

El Poder del Yantra Yoga y la Respiración

[Narradora]: Esta es nuestra primera... nuestro primer encuentro del año. Vamos a tener, como ya estaba pautado y programado, un encuentro por mes. Y es para nosotros toda una aventura incursionar en una temática que se sale de lo que ha sido nuestra línea desde que fundamos esta Librería del Palacio hace ya quince años; en abril los vamos a cumplir. Es una aventura porque siempre nos dedicamos a temas relacionados con lo literario, lo poético, la música y las expresiones artísticas. Pero tenemos una línea de trabajo que es la vinculación de lo espiritual con el libro. Nuestra línea de trabajo ha sido, naturalmente, buscar la unidad de las temáticas que interesan a la gente, con calidad, vinculando al libro como ese instrumento, esa herramienta de encuentro entre los seres humanos.

¡Qué manera de empezar! ¿Qué manera de iniciar este año con la presencia de una personalidad que merece todo nuestro respeto? Porque si uno atina a leer algunas palabras acerca de su trabajo y a escuchar algunos de sus videos —de lo que podemos encontrar a mano en las redes y demás—, uno siente un poquito... se manifiesta ese sentimiento cuando estamos ante alguien que tiene mucha vida. Y no solo tiene vida, tiene conocimiento y tiene experiencia, sino que, sobre todas las cosas, tiene la vocación humana de convidar. La vocación de que eso que ha podido cultivar llegue a otros. "Convidar", solemos usar la palabra "convidar". Y hay una que se ha puesto muy de moda en la Argentina, Fabio, que es "inclusión". Porque hay gente que excluye al otro, y de lo que se trata es de incluir, convidar, acercar. Acá una compañera decía recién: "Que esto exceda mi metro cuadrado", el diámetro de un metro que me rodea como persona; que transmita, que comunique, que contagie.

Bueno, después de estas palabritas, te doy mi agradecimiento. Van a seguir llegando, ahí viene una persona que necesita colaboración. Luego de estas pequeñas palabras de agradecimiento por tu presencia, y de un enorme agradecimiento a Fabio Andrico por compartir parte de su tiempo de estos últimos días en Córdoba —que valen, como siempre, lo último y lo poquito mucho más que aquello que excede y abunda—, precisamente lo que deseamos es que podamos escucharlo. Vamos a esperar un poquito a que te acomodes. ¿Que podamos escuchar sobre todo su palabra? Y como editora de libros que soy, me gusta que en estos encuentros podamos escuchar aquello que no necesariamente está escrito en los libros. Y mi primera pregunta, Fabio —y debo agradecerte—, es:

¿Cuál fue el paso que dio inicio a tu largo camino en el yoga?

[Fabio Andrico]: Ahora... ¿se escucha? Bien. Primero quiero agradecer que me hayan invitado. "Moltissime grazie" (muchas gracias en italiano). Es verdad. En pocas palabras... yo estaba en mi pequeña ciudad del norte de Italia y una amiga me dijo: "¿Quieres venir conmigo a la India?". No era mi novia, ni nada; solo una amiga, la novia de un amigo mío. No tenía nada que ver con esta historia, simplemente no quería ir sola y, como tenía posibilidad económica, me dijo: "Yo te pago todo y también te doy", en ese tiempo, "quinientos dólares". Que, por aquel entonces, era mucho. "E io che dico no?" (¿Y yo qué iba a decir que no? en italiano). Por supuesto, dije que sí. Entonces fuimos.

Al final terminé en Bangalore, que es en el sur de la India. Una ciudad muy linda y en un altiplano, con un clima fantástico y muy tranquila. En toda la zona donde estábamos, por la noche cantaban los Vedas y todo eso. Todo muy indio. Yo venía de hacer una experiencia de vida que ahora se llamaría "alternativa"; estuve con amigos viviendo en el campo, con diferentes tipos de animales, se trabajaba la tierra... me gustaba mucho. Entonces mi cuerpo estaba bastante fuerte, con músculos para cargar peso y hacer cosas. Y entonces, lo primero que pasó cuando fui a este "ashram" en Bangalore es que me dieron la posibilidad de sumarme. Me quedé casi tres meses y creo que un mes y medio, seguramente, ayunamos. Ayunar, practicar, ayunar, practicar.

Literalmente, yo practicaba lo que me enseñaba mi maestro de yoga. "Letteralmente" (literalmente en italiano), cinco, seis, ocho o diez horas al día. Siempre, todos los días. Y una vez que le pregunté si me enseñaba otra cosa más, me dijo: "¿Quién sos vos que llegás hasta acá y ya querés más? Yo he estudiado toda mi vida para llegar a este punto, ¿y quién sos vos para pedir más ahora?". "Excusez-moi" (disculpe en francés). Bueno, fue un momento... parece una de esas historias, pero fue un momento de un poquito de temblor. Entonces me dijo: "Vení, vamos arriba a la terraza, que te voy a mostrar otra cosa". "Chao", eso fue todo. No me enseñaron casi nada, solo me mostraron algo.

