

YOGA TODO EL DÍA

Hacer asana durante una hora al día es maravilloso, pero igual quedan otras 23 horas en las que podemos seguir perfeccionando nuestro yoga, con pequeñas prácticas que hacemos durante las actividades diarias. Los tibetanos lo llaman CHUNAM NELJOR: *todo el día yoga*.

Podemos hacer yoga todo el día en los cinco niveles de la cebolla que ya conoces. Con nuestro cuerpo físico la forma más importante de *chunam neljor* es simplemente mantener la espalda derecha todo el día, no importa lo que sea que estamos haciendo. Esto no parece ser una gran práctica yoguica pero en Tíbet era considerado una de las prácticas más importantes de todas. Mantener la columna derecha sin encorvarnos mantiene el canal central abierto y libre de obstrucciones; nuestro cuerpo se fortalece y se hace sano.

Mientras que estamos sentados e incluso cuando caminamos es importante que mantengamos nuestro abdomen suavemente hacia adentro, activando suavemente los músculos abdominales- esta es una suave forma de bandha o candado que mantiene el prana concentrado en el lugar que deseamos que esté, en el chakra del ombligo. Mas tarde cuando necesitemos aplicar este candado durante las asanas, estará disponible para nosotros.

Otra forma de *chunam neljor* es simplemente mantener una sonrisa en el rostro. Esto afloja los puntos de terminación de los dos canales laterales para que no ahorquen al canal central en el entrecejo. De este modo el prana puede fluir mas libremente por este canal; así es como tenemos mejores pensamientos; y así es como comenzamos un espiral ascendente en nuestra vida.

En el próximo nivel hacia adentro de la cebolla, prueba todo el día hacer respiración refleja: exhalando normalmente pero profundamente hasta que un espasmo o reflejo en la panza te indica que es momento de inhalar, y luego inhalas normalmente y completamente hasta que sientes un espasmo o reflejo similar en el pecho. Esto te asegura un constante y calmo flujo de comida llena de oxígeno para tu cuerpo y tu cerebro durante todo el día. La respiración constante y calma te asegura prana constante y calmo dentro de los canales internos.

Ahora lo más importante, recuerda utilizar tus pensamientos para llegar al prana

desde el interior. Mantén tu práctica de tong len durante todo el día: pon tus ojos amorosos en ese empresario cansado y encorvado frente a ti en el subte, mira a la persona en tu oficina que esta obviamente estresada hoy. Mira a tu esposo o esposa, o tu hijo- cualquier persona que das por garantizada-que tiene dificultades en casa esta noche. Y luego muy lentamente y en silencio, de modo anónimo quítales el sufrimiento, y dales la felicidad, todo con tu respiración. Ese es el supremo *chunam neljor*. Hazlo todo el día.

Lama Christie McNally

www.kaladanda.com.ar / <http://carolaterreni.blogspot.com.ar>