Respiración Espinal Pranayama

Viaje al Espacio Interior

Yogani

De La Serie de Iluminación AYP

Respiración Espinal Pranayama

–

Viaje al Espacio Interior

Yogani

De La Serie De Iluminación AYP

Copyright © 2006 by Yogani
Spinal Breathing Pranayama. Journey to Inner Space

Derechos de traducción Español © 2012 por Yogani

Todos los derechos reservados.

AYP Publishing

Para información sobre pedidos, diríjase a:

www.advancedyogapractices.com
o
www.aypspanish.com

Publicado simultáneamente en:

Nashville, Tennessee, U.S.A.
London, England, U.K.
Melbourne, Australia

ISBN 978-0-9819255-7-8 (Libro Electrónico)

ISBN 978-0-9819255-5-4 (Libro de Bolsillo)

“Que todo el tiempo que mi alma esté en mí,
y haya hálito de Dios en mis narices…”

Job 27:3

Introducción

Respiración Espinal Pranayama es una de las prácticas más importantes de todo el yoga. Puede tener un impacto positivo sobre nuestra salud y bienestar, y en la facilitación de un funcionamiento más eficaz en todos los aspectos de nuestra vida diaria. Pero más que eso, la respiración espinal pranayama nos purifica y nos abre a nuestros reinos internos de éxtasis. Para participar en esta simple práctica sobre una base diaria es estar en un emocionante viaje al *espacio interior.*

Durante miles de años, los métodos de respiración espinal han sido utilizados por los practicantes espirituales, y se mencionan en las escrituras antiguas. Sin embargo, los detalles de esta práctica siempre han sido mantenidos en secreto para la gran mayoría de la población. Ahora, en estos tiempos de rápida evolución, hay una gran necesidad de que muchos tengan acceso a los medios que han sido reservados para unos pocos. Nadie es dueño de este conocimiento. Se origina en el interior de cada uno de nosotros, dentro de nuestro propio sistema nervioso. Sólo necesitamos unas pocas instrucciones simples, y los procesos evolutivos naturales presentes dentro de nosotros se harán cargo, con resultados maravillosos.

La Serie De Iluminación De Prácticas Avanzadas De Yoga (The Advanced Yoga Practices Enlightenment Series) se presenta en un esfuerzo para dar a conocer los métodos más eficaces de yoga con una serie de libros fáciles de leer que cualquiera puede utilizar para obtener resultados tanto a corto como a largo plazo. Desde el comenzó de los escritos de AYP en el año 2003, hemos participado en un

experimento fascinante para ver lo mucho que se puede transmitir, con mucho más detalle incluido en las prácticas que en los escritos espirituales del pasado. ¿Pueden libros darnos los medios específicos necesarios para recorrer el camino hacia la iluminación, o qué tenemos que renunciar a los pies de un *gurú* para encontrar nuestra salvación? Bueno, es evidente que debemos entregarnos a algo, incluso si es nuestro propio potencial innato de vivir una vida más libre y más feliz. Si somos capaces de hacer eso, y mantener una práctica diaria, entonces libros como éste pueden cobrar vida y nos instruyen en los caminos de la transformación espiritual del ser humano. Si el lector está listo y el libro vale la pena, cosas increíbles pueden suceder.

Aunque el nombre de una persona se da como el autor de este libro, en realidad es una destilación de los esfuerzos de miles de practicantes a través de miles de años. Este es el intento de una persona de simplificar y hacer práctico los métodos espirituales que muchos han demostrado a lo largo de la historia. Todos los que me anteceden tienen mi más profundo agradecimiento, al igual que de todos aquellos que tengo el privilegio de estar en contacto en el presente que siguen practicando con dedicación y con muy buenos resultados.

Espero que a medida que recorras el camino elegido por usted encuentres un útil recurso en este libro.

¡Practica con prudencia, y diviértete!