Pero lo que estaba diciendo es que, antes de eso, mi cuerpo estaba de una forma y, en el arco de esos tres meses, cambió completamente. Los músculos se hicieron más elásticos y finos; perdí masa pero gané flexibilidad y todo. Verdaderamente mi cuerpo cambió, y mi mente también cambió. Entonces mi idea... Bueno, está siendo demasiado larga mi biografía. Mi idea era volver a Italia porque yo estudiaba naturopatía, y estudiar toda la dieta acorde con los elementos: las frutas son aire, los cereales son tierra... toda esa cosa que se mezcla con el ayuno; la "nature cure" (curación natural en inglés), ¿no? Yo quería hacer medicina para ser médico, pero usar también el yoga para ayudar a la gente,

integrando la medicina occidental con el yoga y todo lo demás.

Al final, como yo había hecho el liceo artístico, tuve que hacer un año integrativo. Mientras hacía ese año para después intentar ir a medicina, encontré a mi Maestro, Chögyal Namkhai Norbu, quien me introdujo al Yantra Yoga. Entonces decidió algo totalmente diferente: ir a estudiar filosofía oriental. Me licencié —se dice así en español— en Literatura Extranjera Moderna con especialización en Oriente. Después empecé a trabajar con mi Maestro en el Yantra Yoga, con toda la otra sabiduría que el Maestro nos da a todos.

Quizás porque yo ya venía de una experiencia previa en el yoga, de golpe me puso... a menudo él se daba cuenta de que yo tenía una base y me puso a enseñar. Desde entonces, nunca he parado de practicar y enseñar el Yantra Yoga. Que, de hecho, como decía la presentadora antes, el Yantra Yoga se puede definir como una "danza de la energía". "Perché è sesso" (porque es eso en italiano). Ese es el principio del Yantra Yoga. No es necesario tener un cuerpo sumamente flexible; claro que ayuda, pero no es el punto. El punto es que, a través de la práctica del Yantra y su secuencia de movimientos —porque es movimiento, ya que la energía es movimiento—, la energía se mueve. Si se bloquea, entonces no podés expresar tu potencialidad.

Entonces, todo es movimiento, pero el movimiento del cuerpo da una forma que influye en cómo se mueve la respiración. Y este es el punto fundamental del Yantra: la respiración. Cómo se trabaja con ella, y las diferentes formas de respirar y de retener el aliento. El propósito principal es llegar al punto de coordinar el aspecto de la energía. Hoy en día, si se habla de yoga, se habla de "prana". Algunos consideran el "prana" como algo externo; entonces, algunos instructores dicen que, si uno quiere practicar realmente bien, tiene que ir a un lugar con árboles lindos y pinos, y no quedarse detrás de un camión en la ciudad. Eso no ayuda, no. Porque también hay una dimensión donde el aire está más vivo o, por lo menos, menos contaminado. Especialmente aquí en Córdoba, esto se entiende muy bien.

Pero el principio de trabajar con la energía del "prana" es porque está conectado con la medicina ayurvédica y la medicina tibetana. Aunque tengan nombres y líneas diferentes, se trata de la función interna de la energía de la respiración, que se llama "prana". Porque la energía interna del "prana" gobierna más o menos todas las funciones: el hecho de que podamos pensar, que las mujeres puedan parir, que vayamos al baño, que nos podamos mover... Todo esto está también controlado por la función interna del "prana", la energía conectada con la respiración.

Desde el punto de vista de la "ciencia interna", han descubierto y llegado a describir que la respiración es el "control remoto de la mente". Esto todos podemos entenderlo. Si estamos muy agitados, respiramos de una forma. Si estamos asustados, respiramos de otra. "Se stiamo calmo" (si estamos calmados en italiano), probablemente respiramos de la forma más tranquila. ¿Por qué? Porque a través de la respiración se activa más el sistema simpático o el sistema parasimpático del sistema nervioso. Y al revés: cuando estamos agitados no podemos respirar bien, y cuando podemos respirar bien, estamos más tranquilos.

Alrededor de todo esto está el Yantra. El cuerpo... la posición del cuerpo en el Yantra es un servidor para la respiración. Y la respiración no es solo lo que en yoga comúnmente se entiende como tal, que generalmente se asocia más con la inspiración externa. La "respiración interna" es cuando se hace la retención del aliento ("kumbhaka"). Porque esto, incluso a nivel celular, es mucho más poderoso e influye mucho más en la absorción de la energía y todo lo que sucede allí.

