

## Yoga Respiratorio

PUBLICADO EL 14 NOVIEMBRE 2008 POR ADMINISTRADOR

Tomado del libro "Trabajos Parapsicológicos Infalibles", edición 2007.

### 1. En qué consiste

El yoga respiratorio consiste en la utilización conciente de la respiración para alcanzar la liberación espiritual. Este yoga se complementa perfectamente con el yoga sexual.

Utilizando especiales ejercicios respiratorios, denominados pranayama, es posible atraer y acumular las energías del universo, las que luego se utilizarán en el desarrollo espiritual. Esta energía a la que nos referimos es el prana, principio universal que interpenetra todo lo que existe. Prana es la energía cósmica sutil sin la cual no sería posible la vida. Los seres vivos obtenemos de la bebida, comida y sobre todo del aire que respiramos, solo la cantidad de prana indispensable para la vida. Con la comida y bebida obtenemos formas más groseras de prana, y a través de la respiración normal obtenemos las mayores cantidades, pero siempre lo necesario para nuestra vida orgánica.

A fin de obtener el desarrollo de la mente y el desenvolvimiento espiritual, es imprescindible absorber cantidades anormalmente mayores de prana, las que serán acumuladas en el cuerpo y sobre todo en el cerebro. Esto puede lograrse sólo a través de ejercicios de control conciente de la respiración, los cuales nos permitirán controlar y dirigir el prana a voluntad. El prana es una energía sutil que responde fácilmente al pensamiento y a la voluntad humanas, al igual que las energías sexuales.

Así como en el caso del yoga sexual nos ocupamos de la retención y control de las energías seminales del hombre, en este yoga nos ocuparemos de la retención y control de las energías del universo. Ambos yogas se complementan y deben operar conjuntamente. A través de los ejercicios de respiración, conciente y rítmica, se pueden obtener y acumular cantidades desusadamente grandes de prana, y de una calidad infinitamente superior, más delicado y sutil.

Las prácticas respiratorias del pranayama pueden complementarse con los asanas o posturas yóguicas, las que forman el Hatha Yoga. En estos ejercicios físicos, todo movimiento del cuerpo es detenido. Las prácticas del Hatha Yoga, ejercicios físicos y respiratorios especiales, liberan las articulaciones y las raíces de los nervios permitiendo una mejor circulación del prana. Además, estas prácticas limpian los nadis, canales sutiles del cuerpo por donde el prana circula.

### 2. Cómo hacerlo

## a. Preliminares

Las prácticas de yoga respiratorio es conveniente efectuarlas después de unos días de practicar la abstinencia orgásmica. Ambos yogas están interrelacionados y difícilmente nos serán de utilidad los ejercicios respiratorios si carecemos de energía sexual acumulada en el cerebro, lograda a través de lo que describimos en el capítulo sobre yoga sexual. Ambos yogas se complementan, pues para quien controla el sexo el control de la respiración es un juego de niños. De igual modo, el control respiratorio provocará posteriormente un mayor control de los deseos y energías sexuales. Es común observar que una persona bajo abstinencia orgásmica puede fácilmente detener su respiración por espacio de varios minutos, sin ninguna dificultad. No aconsejamos tal demostración de control respiratorio, sólo recordamos esto para ejemplificar hasta qué punto los ejercicios sexuales y respiratorios están relacionados.

Todos los ejercicios respiratorios que describiremos a continuación deben realizarse por la nariz, salvo el de vaciado total de los pulmones. Tanto la inspiración de aire como la exhalación se efectúan siempre por la nariz. Asimismo, es aconsejable realizar estas prácticas preferentemente con el estómago vacío.

Todos estos ejercicios deben realizarse al principio por un lapso diario de diez minutos aproximadamente, para luego ir extendiéndonos a lapsos mayores. He llegado a efectuar mis prácticas respiratorias durante ocho horas diarias aproximadamente, no como un deber sino como algo sumamente agradable de lo que me costaba prescindir. Incluso he llegado a realizar mis prácticas respiratorias durante el sueño, involuntaria e inadvertidamente. Muchas veces, al despertar, descubro estar respirando de acuerdo a las normas del yoga respiratorio. Cada practicante deberá descubrir su propio ritmo de ejercicios, pues ya sean estos realizados durante lapsos variables de un caso a otro, siempre resultarán sumamente beneficiosos.