Tabla de Contenido

Capítulo 1 – Respiración y la Fuerza de la Vida..... 1

Capítulo 2 – Respiración Espinal Pranayama 9

Cómo hacer Respiración Espinal 10
Cuándo y Dónde hacer Respiración Espinal..... 12
Preguntas Iniciales sobre la Práctica..... 14
Aumento de la Eficacia de la Respiración Espinal .. 20
Las Posibilidades 32

Capítulo 3 – Viaje al Espacio Interior 35

La Gestión de Nuestra Purificación y Apertura..... 36
Experiencias y Visiones de Energía..... 63
La Evolución de la Conductividad Extática..... 87

Capítulo 4 – El Usted Cósmico 93

El Matrimonio de los Opuestos..... 94
Dicha Extática..... 96
El Ser Infinito y el Amor Divino 98

Lecturas Adicionales y Apoyo 103

Capítulo 1 – Respiración y la Fuerza de la Vida

La respiración es vida. Ella nos sustenta y es una expresión de la fuerza vital dentro de nosotros. El hecho de que estamos respirando es una afirmación de la vida. Esto significa que queremos estar aquí. Esto significa que queremos hacer algo aquí. Pero, ¿qué?

Gran parte de la vida es el instinto. Respiramos, comemos, dormimos, nos convertimos activo, procreamos...

Dentro de todo esto, estamos tomando decisiones acerca de qué hacer con nuestra vida, pasando por nuestra vida - recibiendo una educación, una carrera, ganando dinero, teniendo hijos, trabajando por las cosas que nos importan, y así sucesivamente.

Al mismo tiempo, algo que se pregunta en el interior: "¿Qué es todo esto? ¿Por qué estoy aquí? ¿Hay algo más?" Tenemos un instinto de hacer estas preguntas. Al igual que la respiración misma, las preguntas son estimuladas a través del impulso de la vida revolviendo profundamente dentro nosotros. De hecho, las preguntas son un componente esencial de nuestra fuerza vital, tan esencial como la respiración misma.

¿Qué es esta fuerza vital que sostiene y anima a todos los aspectos de nuestra existencia, y nos impulsa a buscar respuestas? Sabemos que toda la existencia material está compuesta de energía. La física nos dice que toda la materia es espacio vacío hecho para comportarse como sólido por las polaridades de energía girando en el interior. Todo

ello girando en el vacío del espacio infinito, por lo que la aparición de la materia, es de acuerdo a las leyes naturales. Es decir, la naturaleza de la materia es previsible, al menos en lo que hemos podido determinar con nuestras investigaciones científicas durante los siglos. Del mismo modo, cuando la materia toma la forma de los seres vivos - plantas, animales y seres humanos - mucho se puede predecir sobre la materialidad de la vida. Pero hay algo más manifestando en los seres vivos. Las energías que giran todavía están allí creando la apariencia de la materia. Sin embargo, algo más está en funcionamiento para llevar la materia a una expresión inteligente - un sistema inteligente en constante evolución. Esta otra cosa la podemos llamar la "fuerza vital."

En las enseñanzas antiguas de yoga de la India, la fuerza de la vida se le da otro nombre - *prana*, que significa "primera unidad" o “primera manifestación." Yoga se refiere a la manifestación de toda la materia como una manifestación de prana, y por lo tanto "inteligente." De hecho, todo lo que existe, todo lo que nace de la energía es una expresión de prana. Las rocas y la tierra son expresiones de prana. Los mares son una expresión de prana. El aire es una expresión de prana. Y todo de la vida animada es una expresión de prana. En la manera Oriental del pensar en ello, la existencia material de todo es una expresión de prana - la fuerza vital. Y es todo imbuido de una inteligencia innata.

¿De dónde viene prana? Si vamos a las enseñanzas espirituales del mundo, o la física cuántica moderna, vamos a encontrar una respuesta

similar - la *quietud* es la fuente de prana, la fuerza vital que da energía al universo que experimentamos. La quietud del que hablamos es de un tipo especial - un silencio que está lleno de posibilidades. Es una conciencia que no se mueve. Sin embargo, todo lo que vemos brota de ella y es ella. En los escritos de AYP lo llamamos el silencio interior, o la conciencia pura y dichosa. Tiene muchos nombres en muchas tradiciones. Sea lo que la llamemos, ella está subyacente a todas las actividades de la fuerza vital, y todo lo que hacemos en la vida.

El cultivo del silencio interior en el ser humano es el sujeto del primer libro de La Serie de Iluminación AYP: *Meditación Profunda - Camino hacia la Liberación Personal*. Ahora vamos al siguiente paso, que es el cultivo del prana, la fuerza vital, en el ser humano de manera que promueve la expansión de nuestro potencial interior, nuestro silencio interior.