En el Yantra Yoga hay cuatro tipos diferentes de retenciones del aliento que trabajan e influyen en esta energía interna del "prana" de formas distintas, según cómo el movimiento le da forma a la respiración, especialmente durante la retención. Entonces, desde ahí se trabaja en profundidad a nivel de nuestra energía. Y si la energía se coordina, la mente se coordina, porque nuestro propósito es estar en una situación de equilibrio entre el cuerpo, la energía y la mente. Esta es la misión de nuestra existencia a nivel intrínseco. Es un elemento de equilibrio total.

Por eso se puede decir que el Yantra Yoga es una "danza de la energía"; danza con la energía para que esta se pueda manifestar. Y entonces, además de estar más sanos en diferentes formas, el punto final es la mente. Porque si la mente está agitada, no se puede encontrar una forma de percepción de la realidad ("perception de la réalité") que no sea totalmente pasiva o condicionada por nuestras limitaciones; especialmente por la mente que siempre salta y no se puede calmar ni un momento, lo cual crea un montón de problemas.

Al final, una de las cualidades fundamentales para la postura es la respiración, porque la respiración también está coordinada con la postura. Por ejemplo, los que practican terapia craneosacral —aunque dependa de la escuela, más o menos lo saben bien— saben que la respiración y la salud de la columna son extremadamente interdependientes. Si uno respira mal, es muy difícil que pueda tener una columna sana y sin problemas. "Perché" (porque en italiano), cuando se inspira correctamente, se utiliza una inspiración que por definición se podría llamar "diafragmática". En realidad, el diafragma es siempre el músculo principal, el actor principal de la respiración. Los pulmones son fundamentales, pero son pasivos; no

pueden inhalar ni exhalar por sí mismos. Si se abre la caja torácica, pueden expandirse; si se queda cerrada, no pueden, son prisioneros ahí dentro.

Son muy importantes, pero el actor de la respiración es el diafragma respiratorio. Los ocho diafragmas que también están conectados con la postura y la alineación de la columna: el diafragma laringeo, el diafragma del tentorio, el diafragma torácico... Los que practican terapia craneosacral lo conocen muy bien. También la lengua y la glotis tienen una conexión directa con el diafragma respiratorio. Entonces, si uno mantiene la glotis contraída, por ejemplo, respirará solo acá arriba. Si uno puede tener la glotis relajada, podrá respirar más desde abajo.

En la práctica, para decirlo simplemente, la forma más natural —como los bebés cuando nacen— es respirar de abajo hacia arriba y exhalar de arriba hacia abajo. Esta es la forma de respirar, y es la base de toda la práctica de Yantra: una respiración fluida que empieza desde abajo y se expande hacia arriba (diafragmática), y luego de arriba hacia abajo, suave y lo más larga posible. Hay muchos estudios, por ejemplo, sobre la frecuencia respiratoria. Una respiración sumamente sana —lo cual implica que el estómago está relajado— debería ser de alrededor de seis respiraciones por minuto (inspirar y exhalar), y siempre por la nariz.

Se puede respirar por la boca, pero la boca no es el órgano de la respiración; el órgano es la nariz. Además, lo que vemos afuera... aunque la mía sea bastante grande, por dentro es mucho más grande aún. Y está directamente conectada con la corteza cerebral. Es un aparato importantísimo desde el punto de vista del cerebro y de cómo funcionamos. Así es como deberíamos respirar normalmente. Claramente, respiramos de forma diferente, a veces quince, dieciocho o veinte veces por minuto. Pero si vamos a ese ritmo bajo, significa que uno honestamente... es difícil estar sano y relajado. Es realmente difícil, porque se activa constantemente el sistema simpático, que es el estado de alerta constante que hoy en día, cuando se prolonga demasiado, genera estrés.

Antiguamente era un reflejo que nos salvaba si un león quería matarnos. Entonces, "grazie" (gracias en italiano), por favor: se cierra todo, se detiene la digestión, se manda adrenalina y el cuerpo se prepara para correr. Pero hoy no hay muchos leones afuera; los leones los tenemos acá adentro, lamentablemente. Y tenemos "estrés de estar estresados". Eso es un problema. Y uno de los instrumentos que verdaderamente puede cambiar esto es la respiración diafragmática. Yo también, aparte del Yantra, estoy enseñando un sistema que se llama "Respira", justamente para entrenar esta respiración fluida para que la persona no tenga que estar pensando: "Ay, sí, tengo que respirar así o así". ¿Por qué? Porque pensar no sirve.

Es como describir un helado de "Rapanui" a una persona que nunca probó un helado. "¿Nunca probaste el chocolate?". Uno le explica y le explica... Pero le ponés un pedacito de chocolate de Rapanui en la boca y no queda duda de qué es, porque nosotros solo aprendemos a través de la experiencia. Lo que leemos puede llevarnos a mundos diferentes, pero la única forma en que realmente aprendemos es con la experiencia. Es así: uno puede explicar por horas qué es el calor, pero basta con poner un dedo arriba de la estufa y ¡listo! ¿Te queda alguna duda? Es que aprendemos así; en realidad, como decía nuestro Maestro, aprendemos solamente a través de la experiencia.