Estos ejercicios debemos efectuarlos sin obligación, y siempre que nos acordemos de hacerlo. Durante la abstinencia orgásmica son sumamente placenteros y necesarios, y nos costará prescindir de ellos. Todos estos ejercicios pueden ser ejecutados indistintamente de pie, acostados o sentados, y con ojos abiertos o cerrados, pero preferentemente con la columna vertebral derecha y recta y cuidando de llenar totalmente de aire los pulmones durante cada inhalación. Los que practican Hatha Yoga pueden efectuar estos ejercicios durante los asanas.

Como advertencia, las personas que padezcan de presión sanguínea, así como de afecciones pulmonares o cardíacas, deberán consultar a un médico antes de realizar estos ejercicios.

## b. Aquietamiento y retención

El primer paso es el del aquietamiento de la respiración. Para efectuarlo, debemos prolongar el tiempo de inspiración del aire, el de la retención y el de la exhalación. De esta forma reduciremos la cantidad de respiraciones por minuto. En otras palabras, debemos respirar lo más lentamente posible.

Podemos con el tiempo llegar a respirar unas seis veces por minuto y en casos extremos tres veces y hasta una, pero con respirar en forma más lenta de lo habitual ya es beneficioso. Cada uno deberá hallar por sí mismo su propio ritmo respiratorio y luego las prácticas lo llevarán por sí solas a mayores logros.

Como ejemplos de ritmos respiratorios, basados en cantidad de pulsaciones del corazón, daremos los siguientes:

- para inspiración del aire: tiempo que corresponde a cuatro latidos del corazón.
- para retención del aire: tiempo que corresponde a dieciseis latidos del corazón.
- para exhalación del aire: tiempo que corresponde a ocho latidos del corazón.

Otro ejercicio podría consistir en lapsos de ocho, treinta y dos y dieciséis latidos respectivamente, mucho más ambicioso que el anterior.

Del tiempo que media entre la exhalación y la inspiración del aire no decimos nada porque no es importante. Una vez vaciados los pulmones recomenzamos de inmediato el llenado nuevamente, sin necesidad de prolongar el tiempo en que estamos vacíos de aire. Los tres pasos fundamentales de nuestras prácticas son siempre los tres que hemos descrito: la inspiración, la retención y la exhalación. Estos tres pasos reciben también los nombres de puraka, khumbhaka y rechaka, respectivamente.

De estos tres pasos respiratorios el más importante es el khumbhaka o retención del aliento. El khumbhaka en los ejercicios respiratorios es el equivalente a la retención seminal en las prácticas de yoga sexual. En nuestros ejercicios respiratorios podemos dedicarle al khumbhaka un lapso de veinte segundos, o cuarenta, o aún más. El khumbhaka constituye el segundo secreto del poder mágico, pues el primero ya vimos que es la retención seminal. Aunque todas las técnicas parapsicológicas que hemos descrito hasta ahora funcionan perfectamente con la capacidad parapsicológica que posee la mente humana normal, las prácticas de abstinencia orgásmica y respiratoria aumentan extraordinariamente su eficacia. Siempre es bueno diez o más minutos de práctica de aquietamiento y de khumbhaka antes de aplicar nuestras técnicas parapsicológicas, las que también pueden ser aplicadas durante el khumbhaka. Para quien practica la retención seminal, la suspensión del aliento le resultará sumamente fácil.

Estos ejercicios de aquietamiento de la respiración son tan intensos que es frecuente acalorarse y transpirar durante su ejecución. Si esto nos ocurriese no deberemos preocuparnos, pues es un fenómeno enteramente normal.

### c. Aplicaciones

La práctica del vaciamiento total del aire de los pulmones tiene efectos exclusivamente purificatorios. Para ello, después de exhalar totalmente el aire por la nariz debemos exhalar el último resto del aire por la boca. Este último resto nos es imposible exhalarlo por la nariz. Es fácil de comprobar que cuando nos es imposible exhalar más aire por la nariz, siempre nos será posible exhalar un resto más por la boca. De esta forma nuestros pulmones quedan absolutamente vacíos de aire. Inmediatamente después procederemos a llenarlos de nuevo lentamente por la nariz. Este ejercicio puede realizarse una, dos o tres veces por día, durante un lapso no mayor de diez minutos cada uno.