A tal fin, el yoga tiene una rama de práctica llamada *pranayama*, lo que significa "restricción de prana," la fuerza vital manifestada como respiración. Entonces pranayama se trata de técnicas de respiración.

Hay muchos métodos de pranayama, muchas técnicas de respiración. Pero hay uno que sobresale por encima del resto. Se llama *respiración espinal pranayama*. La razón por la que se destaca es por su eficacia para estimular y regular el prana dentro de nosotros de una manera que abarca los tres objetivos principales de toda pranayama:

1. El cultivo del sistema nervioso para convertirse en un vehículo para el silencio interior resultando

de la meditación profunda que está mejorando constantemente.

2. Despertando el sistema nervioso a un estado permanente de *conductividad extática*.

3. Aumentando y equilibrando el flujo de energía interna (prana) a largo plazo para facilitar un desarrollo progresivo y seguro del individuo hacia la iluminación.

La dinámica interna de la aplicación de estos tres objetivos es compleja. Afortunadamente, la práctica de la respiración espinal es muy simple. Esto es así en la aplicación exitosa de cualquier tecnología compleja en nuestra sociedad. Los medios de control se han optimizado y simplificado a un nivel donde casi cualquier persona puede tomar ventaja de manera eficiente de los principios complejos que se encuentran en la naturaleza.

Por ejemplo, considera un coche. Casi no le damos un segundo pensamiento cuando subimos a un coche y conducimos hasta una cita. A pesar de que estamos conduciendo, vamos a estar pensando en la cita en lugar de la compleja tecnología que funciona bien bajo el capó del coche, que nos lleva a nuestro destino elegido. Todo lo que tenemos que hacer es presionar el pedal del acelerador y sujetar el volante, y allá vamos. Simple, ¿no? No, no es nada sencillo, pero se ha hecho simple en virtud de los controles simplificados que nos permiten transformar fácilmente una sustancia volátil, la gasolina, en un viaje rápido y seguro a nuestra cita.

Pranayama es así. De hecho, toda práctica espiritual efectiva es así. Podemos tomar los principios complejos de transformación en el sistema nervioso humano, y, con una serie de procedimientos sencillos, se aplican éstos para gran beneficio espiritual.

En el caso de respiración espinal pranayama, estamos simultáneamente capitalizando los numerosos principios complejos que están operando dentro de nuestra neurobiología, y estamos mejorando esto de una manera amplia.

Como su nombre indica, respiración espinal implica hacer algo en la columna vertebral. De la fisiología y la neurología sabemos que la médula espinal es la carretera principal de nuestro funcionamiento. De yoga, sabemos que la médula espinal es la carretera principal de la fuerza de la vida en nuestro cuerpo. El yoga también reconoce que a medida que purificamos y abrimos los nervios en el cuerpo, aberturas de experiencias interna se producen. Este es el principio central de la meditación profunda, en la que sistemáticamente vamos del pensamiento al silencio interior y salimos al cuerpo/mente, con grandes efectos purificadores. Este tipo de proceso es también central en la aplicación de respiración espinal pranayama, a nivel de la respiración y el cuerpo, donde cultivamos los nervios de una manera específica y purificante. Al hacerlo, estamos mejorando la capacidad de la neurobiología sutil para servir como un vehículo mucho mejor para el silencio interior llevado a cabo a través de la meditación profunda. Y, con respiración espinal pranayama, estamos gradualmente haciendo que el cuerpo se

convierta en un mejor conductor de las energías internas que desempeñan una función creciente en el proceso de transformación espiritual del ser humano.

En conjunto, el silencio interior y el despertar de nuestra energía interna (prana, la fuerza vital) se mezclan para producir una condición de estabilidad interior inquebrantable y felicidad extática. A medida que el proceso se refina, se encuentra este notable desarrollo desbordando a través de nuestra conducta en la vida diaria y en nuestro entorno, gradualmente transformándonos para convertirnos en un canal de amor divino que fluye en el mundo.