¿Y por qué? Porque podemos tener un sinfín de experiencias que nos enriquezcan, pero en la vida lo que realmente sirve es que, en un cierto sentido, por las características de la postura y cómo uno termina al final de una sesión de Yantra... ese momento de relajación, la capacidad de estar relajado. Estar "relajado" no significa estar dormido, ni como cuando uno va al doctor. "Estoy así de la mente", como cuando el doctor te hace el examen y te dice cosas... eso obviamente no es estar relajado. "Relajado" significa que uno no tiene tensión, pero tiene "presencia". Relajado pero presente. Si uno está relajado y presente, puede tener conciencia de las circunstancias de la vida.

Al final, esto es lo que debería ayudar a hacer el Yantra Yoga. Desde el punto de vista de alguien que ha decidido seguir un camino espiritual —como lo que enseñaba el Maestro—, el Yantra Yoga era un instrumento para que esa misma capacidad de estar consciente y presente se traslade a la vida cotidiana. Así, cuando uno está cortando un tomate no se corta un dedo, o cuando está manejando el auto no tiene un accidente. Porque la distracción ocurre cuando uno no está allí donde tendría que estar; como decían los hippies: "be here and now" (estar aquí y ahora en inglés). Eso significa estar consciente y presente. Si uno se distrae, pueden suceder diferentes cosas; si uno está presente, maneja su vida mucho mejor.

Por eso, en el Yantra, lo primero que se enseña es una técnica que se llama "Las nueve exhalaciones purificadoras". Porque si respiramos mal, el aire no hace bien su trabajo y no se ventilan bien partes de los pulmones que no se refrescan adecuadamente. Se dice que ese es un "aire impuro" que se queda ahí. Entonces hay que eliminarlo, porque todo es interdependiente. Si eso fue creado por un patrón o conectado con una condición de estar tenso, eso queda ahí, en las conexiones neuronales. Porque todo está activado por neuronas que se comunican entre sí y, cuando continúan con ese tipo de comunicación, "firing together, they bind together" (se activan juntas, se conectan juntas en inglés). Se siguen comunicando y eso se fortalece; es tu memoria. Esa es la conciencia del hábito que desarrollamos. El hábito se vuelve una fuerza y es más difícil cortarlo,

porque es una memoria que se afianza más y más. Nosotros somos un conjunto de memoria genética, ancestral y de todo tipo.

En realidad, los estudios sobre la memoria son extremadamente interesantes. Ahora han descubierto que el cerebro es plástico; no es algo estático, sino que poco a poco se puede dar una "neurogénesis" (creación de nuevas neuronas). Uno de los tipos de ejercicios que ayudan a refrescar un poquito serían exactamente los ejercicios dinámicos que necesitan equilibrio y están conectados con la inspiración; son los mejores para la salud del cerebro. Esto es un descubrimiento reciente de la ciencia.

Entonces, el comienzo... una de las características es estar en la postura relajado pero presente. "Presente" significa no estar distraído, eso se entiende, pero también estar consciente de lo que se hace. "Awareness" (conciencia/darse cuenta en inglés). En italiano se dice "coscienza". Entonces, "presence and awareness": presente y consciente, estar ahí. No estar en otro lado. Ahora, estos nuevos especialistas en neurociencia marcan un poquito la diferencia con lo que llaman "conscious awareness". Es casi redundante, como decir "consciente de estar consciente". Es estar realmente presente en el hecho de ser consciente. Y distinguen, por ejemplo, la "distracción" de la "interrupción".

Por ejemplo, si ahora alguien dice "Fabio" y yo escucho mi nombre, ¿me distraigo por un momento? Me distraigo, pero vuelvo enseguida. Eso es simplemente una interrupción. En cambio, si me pongo a pensar que esta charla no es interesante, eso ya es una distracción. Es interesante esa diferencia. Porque si uno tiene una presencia un poquito más relajada, esa interrupción ocurre pero no te condiciona. Si estamos tensos, la interrupción nos arrastra. Es algo muy interesante.

Y al final de todo, después de una sesión, se dice que uno debería estar en una condición de "relajamiento natural". Significa que, supuestamente, hayamos hecho una sesión corta, media o larga —no importa—, si la hicimos bien, nos habrá ayudado a coordinar nuestra energía. Entonces debería ser posible estar en una condición donde estemos menos condicionados por nuestras tensiones. Y así, lo que está en la raíz originaria de nuestra naturaleza puede estar presente por un momento. Esta experiencia tendría que ser como una semilla para después cultivarla también en la vida normal. Así se podría vivir más de esta forma: más relajados, más conscientes, con menos tensiones. ¿Y a quién no le gustaría eso? Con la mente un poquito más enfocada y el cuerpo funcionando mejor. A nadie le viene mal que el cuerpo funcione un poco mejor.