Otra aplicación del aquietamiento respiratorio y del khumbhaka es la de la obtención y acumulación del prana. Para lograrlo, debemos provocar la atracción e incorporación del prana visualizándolo penetrando por nuestra nariz mientras inhalamos el aire. Luego lo visualizaremos acumulándose y extendiéndose en el interior de nuestro cuerpo, durante el khumbhaka o retención del aire.

Con cada exhalación del aire podemos visualizar la concentración o acumulación del prana en nuestro cerebro, si así lo deseamos. Con cada exhalación podemos visualizar por el contrario la salida por nuestra nariz de impurezas y toxinas de nuestro cuerpo. Cada practicante podrá elegir libremente cual de estas dos últimas visualizaciones prefiere efectuar durante la exhalación del aire. El prana puede ser visualizado en forma de luz o niebla luminosa, o como pequeñas luces o chispas en el aire, o como nubes de luz, etc. El prana es algo tan tenue que con gran facilidad obedecerá a nuestra voluntad y visualizaciones, tal como en el caso del yoga sexual sucede con las emanaciones seminales.

Otra práctica consiste en la utilización del yoga respiratorio para facilitar la elevación de las energías sexuales y su acumulación en el cerebro. Para ello obraremos así:

- a. Con cada inhalación de aire visualizaremos nuestras emanaciones seminales ascendiendo a través del canal central de la columna vertebral, desde la zona genital donde se originan, hasta acumularse en nuestro cerebro.
- b. Durante la retención del aire o khumbhaka, efectuaremos la misma visualización varias veces.
- c. Durante la exhalación visualizaremos lo mismo que en cada inhalación.

Este ejercicio puede realizarse también en pareja, durante el acto del maithuna. En este caso, ambos participantes deben unir sus respiraciones, ejecutando ambos al mismo tiempo cada inhalación, retención y exhalación del aire, mientras visualizan en cada caso el ascenso de sus emanaciones seminales. Durante el maithuna o no, en caso de peligro de orgasmo puede recurrirse a la retención o suspensión del aliento a fin de apoyar la retención e inmovilización del semen, pues ya vimos que sexo y

respiración están relacionados. Las combinaciones de estas prácticas podrían extenderse mucho más y cada uno puede experimentar con ellas según los alcances de su imaginación.

Las personas que practican Hatha Yoga, pueden ejecutar el maithuna durante los asanas, pues estas posturas complementan los ejercicios sexuales y respiratorios. De esta forma, a la retención del semen y el aliento se agrega la suspensión de todo movimiento físico. Estos asanas serán empleados como posturas sexuales para el maithuna, sus variaciones son innumerables.

A la abstinencia orgásmica, respiratoria y de movimientos, debemos agregar también la abstinencia alimenticia, de ayunos periódicos y bajas calorías, ingiriendo sólo frutas, vegetales y agua abundante.

### 3. Beneficios que produce

En un nivel físico, los ejercicios respiratorios de aquietamiento y retención del aire, tanto como la acumulación de prana, producen enormes beneficios para la salud. La mayor oxigenación de la sangre producida por el khumbhaka elimina toxinas, mata virus y bacterias, quema grasas y azúcares y purifica enormemente el organismo todo.

Todo esto nos dota de salud perfecta, rejuvenecimiento y longevidad. Activa además nuestras glándulas y nuestra inmunidad frente a las enfermedades. Nos permite una mayor resistencia al hambre y la sed, al frío y al calor.

En un nivel psicológico, los ejercicios del yoga respiratorio nos brindan una mayor voluntad y expanden nuestra conciencia. La respiración conciente facilita nuestra «conciencia de sí» en todo momento. También hacen transcurrir el tiempo mucho más lentamente y nos da poder total sobre nuestro cuerpo y nuestra psiquis. La concentración del aire, sumada a la concentración del semen, produce en forma directa la concentración mental. A través del control y aquietamiento de la respiración se produce el control y aquietamiento de las pasiones y deseos. El khumbhaka y el prana queman las impurezas de nuestra mente, otorgándonos gran equilibrio psíquico. El aquietamiento respiratorio elimina el insomnio y provoca rápidamente el sueño.