En el camino nos encontramos cada vez íntimamente familiarizado con nuestra dimensión interior enorme. De hecho, el viaje de prácticas espirituales es un viaje al *espacio interior*. Esto es particularmente cierto de la respiración espinal pranayama, lo que, en el proceso de sentar las bases para la purificación y la apertura de nuestro sistema nervioso a la felicidad extática y el flujo de salida del amor divino, también nos abre a una percepción directa de nuestros reinos internos . Curiosamente, en el proceso de descubrir nuestro propio interior, también descubrimos que lo que está en nosotros es también la base de todo y de todo el mundo que vemos en el mundo exterior. Para llegar a conocernos a nosotros mismos, llegamos a conocer a todo lo que nos rodea como una expresión de nuestra propia conciencia interior y el espacio interior.

Aunque todo esto pueda parecer una teoría interesante, no estamos aquí para hablar de la teoría y la filosofía en este libro. Estamos aquí para

proporcionar los medios para la experiencia directa de las cosas que estamos hablando.

Así que vamos a seguir adelante y hablar acerca de cómo hacer respiración espinal pranayama, y también echar un vistazo a los detalles de lo que podemos encontrar en el camino de las experiencias resultantes.

Capítulo 2 – Respiración Espinal Pranayama

Estamos todos cableados para la iluminación. Estamos todos cableados a estar iluminado desde el interior. Es sólo una cuestión de la purificación del cableado, el sistema nervioso, a saber la verdad de esto. Un medio principal por el cual nuestro sistema nervioso puede llegar a ser purificado es a través de la respiración espinal pranayama. Es un proceso mecánico que afecta a la respiración, la atención y unos cuantos componentes sencillos. A medida que nos involucramos en la práctica, nos ponemos en contacto con nuestra anatomía interior, y comenzamos a purificarlo paso a paso con cada día de práctica. El paisaje que veremos en el camino será a veces deslumbrante, aburrido en otros tiempos, y quizás incluso aún atrapados en otras ocasiones. Al mismo tiempo marchamos hacia delante, si mantenemos nuestra práctica diaria.

Para aquellos que están leyendo este libro antes de aprender la meditación profunda, ten en cuenta que con la respiración espinal, nos estamos preparando para la meditación profunda. Respiración espinal es una práctica de gran alcance. Sin embargo, sola, no es suficiente para completar la iluminación de que estamos hablando aquí. Con la respiración espinal nosotros viajaremos al espacio interior. Y con la adición de la meditación profunda inmediatamente después de nuestra respiración espinal nos *convertiremos* en el espacio interior.

Cómo hacer Respiración Espinal

Si somos capaces de respirar, pensar y visualizar, podemos hacer respiración espinal. Sólo una otra habilidad es necesaria - la capacidad de formar un hábito diario. No es difícil. Así que empecemos...

Comenzamos sentados cómodamente con soporte para la espalda y con los ojos cerrados. Ninguna postura en particular es necesaria. Lo principal es estar cómodo y en una posición vertical razonable. Podemos estar en una silla o sentado en la cama.

Entonces simplemente comenzando a notar la respiración - fácilmente hacia adentro y luego hacia afuera con facilidad. Respiración espinal se realiza a través de la nariz con la boca cerrada. No usamos la respiración nasal alterna con los dedos en este tipo de pranayama. Si la nariz está obstruida y causa que la respiración nasal sea incómoda, entonces se puede respirar por la boca. Ahora vamos a hacer dos cosas.

En primer lugar, ralentizar la respiración de una manera cómoda - sin esfuerzo. Simplemente la mantenemos en lo posible a un ritmo cómodo más lento. Como parte de esto, respiramos más profundo, atrayendo más aire hacia dentro y expulsando más aire de lo que hacemos en la respiración normal. Simplemente respirar lento y profundo, manteniendo la comodidad bien controlada. No se necesitan actos heroicos. ¿Lo tienes? Bueno.

En segundo lugar, nos imaginamos un nervio pequeño, como un pequeño tubo del tamaño de un hilo que va de nuestro perineo hasta el centro de nuestra frente. El perineo es el lugar por debajo, entre los genitales y el ano - que también lo llaman la *raíz*.