La otra cosa a entender es que lo complicado no necesariamente es más efectivo. En cierto sentido puede serlo, pero lo que cuenta es la calidad. Si uno puede

aprender algo simple que para esa persona, en esa condición y en ese momento, funcione... eso es lo único importante. Porque muchas veces buscamos siempre algo nuevo porque parece más excitante, pero como me decía mi instructor de yoga en la India: "Cuidado de no ser 'loco por todo e maestro de nulla'" (aprendiz de mucho y maestro de nada en italiano/español). Porque es así: uno siempre se dispersa y se distrae. Y al final, ¿qué queda si no hay algo concreto que uno pueda aplicar en su vida y que le dé un beneficio? No sirve mucho.

Porque algún día, tal como inspiramos cuando vinimos al mundo, exhalaremos y nos iremos. Nadie se escapa de eso. Entre ese primer momento y el último, siempre estamos inspirando, exhalando e inspirando. A veces retenemos el aliento, a veces sabiendo cómo hacerlo y a veces solo porque estamos nerviosos o asustados. El Yantra Yoga trabaja alrededor de todo esto. Como ya les dije, el cuerpo es un servidor para dar una forma y coordinar la respiración, especialmente los diferentes tipos de retenciones, para coordinar más profundamente nuestra condición energética. Esto es algo que despierta; es como una danza de la energía.

[Narradora]: Ese fue el paso. La pregunta era cuál fue tu primer paso y estamos a mitad de camino. Bueno, a mí me llama especialmente la atención el futuro de los chicos, de los jóvenes, de los que hoy tienen hasta veinte años y que tienen —como también todos nosotros— ese aparatito que mide tan pocos centímetros y que, sin embargo, es ese gran y enorme motor de la distracción permanente, de la dispersión permanente. Más allá de otro motor que a mí me emociona más, que es el hambre, un motor mucho más fuerte que atender como humanidad. Pero vamos a uno más abordable y trabajable: el tema de esta enorme dispersión que nos provoca el estar conectados. Yo digo a veces que "dormimos con el suero", porque el cable está cerca de nuestro antebrazo y parece que en cualquier momento nos cuelgan y ya nos enchufan... bueno, hay pretensión de eso. El diafragma, digo yo, es un músculo nervioso e indómito. Y la mente... bueno, no se puede decir que sea indómita. ¿Qué podemos decir? Porque todos nosotros, al salir de acá, estaremos en contacto con alguien más joven, probablemente. ¿Qué podemos llevarles a esas personas que están mucho más metidas en el tema tecnológico que, por antonomasia, nos distrae y nos tiene atentos a un montón de estímulos para que, como dijiste recién, no profundicemos en ninguno?

[Fabio Andrico]: ¿Milagros? No hay ni uno. Esta reunión de hoy es un milagro también. Pero hoy en día todo es más... estas ciencias son milenarias. Este tipo de Yantra Yoga que mi Maestro transmitió se basa, supuestamente, en un texto del siglo VIII. De ahí se ha transmitido este conocimiento, no solo en el yoga; las tradiciones, cuando continúan, son una forma de transmitir este conocimiento. El año pasado, cuando estuve en lo que era la Unión Soviética, me llevaron al

"Bolshói". Es un milagro estar en un palco cerca del palco de las autoridades. Lo que hacía la escenografía era un héroe... el bailarín era un "héroe del pueblo" y la escenografía parecía un cuadro de Chagall. Y cuando levantaba a esa bailarina, parecía que no tocaba el suelo. Entonces yo pensé: "Claro, han estudiado de todo, pero miren también en dónde lo están haciendo". Para mí, toda la gente que ha cultivado este conocimiento, que lo ha practicado, sentido, amado, que ha sufrido y entrenado... claramente ese tipo de impronta está ahí. ¿No? Para mí, ahora es lo mismo; en el sentido de que todas las personas que han practicado esto, intentando hacerlo de manera pura y consciente durante todo este tiempo, cuando uno lo practica —más o menos— entra también en contacto con esa sabiduría milenaria.

Y estos dispositivos de los que ya no podemos vivir sin, son una forma de distracción. Con el tema de la inteligencia artificial, honestamente no sé qué pasará; no se puede entender. Por eso creo que, si por lo menos pudiéramos dedicar una "pequeña isla del día" a algo diferente, quizás no estaríamos tan condicionados por este monstruo sin el que no podemos vivir a estas alturas. El Maestro, les contaba, nunca tuvo un smartphone. Pero trabajaba muchísimo con la computadora, porque no estaba para nada en contra de la evolución ni del progreso; es la naturaleza humana que proviene de lo divino ("di Dio"). El punto es que hoy, con todo esto que está pasando, hay muchos problemas éticos. Es un terreno pantanoso. Yo leí un libro hace unos cuatro años —no me acuerdo bien— sobre un convenio donde participaron psicólogos y neurocientíficos, unos siete u ocho, y dieron conferencias. Nunca estaban de acuerdo entre sí, pero se publicó un libro donde explicaban todo. Lo único que tenían en común era que todos estaban de acuerdo en que "el libre albedrío no existe".