En el nivel parapsicológico, las prácticas del yoga respiratorio producen enormes cambios, pues aumenta el poder mágico de la mente y otorga los siddhis o poderes (sobre todo el siddhi de la obtención de todos los deseos). El aquietamiento respiratorio y el khumbhaka fortalecen y purifican el cuerpo astral y producen la «conciencia de sí» durante el sueño, o sea los sueños lúcidos y los viajes astrales, sobre todo si son practicados antes de dormir o después del primer sueño. El fortalecimiento del cuerpo astral redundará además en la autodefensa psíquica. Favorece también la construcción y manipulación de imágenes mentales, las que se vuelven totalmente nítidas y accesibles.

Con estas técnicas se puede estar horas visualizando sin experimentar ningún hastío o cansancio. Es fácil de comprobar el efecto inmenso que tiene el khumbhaka sobre nuestra capacidad parapsicológica,

aplicando la influencia sexual o el ataque psíquico directo antes y después del khumbhaka. Si la persona influida se halla al alcance de nuestra vista, comprobaremos que durante o después del khumbhaka es más fácil y efectiva nuestra influencia.

El calor interior o tumo, que algunos adeptos producen en el interior de sus cuerpos a través del prana, khumbhaka y visualizaciones, apoyadas siempre por el yoga sexual, les permite meditar desnudos en las heladas cumbres de los Himalayas. En ese estado suelen derretir el hielo y evaporar el agua helada que solicitan les sea vertida sobre sus cuerpos, así como de secar ropa mojada si se los cubre con ellas.

En el plano espiritual, donde nos desplegamos y acercamos a nuestro espíritu, el yoga respiratorio cobra una importancia decisiva. Este yoga apoya y complementa en forma total al yoga sexual, no pudiendo uno existir ni brindar beneficios sin el otro. Tanto los ejercicios de aquietamiento respiratorio y retención del aliento, como el prana y las emanaciones seminales acumuladas en el cerebro, son los responsables directos de la quema del karma y de la suspensión del Tiempo y de la Muerte. A través de los yogas sexual y respiratorio nos alejamos de nuestra naturaleza animal que aprisiona a nuestro espíritu.

#### 4. Otros usos de estas técnicas

##### a. Energías y objetos

A través de visualizaciones podemos cargar de prana objetos sólidos, como por ejemplo amuletos o talismanes, símbolos o imágenes. Esto es especialmente útil para cargar de prana determinadas metas, proyectos o deseos que previamente hemos escrito sobre un papel. Al cargarlo de prana lo que estamos haciendo es provocar su irremediable y próxima materialización.

##### b. Energías y personas

Utilizando las técnicas descritas es posible operar sobre las energías de otras personas. Así, es posible cargar de prana a una persona enferma o al órgano que sufre la afección a fin de producir mejoría y curación. Además, podemos curarnos así a nosotros mismos.

También es posible provocar el ascenso de las emanaciones sexuales en otras personas, a fin de ayudarlos a sublimar sus energías sexuales y evolucionar. Para ello operaremos tal como lo hacíamos sobre nosotros mismos: visualizando en el cuerpo de ellos el ascenso de sus emanaciones sexuales y su acumulación en el cerebro.

Hay formas de ataque psíquico llamadas «vampirismo psíquico», en las que el brujo extrae del cuerpo u órgano de una persona el prana, o las energías seminales de los genitales de la misma, a fin de alimentarse con ellas a la par que perjudica a la persona, la cual se debilitará paulatinamente. A través de visualizaciones y en presencia o no de sus víctimas, estos brujos absorben el prana de la persona o sus energías seminales. Algunos brujos más adelantados realizan estas prácticas durante sus viajes astrales o durante el acto sexual. La mejor forma de defensa contra estos ataques radica en la práctica de los yogas, con ellos el practicante queda totalmente a salvo.

### c. Energías y estrellas

Sirviéndonos de las prácticas de yoga que hemos visto, podemos fácilmente atraer y acumular emanaciones cósmicas provenientes de astros, estrellas o constelaciones, tal como lo hacíamos con el prana. Esta práctica estuvo muy difundida entre los sacerdotes de Atlántida, Sumeria y el Antiguo Egipto.

Algunos de estos cuerpos celestes son de gran importancia para la liberación espiritual del hombre, como por ejemplo la estrella Sirio. Siempre que intentemos estas prácticas debemos tener presente que es necesario comenzar de a poco, a fin de acostumbrarnos lenta y paulatinamente a las vibraciones de estas inmensas energías. De Sirio se dice que es «el sol más allá del sol» y a uno de sus dos satélites se lo llama «el sol negro».