

ALIMENTÁNDOTE CORRECTAMENTE POR LA NARIZ

Hay un cuerpo de yoga y hay un cuerpo de luz. En el camino hacia tu cuerpo de luz, esta ok que desees verte bien. De eso se trata el cuerpo de yoga.

Trabajas con las asanas día a día para lograr un cuerpo de yoga: liviano, ágil y fuerte. Pero si aprendes un truco muy simple puedes hacer que todo este proceso sea mucho más rápido. Llegarás así rápidamente a tu cuerpo de luz y a lo que estabas destinado a ser.

El truco es simplemente aprender a respirar profundamente durante las asanas. Y recuerda que eso implica tanto una exhalación profunda como una inhalación profunda. Normalmente cuando respiramos, la respiración es tan corta y pobre que la mayor parte del aire viejo que ya utilizamos permanece en nuestros pulmones. Esto significa que nuestro cuerpo tiene mucho menos oxígeno para alimentarse- algo así como si comieras un poquito de cereal junto con un pedazo de la caja cada mañana.

El problema se agrava con los efectos del envejecimiento. Los músculos y las articulaciones que rodean las costillas y que te ayudan a tomar aire, se hacen menos flexibles con la edad, particularmente después de los 40. Inconscientemente entonces nos acostumbramos a vivir con menos oxígeno, nos morimos de hambre.

La solución se llama “respiración refleja”. Puedes experimentarla ahora mismo mientras lees estas palabras. Exhala completamente y no te detengas. Sigue exhalando, sigue empujando el aire afuera, hasta que sientas un pequeño espasmo en el bajo abdomen- este es el reflejo automático del cuerpo que te dice que desea comenzar a inhalar ahora. En este punto mucho más aire viejo fue expulsado de tu cuerpo.

Comienza entonces con la inhalación, a la velocidad en la que normalmente inhalas, y conscientemente fuerza tus costillas y tu pecho a que se abra hasta que tengas ese reflejo o espasmo en la parte alta del pecho que dice que es momento de exhalar ahora. Acabas de tomar una respiración completa, tal vez la primera en años.

Ahora lleva esta respiración refleja a tus asanas. A los pocos días encontrarás que te sientes diez años más joven y que luces así también. Esto es el cuerpo de yoga en camino hacia el cuerpo de luz.

Geshe Michael Roach

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