Yo no estoy diciendo que lo crea o no. Lo digo por lo que decía este tipo "súper", bueno, lo que decía el autor. Porque también está ese experimento de un tal Libet, creo, que dice que, según sus resultados, uno es consciente de lo que ha pasado medio segundo después de que ya sucedió. Imaginen las implicaciones éticas enormes que tiene esto: si uno en realidad no es consciente de lo que está haciendo, ¿cómo puede ser responsable? Si es un proceso físico complicadísimo... La neurociencia está haciendo cosas sumamente complejas. Yo leí algún libro por interés, sin comprenderlo todo, porque el lenguaje que usan es complicado para alguien que no tiene la preparación. Pero hay cosas que son difíciles de comprender. Entonces, ¿qué pasará con la inteligencia artificial? No sé dónde estarán los límites ("boundaries"). Si nos ayudará de verdad o no... Pero el punto es que siempre, a menos que pase algo con este "transhumanismo" o lo de los "cyborgs", no sé bien qué será... También leí un poco del libro de David Chalmers, un neurocientífico y físico cuántico muy famoso, que se llama "Reality Plus". Son más de seiscientas páginas solo para explicar que no podemos de

ninguna forma estar seguros de que no vivimos en una realidad simulada. Pero yo, tras leer dos páginas, me cansé.

El punto es que, incluso en algunos caminos espirituales, se dice que todo es una ilusión ("maya"). ¿Pero qué hacemos ahora que estamos acá? Eso es lo único que importa. Con las herramientas que tenemos en este momento, lo que hacemos es lo único que importa, porque es lo único que tiene una apariencia de realidad.

[Narradora]: Hablábamos, mientras pasaban los minutos hasta la hora de inicio, acerca de estos libros que están sobre la mesa y que, por cierto, ustedes pueden adquirir y llevarse firmados por Fabio. Hablábamos puntualmente de este que tengo en mis manos, que se llama "Yoga Tibetano del Movimiento", del cual Fabio es coautor. Me comentaba que en él participaron veintitrés personas. Creo yo que cualquier gran proyecto solo es posible si se suman voluntades y cada uno aporta lo que sabe y lo que tiene; ya sea porque es un rico heredero o porque la vida en el lugar más humilde lo ha forjado. Lo importante es que entre todos somos una comunidad que avanza. No hay maestro sin los antecedentes del siglo VIII y más atrás. Por eso es tan importante que estemos juntos, que nos reunamos y que, al salir, "convidemos": investiguemos, compartamos y acerquemos a otros. Creo que en eso reside la posibilidad de que esto se replique y llegue a más. Si no llega a más, muere.

Bueno, este micrófono es para compartir. Está de pie Adriana, que ha sido la artífice de todo este encuentro. Casualmente nos conocimos en un evento artístico, en un homenaje a un pintor cordobés muy importante, Washington Riviere. Allí nos conocimos con Adriana y fue el punto de partida para hablar de la posibilidad de traer el Yantra Yoga también a esta parte de la ciudad, porque su proyecto tiene mucha acción sobre todo en la zona norte. Adri, te cedo la palabra para que digas algo cortito.

[Adriana Batiti]: Fabio dice que no es necesario convencer a nadie para practicar Yantra Yoga o seguir la enseñanza. "Absolutamente no", porque cualquier cosa que hagamos tiene que salir de nuestro interior. Cualquier estructura externa que intente condicionarnos es falsa. El principio de hacer proselitismo no existe en la mente de quienes seguimos a nuestro Maestro. Todo tiene que salir del individuo y ser espontáneo. Cualquier cosa construida artificialmente, dice el Maestro, "va al tacho". Tiene que nacer de un interés real de la persona. Eso es lo que genera el deseo de seguir practicando si uno ve que funciona.

[Narradora]: Así es, ya lo creo. Por eso hablaba de la "semilla". Fue algo que no estaba previsto ni buscado, sino que se fue dando. Cuando hay contagio, cuando uno ve que hay trabajo y seriedad, y puede estudiar un poquito y darse cuenta de

eso... bueno, eso es lo que tenemos a mano. Por eso es tan importante convidar y compartir. Este micrófono es para todos; tenemos poco tiempo, pero es para todos, así que si alguien quiere preguntar algo, puede ponerse de pie.