El centro de la frente es el punto entre las cejas - a veces es llamado el *tercer ojo*. El nervio pequeño que va entre la raíz y la frente se llama el *nervio espinal*. Entre la raíz y la frente, el nervio espinal llega hasta el centro de la columna vertebral del centro de la cabeza y se gira hacia adelante a la frente, de esa manera.

Lo que hacemos en la respiración espinal es trazar el nervio espinal con nuestra atención, mientras respiramos. Subimos desde la raíz hasta las cejas en la inhalación, y hacia abajo de la ceja a la raíz en la exhalación. Esto lo hacemos muchas veces durante el tiempo que estamos practicando la respiración espinal.

En el principio, estamos visualizando el nervio espinal y siguiéndolo con nuestra respiración lenta y profunda. A medida que nuestra práctica se desarrolla, la visualización dará paso a la percepción directa de los nervios espinales. Más sobre esto más adelante. Hasta entonces, vamos a visualizar, y este será nuestro medio para despertar y avivar la carretera principal de nuestro sistema nervioso.

Si durante nuestro viaje hacia arriba y hacia abajo por el nervio espinal durante la respiración lenta y profunda, nos encontramos con la atención fuera en las experiencias internas o externas, sensaciones u otros estímulos, entonces sólo fácilmente regresamos a nuestra práctica de la respiración lenta y profunda hacia arriba y hacia abajo por el nervio espinal. Es normal perder la noción de lo que estamos haciendo y estar fuera en otras sensaciones, pensamientos y sentimientos. Cuando lo hacemos, simplemente volvemos otra vez

al proceso de respiración espinal. Cuando nos damos cuenta que estamos fuera de él, fácilmente volvemos a él.

Si tenemos algunas dificultades para visualizar y localizar el nervio espinal como un hilito o un tubo, entonces es perfectamente bien el seguimiento de la columna vertebral de una manera menos específica. Con el tiempo, nos encontraremos con más definición en nuestra práctica. No hay necesidad de hacer un esfuerzo o lucha en nuestra visualización. Lo más importante es que terminamos en la frente a la finalización de la inhalación y en la raíz de la finalización de la exhalación. Cómo podemos ir y venir es menos importante que viajar de un extremo a otro sin esfuerzo en nuestra respiración lenta y profunda. Con el tiempo, todo se une.

Localización del nervio espinal con la respiración lenta y profunda es la técnica de la respiración espinal pranayama. Y cuando vamos a la deriva fuera de ella, volvemos fácilmente a ella. Eso es parte de la práctica también. No hay tensión ni líos. Muy sencillo, ¿verdad? Hay varios aspectos más que se añadirán más tarde. Pero antes de hacer eso, vamos a cubrir unos asuntos prácticos y obtener algo de experiencia bajo nuestro cinturón.

Cuándo y Dónde hacer Respiración Espinal

Los mejores beneficios de la respiración espinal se encuentran en mantener una sesión de práctica dos veces al día. El momento ideal para hacerlo es antes de la comida de la mañana y de la tarde. Hay flexibilidad en este acuerdo a tu horario. Es preferido hacer pranayama con el estómago vacío. Será tu

elección. Se sugiere comenzar con cinco minutos de respiración espinal en cada sesión, seguido por la meditación. Se recomienda meditación profunda de AYP. Si hay otra forma de meditación que se ha utilizado ya con buenos resultados, será apropiado el uso de ese método de meditación en su lugar. Pero tenga en cuenta que la *meditación* de a que nos referimos es una técnica mental que lleva a la mente y el cuerpo a la quietud interna profunda. El silencio interior es lo que queremos cultivar después de nuestra sesión de respiración espinal. Si ningún método de meditación ha sido utilizada hasta ahora, entonces va a estar bien para sentarse con los ojos cerrados y la mente simple por cinco o diez minutos después de la respiración espinal antes de levantarse. Se recomienda aprender una técnica efectiva de meditación profunda para que se pueda lograr el máximo de beneficios combinados de la respiración espinal y la meditación. Las dos prácticas van juntas en una secuencia - como una mano en un guante.

