoyo, levanta poco a poco la cabeza, los hombros y la espalda, elevándote tanto como puedas sin que el esfuerzo resulte doloroso. Luego retomarás a la postura de reposo. Levántate otra vez hasta donde puedas, y esta vez un poco más con la ayuda de los brazos. Tensa el estómago y el tórax, respira hondo y relájate. Repítelo las veces que quieras.



El pez

1. Éste es otro ejercicio de yoga que tiende a dilatar la cavidad torácica. Túmbate de espaldas en el suelo y luego, partiendo de una postura semisentada, apoya los codos en el suelo, con las manos en las caderas. Ahora echa la cabeza atrás, arqueando la espalda, hasta tocar con la cabeza en el suelo, si puedes. Respiración profunda, manteniendo la postura mientras no resulte molesta, seguido de relajación y respiración profunda final.

2. (En caso de dificultad excesiva podemos colocar un apoyo bajo los omóplatos para que nos ayude a arquear la parte superior de la espalda.)



El molino de viento

1. Todos hemos realizado este ejercicio durante nuestros juegos infantiles. De pie, con los brazos estirados hacia los lados, girar el torso sobre el eje de la columna vertebral. Esta práctica transfiere la energía del cuerpo hacia los brazos y manos, y relaja la tensión de los músculos del pecho y el abdomen.

Círculos con los brazos

1. Este ejercicio estimula los músculos de los brazos y de la parte alta de la espalda (las alas). Estira los brazos en cruz y dibuja pequeños círculos en una dirección: ve aumentando gradualmente su perímetro. Luego cambia de dirección y repite el mismo proceso. Para el elemento aire, también puedes imaginar que estas batiendo unas alas y que estás volando. A medida que lo haces debes tomar grandes bocanadas de aire.