[Adriana Batiti]: Como decía Fabio, esto tiene que ver con la sabiduría diaria que tenemos que aplicar todos los días. No hace falta tener una enfermedad grave para empezar; se trata de estar cada día más relajados y que nuestra vida cotidiana sea más fácil y feliz. Tranquilos, sin grandes expectativas y paso a paso. Aquí Cristina quiere preguntar algo.

[Fabio Andrico]: Bueno... sí, podemos. Les voy a enseñar una cosa muy simple. Como expliqué, la base del Yantra es la respiración; es lo fundamental. El cuerpo ayuda a darle forma y demás, pero la respiración es la parte principal para llegar a la mente. Se dice: "Cuerpo, respiración y mente". La inspiración se recibe en nosotros. La respiración fluida tiene que ser directa, sin fragmentaciones. Siempre por la nariz. Si alguien tiene problemas muy graves puede exhalar por la boca, pero siempre debe inspirar por la nariz por una serie de razones, incluyendo el cambio de temperatura y los procesos químicos que se activan. Respirar por la boca, especialmente si se vuelve una costumbre, honestamente es malo. Hay un libro muy famoso de James Nestor llamado "Breath" (Respiración) que explica esto; es un éxito de ventas. Después del Covid, mucha gente se dio cuenta de la importancia de los pulmones.

Para que no sea solo un concepto, pensé en unos ejercicios para que tengan ese "pedacito de chocolate" de experiencia. Después de esto podemos ver la respiración rítmica. Es algo que ya viene en todos los teléfonos y relojes inteligentes, pero yo "tengo un problema" ("have a beef" en inglés) con eso, porque la mayoría te dicen que podés regular el ritmo como quieras pero no te dicen *cómo* respirar. Te dicen "inhalá cuatro, retené cuatro, exhalá cuatro", pero el "cómo" es fundamental. Según el conocimiento de Oriente, cambia completamente si se hace de forma relajada o no. Así que haremos un ejercicio para tener una experiencia de respiración fluida y luego algo rápido con la respiración rítmica. Hay un sistema "4-7-8" de un doctor estadounidense que dice que si se practica antes de ir a dormir, ayuda a quienes tienen insomnio. Lo mismo hace la respiración rítmica.

El principio es que la inspiración fluida empiece de abajo hacia arriba. Normalmente pasamos mucho tiempo sentados en sillas, y eso hace que la respiración cambie. Si estamos encorvados en el auto o en el sillón, eso nos lleva a respirar más con el pecho. La respiración torácica no es mala, pero es mala si es *solo* torácica. Tenemos que volver a inspirar desde abajo. El diafragma tiene que estar involucrado verdaderamente, no solo de palabra. A veces pensamos que

"tomamos" aire, pero en realidad deberíamos "dejar que el aire entre". El diafragma es el músculo principal; los intercostales son secundarios o auxiliares e intervienen si queremos inhalar o exhalar más volumen, abriendo o apretando la caja torácica.

Los lóbulos más grandes de los pulmones están abajo. Si uno respira por la boca, respira solo acá arriba. Es difícil estar sano o relajado así. Por eso diseñamos la técnica para no respirar solo verticalmente, sino para "abrir la respiración hacia los lados". Así se respira mejor. También se debe mover la espalda. Con el Covid descubrieron que, si ponían a la gente boca abajo, empezaban a expandir el dorso, donde está el 40% de la masa pulmonar. La percepción del respiro tendría que ser como una esfera, no como una superficie plana.

Por ejemplo, si están así sentados, intenten hacer una respiración profunda por la nariz. Casi seguro que levantan los hombros y sienten tensión en la parte baja de la columna. Ahora, simplemente hagan esto: respiren sin forzar. Sienten cómo se expanden los costados de la caja torácica y ya no se levantan los hombros. La columna se siente más alineada automáticamente. Esto es usar la posición del cuerpo para influir en la respiración, que es lo que hace el Yantra.

Cambiar la posición del cuerpo, aunque sea un poquito, cambia la respiración de forma impresionante. Lo otro es la percepción. Se habla mucho ahora en psicología y neurociencia de la "propiocepción" e "interocepción". Es sumamente interesante cómo esto activa receptores en el cerebro. Yo le pregunté a una neurocientífica: "Si yo quiero llevar la respiración al abdomen, no es tan fácil si uno no está acostumbrado". Me dijo: "No es simple". Pero si ponés una mano arriba del ombligo, es mucho más fácil. ¿Por qué? Porque al poner la mano ahí, se activan procesos propioceptivos. La interocepción se refiere a la dimensión interna profunda.