Respiración espinal se puede hacer en cualquier lugar. Obviamente, en casa es nuestro mejor lugar de meditación, pero no siempre tenemos ese lujo. Si estamos en la marcha, respiración espinal se puede hacer en el tiempo señalado, casi en cualquier lugar - en aviones, trenes, automóviles (¡no durante la conducción!), salas de espera, etc. Es una práctica que se puede hacer con mucha discreción, seguido por la meditación. Vamos a estar allí sentado con los ojos cerrados y nadie sabrá que estamos entrando dentro en las profundidades de nuestros reinos cósmicos. Van a saberlo sólo por la feliz expresión de nuestra cara.

Ahora será un buen momento para que usted pruebe una sesión de respiración espinal. Simplemente siéntese cómodamente y comienza la práctica como se le ha dado - con mucha facilidad, sin esfuerzo. Hágalo por cinco minutos. Está bien echar un vistazo al reloj de vez en cuando para comprobar el tiempo. Una vez que haya terminado, sentarse por unos minutos más, relajado, con los ojos cerrados.

Es una práctica muy fácil. Aún así, no cabe duda de que tengas algunas preguntas. Vamos a cubrir algunas de las principales en este capítulo, y muchas más en el próximo.

Así pues, ve ahora y has una sesión, y luego vuelve para algunas preguntas y respuestas. También vamos a discutir algunos aspectos adicionales de la práctica de respiración espinal que pueden ser incorporados para mejorar los resultados.

Preguntas Iniciales sobre la Práctica

Ahora que has tenido el gusto de la respiración espinal, se puede cubrir una serie de preguntas que a menudo surgen. Éstas cubren una gama, de que no hay mucho sucediendo a una gran cantidad que está sucediendo - puede haber cierta resistencia interna, o ninguna en absoluto. Puede ser en cualquier lugar de esta escala en el primer período de sesiones. Cada persona es diferente, y va a experimentar la respiración espinal de acuerdo a la condición interna de su sistema nervioso. La marcha del progreso en la respiración espinal es un proceso de purificación y de apertura. Esto está en el corazón de la jornada en toda la práctica espiritual. Purificación, la apertura de

nuestro espacio interior enorme, y la iluminación del interior.

Aquí hay tres preguntas y respuestas que resumen la gama de experiencias que podemos tener cuando se inicia. En el próximo capítulo vamos a profundizar mucho más en la relación de las prácticas y experiencias, y cómo recorrer el camino de nuestra purificación interna a la iluminación.

Esto no es fácil. ¿Se supone que debería ser?

A veces, al principio, puede haber resistencia notable en el proceso de respiración espinal. Puede haber varias causas.

En un principio, la causa más común de resistencia es la novedad de la misma. Todos pasamos por una cierta cantidad de incomodidad, mientras que estamos aprendiendo la práctica. La primera vez que nos subimos a una bicicleta, ¿la montamos sin ningún problema? Por supuesto que no. Tomó un poco de práctica, algún tiempo para acostumbrarse. Entonces, después de un tiempo, montar la bicicleta se hizo más fácil. Respiración espinal es así. Habrá grados de dificultad. Algunos la tomarán fácilmente, mientras que otros al principio pueden necesitar algún tiempo para ajustarse. Ten en cuenta que es un proceso sencillo, y no tiene que ser perfecto. Todo de la respiración espinal es un favoreciendo - favoreciendo la respiración lenta y profunda, y favoreciendo un camino dentro de la columna vertebral entre la raíz y la frente. Cuando nos aventuramos fuera, o nos sentimos atrapados, fácilmente volvemos a ella.

Hay otra razón para la resistencia a la respiración espinal - obstrucciones en el sistema nervioso. Estas son restricciones neurobiológicas dentro de nosotros que hemos realizado a lo largo de nuestra vida. Con la respiración espinal, estamos persuadiéndolos a relajarse y liberarse. En el principio, la resistencia de estos nudos interiores puede ser muy palpable. Algunas personas pueden tener dificultades para pasar a través de un área particular del cuerpo interior con la atención y la respiración viajando hacia arriba y hacia abajo en el interior. La resistencia se puede encontrar en cualquier lugar - en la pelvis, el plexo solar, corazón, garganta, o en la cabeza. La resistencia se puede sentir como un bloqueo que no podemos pasar, o como algo de presión.