Es muy simple: ponés la mano y sentís cómo se mueven las costillas. Después de un momento, sentís que también se mueve un poquito atrás. Estamos diseñados para respirar así. Si uno respira así, se evitan muchos problemas de columna. Entonces: postura, percepción y ahora la mente. Si pongo la mano acá y siento cómo se expande el abdomen, me concentro en la percepción de la mano, en ese calorcito. Nos enfocamos en el calor que la mano transfiere al abdomen. Luego sacamos la mano pero mantenemos la percepción de ese calor. Verán que se siente un poquito menos, pero la respiración continúa allí. Y ahora usen solamente la mente: enfoquen la mente hacia el ombligo como si quisieran tocarlo con ella. Mantengan esa fijación. Ahora distraiganse intencionalmente... y el calor se fue. Tenemos estas tres herramientas: posición del cuerpo, percepción y enfoque de la mente.

[Narradora]: A mí me pasa que, en cuanto empiezo a respirar así, a la segunda respiración ya empiezo a bostezar. Me relajo inmediatamente.

[Fabio Andrico]: Eso es porque se activa el sistema parasimpático. Pero tenés que manejarlo según tu condición específica. La raíz de la inspiración tiene que estar ahí abajo. Bueno, este era un ejercicio para activar una respiración más diafragmática. Para la respiración rítmica, la posición ideal es con las piernas un poco abiertas. El ritmo debería basarse en el latido del corazón de una persona relajada. Hay que contar: uno, dos, tres, cuatro al inhalar (que son unos cinco o seis segundos). Al retener el aire, lo hacemos también en cuatro tiempos, pero la retención debe ser como una continuación pasiva de la inspiración: sin bloquear ni forzar nada, como si se siguiera expandiendo. Luego exhalamos en seis tiempos. La exhalación tiene dos partes: la exhalación activa y luego una "retención vacía" (no inhalar inmediatamente), que también es una continuación pasiva de la exhalación, dejando que todo se asiente.

Entonces: inhalar en 4, retener en 4, exhalar en 6. Vamos a probar: Inhalar... retención tranquila, abierta, relajada... Exhalar... retención vacía.

Unas palabras sobre la columna: se habrán dado cuenta de que, con este ritmo, la columna está "chocha" (muy a gusto/feliz en rioplatense). Lo ideal es estirar los brazos al lado de las orejas para extender los flancos, y mantener esa extensión al bajar las manos. Retraer un poquito el mentón para que haya una línea entre la nariz y el ombligo. Es algo mecánico para asegurar la alineación, porque si la columna está bien alineada, la respiración diafragmática surge sola; y si respiramos bien, la columna se alinea naturalmente.

A veces, cuando se sientan fastidiados o nerviosos, pueden hacer exhalaciones un poco más rápidas, poniendo los codos a los lados al exhalar para descargar. "¡Váyanse, fastidios!".

[Adriana Batiti]: Fabio, ¿hay que mantener esta forma de respirar todo el tiempo, cuando vamos por la calle o estamos en casa, o solo en determinados momentos?

[Fabio Andrico]: En teoría, ese sería el movimiento correcto y permanente del respiro en la vida. Se define como la "ola de la respiración" o "tidal wave". Uno no debería tener que pensar en respirar; ocurre inconscientemente, incluso cuando estamos desmayados. El diafragma es un músculo que, como el corazón, nunca deja de trabajar día y noche.

[Narradora]: Pero es desobediente, indómito. No podemos controlarlo del todo, ¿verdad?

[Fabio Andrico]: La gente que respira siempre por la boca casi no hace trabajar al diafragma. Si se usa mal, los músculos intercostales tienen que hacer todo el trabajo para crear el vacío y que entre el aire. Se llaman auxiliares porque deberían ser ayudantes, no los protagonistas. Si el diafragma no funciona bien, el sistema simpático se súper activa: estrés y tensión en una cadena de mala suerte.

Como les decía, está la "ola" normal inconsciente, y luego el volumen extra de inspiración cuando decidimos inhalar más. Eso es activo y activa el sistema simpático. Cuando tomamos una inspiración grande, todo se activa. La exhalación, en cambio, es siempre más pasiva. Si queremos exhalar más del volumen normal, tenemos que empujar el diafragma hacia arriba y apretar los músculos; eso también es activo. Esto es vital porque lo primero que se hace en Yantra es la exhalación profunda para eliminar el aire impuro de los lóbulos inferiores, que son los que no se activan con la respiración superficial. Hay que exhalar profundo para luego poder inhalar profundo y reactivar todo.

Un ejercicio simple para sentir esos lóbulos inferiores: siéntense cómodos, inhalen normal, retengan un segundo y vuelvan a inhalar un poquito más. ¿A dónde va el aire esa segunda vez? Va abajo. Esto está probado; pueden buscar en YouTube el "Huberman Lab", que es muy famoso y habla de estas cosas.

[Narradora]: Bueno, Adriana nos recuerda que los libros que presentamos hoy están magistralmente ilustrados. Cada capítulo inicia con la secuencia completa de la técnica. Es un trabajo de excelencia de un equipo enorme. Fabio se quedará un ratito más firmando ejemplares y respondiendo preguntas.