¿Qué hacemos? Es simple. Si hay una presión o una resistencia, simplemente la pasamos con la atención y la respiración. Fácilmente justo al lado de ella. Nunca debemos tratar de forzar través de la resistencia interna. Simplemente lo acariciamos suavemente a medida que pasamos con nuestra atención y la respiración. Esto tiene un efecto purificador bueno, y no va a ser incómodo. Malestar viene de forzar en contra de una obstrucción. Nunca debemos hacer esto en la respiración espinal. Simplemente pasamos a través de ella. Lo que no se disuelve en el primer paso, lo hará en el próximo o el siguiente, o el pase número 10.000, tal vez años más tarde, en nuestra práctica. Así es como purificamos la neurobiología interior. Y mientras tanto, vamos a tener la experiencia de la menor resistencia acompañada de una mayor claridad y fluidez.

Con cada sesión de respiración espinal, estamos viajando más profundo dentro de nosotros mismos a los reinos de mayor paz y gozo.

¿Dónde está el nervio espinal? Yo no lo encuentro.

Imagina que eres un minero de oro y que acabas de replantear tu demanda en un pedazo de tierra prometedora en la que crees que vas a encontrar oro. Tal vez has encontrado una mancha o dos y te inspiró para empezar a cavar. O tal vez comprasteis la reclamación porque habéis visto a los demás con el oro que encontraban en sus reclamos cercanos. Cualquiera sea la razón, empiezas a excavar, a pesar de que has visto poco o nada de oro. Tú puedes imaginar que el oro está en la tierra, tus cavas hasta que en tu imaginación lo conviertes en una cosa real.

Respiración espinal es así. Nos imaginamos los nervios espinales en nuestro viaje hacia arriba y hacia abajo con la respiración. Vamos a estar siempre imaginando el nervio espinal, ¿o en realidad lo vemos en algún momento?

A medida que avanza la purificación, también avanzarán nuestras experiencias internas. Esta es la manifestación de los nervios espinales. Es un descubrimiento notable que todos podemos hacer, porque todos tenemos un nervio espinal. ¡Toda persona tiene uno! Nuestra existencia es la prueba de que está allí. Al igual que la médula espinal es la carretera principal del sistema nervioso, también lo es el nervio espinal en nuestra conciencia que se expresa en esta tierra. Es a través del nervio espinal que llegamos a conocer el alcance de nuestras

dimensiones interior y la fuente de todo lo que somos.

Pero no es probable que veas todo esto en el primer día de la respiración espinal. Bueno, tal vez un vistazo. ¡Lo suficiente para saber que hay oro en esas colinas! Nos basta con estar motivado para mantener nuestra práctica dos veces al día - para mantener el seguimiento de arriba a abajo con nuestra visualización del nervio espinal, que va desde nuestra raíz perineo hasta el centro de nuestra frente, en el interior del centro de nuestra columna vertebral. A medida que nos imaginamos viajando en el camino fácilmente una y otra vez, ella se revelará a nosotros, y mucho más - más de lo que nunca imaginamos.

Yo estaba en un espacio de felicidad enorme. ¿Que era?

Fue el nervio espinal. En realidad, eso es lo que puede ser. Es una paradoja. ¿Cómo podría un nervio tan pequeño llegado a ser tan grande? Es la naturaleza esencial de nuestra neurobiología. Nuestro sistema nervioso es la puerta al vasto espacio interior. Más que eso - es la puerta a la paz inimaginable, inteligencia, energía, felicidad extática y el amor divino. Todo eso dentro de un nervio diminuto. ¡Es infinito en una botella, y nosotros somos la botella!

No podemos forzar paso en esto. Gentilmente podemos influenciar la purificación de nuestro sistema nervioso que con el tiempo revelara lo que está dentro de nosotros como una experiencia de tiempo completo. Es por eso que hacemos la respiración espinal.

Incluso en ese espacio ampliado, la práctica va a continuar. Simplemente favorecemos respirar profundo y lentamente mientras trazando el camino entre la raíz y la frente.

La experiencia puede evolucionar de muchas maneras según el curso de la purificación interior. No es para nosotros manejar los detalles de la misma. Las experiencias son un subproducto de nuestra práctica. Estamos siempre a favor de nuestra práctica en las experiencias. No tratamos de empujar a las experiencias. Podemos fácilmente favorecer nuestra práctica de respiración espinal con cualquier tipo de experiencia en marcha, incluso una gloriosa expansión en el interior. Esto es importante.

Todo el mundo tiene un proceso de purificación diferente, dependiendo de lo que hay dentro de la matriz de los obstáculos. Así que la revelación de nuestro espacio interior puede venir de muchas maneras. Puede venir como ciertos colores, a veces acompañado por la luz blanca. Puede ser más en el ámbito de sentimiento, como el tacto de nuestras dimensiones internas. Puede ser con sonido, el gusto o el olfato. Todos nuestros sentidos operan en el espacio interior.

Pero nada de esto es el destino final de la respiración espinal. Estamos entrando dentro para volver a salir y disfrutar de nuestras cualidades internas en el mundo fuera en nuestra vida cotidiana. Por lo tanto la respiración espinal es una práctica técnica. No es algo que hacemos para escapar. Es algo que hacemos para llegar completamente en la presencia de quién y qué somos. Entonces estamos en condiciones de vivir la vida al máximo.

Cuando llegamos a saber que estamos dentro de infinito, entonces veremos que todo lo que nos rodea en el mundo es de esta misma calidad - infinito. Esto no tenemos que imaginar, ya que se convertirá en nuestra percepción directa. Al visualizar el nervio espinal en nuestra práctica de la respiración espinal, no sólo descubrimos el nervio espinal, pero, en última instancia, la naturaleza de todo y de todos los que vemos e interactuar con en nuestra vida cotidiana. Esto plantea la calidad de nuestra vida a un nuevo nivel.

El viaje al espacio interior tiene mucho sentido. Al ir dentro de nosotros llegamos a conocer la respuesta a la pregunta: "¿Qué estoy haciendo aquí?" Estamos aquí para descubrir la verdad dentro de nosotros mismos, que luego se refleja en todo lo que vemos a nuestro alrededor.

Aumento de la Eficacia de la Respiración Espinal

A estas alturas te habrás dado cuenta que hay más a la respiración espinal de lo que parece. No nos equivoquemos al respecto. Aquí estamos aplicando una de las tecnologías más sofisticadas del mundo. Con una técnica de respiración simple, estamos abriendo nuestro vasto universo interno, el cual tiene profundas implicaciones en el mundo exterior. Cuando se cultiva correctamente, el sistema nervioso humano puede revelar grandes maravillas y cambiar la calidad de nuestra vida de forma espectacular. Somos el portal que une a las realidades internas y externas de la existencia, y podemos conocerlo por experiencia directa.

Lecturas Adicionales y Apoyo

Yogani es un científico americano espiritual que, desde hace más de cuarenta años, ha estado integrando técnicas antiguas de todo el mundo que cultivan la transformación espiritual del ser humano. El enfoque que él ha desarrollado no es sectario, y es abierto a todos. En orden de publicación, sus libros incluyen:

La Serie de Iluminación AYP

Libros de instrucción sobre las prácticas de yoga, fáciles de leer, incluyendo (traducción al español pendiente):

- ***Meditación Profunda - Camino hacia la Liberación Personal***
- ***Respiración Espinal Pranayama - Viaje al Espacio Interior***
- ***Tantra - Descubriendo el Poder del Sexo Pre-orgásmico***
- ***Asanas, Mudras & Bandas - Despertando Kundalini Extático***
- ***Samyama - El Cultivo de la Quietud en Acción, Siddhis y Milagros***
- ***Dieta, Shatkarmas y Amaroli - Nutrición Yóguica & Limpieza para la Salud y del Espíritu***
- ***Buscándose a Sí Mismo - El Amanecer del Testigo y el Fin del Sufrimiento***
- ***Bhakti & Karma Yoga - La Ciencia de la Devoción y la Liberación a Través de la Acción***
- ***Las Ocho Ramas del Yoga - La Estructura y el Ritmo de la Práctica Espiritual Auto-dirigida***
- ***Retiros - Vía Rápida hacia la Libertad - Una Guía para los Líderes y Proveedores***
- ***Liberación - La Fruición del Yoga***

Para obtener información actualizada sobre los escritos de Yogani, y los foros de soporte de AYP gratuito, por favor visite:

www.advancedyogapractices.com

o

www.aypspanish.com