

El Poder del Yantra Yoga y la Respiración

Esta entrevista con Fabio Andrico, realizada en la Librería del Palacio (Córdoba, Argentina), explora las profundidades del Yantra Yoga y la importancia vital de la respiración natural. Fabio, instructor senior y discípulo directo de Chögyal Namkhai Norbu Rinpoche, explica cómo el movimiento corporal sirve como herramienta para coordinar la energía vital (*Prana*) y calmar la mente. La charla integra conceptos tradicionales con descubrimientos modernos de la neurociencia y la psicología somática, ofreciendo una visión práctica para mejorar el bienestar cotidiano.

[Adriana Batiti]: Bienvenidos a nuestro primer encuentro del año en la Librería del Palacio. Hoy es una aventura especial porque nos vinculamos con lo espiritual a través del libro. Tenemos el enorme honor de recibir a Fabio Andrico, una personalidad con mucha vida y conocimiento, que viene a convidarnos su experiencia sobre el Yantra Yoga y su último libro, *Yoga Tibetano del Movimiento*. Fabio, mil gracias por estar acá en Córdoba. Mi primera pregunta es: ¿cuál fue el paso que dio inicio a tu largo camino en el yoga?

[Fabio Andrico]: Primero, muchísimas gracias por la invitación. Todo empezó de una forma un tanto fortuita. Vivía en una pequeña ciudad del norte de Italia y una amiga me propuso ir a la India. Ella no quería ir sola y tenía la posibilidad económica de darme una mano. Acepté y terminé en Bangalore, en el sur de la India, en un ambiente muy tranquilo y tradicional.

Ahí conocí a mi primer maestro de Hatha Yoga. Mi cuerpo estaba fuerte por el laburo en el campo, pero la práctica intensiva de 5 a 10 horas por día durante meses me cambió de arriba abajo. Mi cuerpo se volvió elástico y mi mente se calmó. Mi idea original era estudiar medicina en Italia para integrar el yoga con la naturopatía, pero después encontré a mi maestro definitivo, Chögyal Namkhai Norbu Rinpoche, que me enseñó el Yantra Yoga. Desde entonces, nunca dejé de practicarlo ni de enseñarlo.

[Adriana Batiti]: Fabio, para los que no conocen el término, ¿cómo definirías el Yantra Yoga?

[Fabio Andrico]: El Yantra Yoga se puede definir como una "danza de la energía". A través de secuencias de movimiento, influenciamos cómo se mueve el respiro. La energía es movimiento; si se bloquea, no podemos expresar nuestro potencial. El punto fundamental es el respiro. En la ciencia interna tradicional, se describe la respiración como el "control remoto de la mente". Si estás agitado, respirás agitado; si lográs una respiración fluida y profunda, la mente se calma solita.

En el Yantra Yoga laburamos con la energía interna o *Prana*, que gobierna todas nuestras funciones biológicas y mentales. El objetivo es encontrar un equilibrio entre el cuerpo, la energía y la mente. No se trata de hacer posturas complicadas por el simple hecho de la flexibilidad, sino de usar el cuerpo para coordinar la energía.

[Adriana Batiti]: Mencionaste que la respiración es la salud de la columna. ¿Cómo se enganchan?

[Fabio Andrico]: Son extremadamente interdependientes. Una inspiración correcta tiene que ser diafragmática. El diafragma es el actor principal; los pulmones son órganos pasivos que dependen de la apertura de la caja torácica. Si la columna está desalineada, la respiración se vuelve torácica y superficial, lo que activa el sistema simpático y genera estrés constante.

Hoy vivimos rodeados de "leones imaginarios": el estrés del laburo, los smartphones, la distracción permanente. Al recuperar la respiración diafragmática y fluida (unas seis respiraciones por minuto, siempre por la nariz), activamos el sistema parasimpático y permitimos que el cuerpo y la mente se relajen de verdad.

[Adriana Batiti]: En tu libro mencionás ejercicios prácticos. ¿Nos podrías guiar en algo simple?

[Fabio Andrico]: De una. La base es la percepción. Un ejercicio muy simple es poner una mano sobre el ombligo. Sentir el calorcito de la mano ayuda a que la mente se enfoque ahí y el diafragma empiece a laburar espontáneamente. En el Yantra Yoga usamos la posición del cuerpo para facilitar esto. Por ejemplo, si se sientan con las rodillas abiertas y apoyan los codos en ellas, van a notar que los hombros no se levantan al inspirar; la respiración se vuelve lateral y dorsal automáticamente. Esto es interocepción: sentir el cuerpo desde adentro.

Otro punto vital es la exhalación profunda. En el Yantra Yoga empezamos con las "nueve exhalaciones purificadoras" para eliminar el aire impuro de los lóbulos inferiores de los pulmones. Normalmente, la exhalación es pasiva, pero para limpiar el sistema necesitamos que sea activa y profunda. Recién cuando

vaciamos bien los pulmones podemos permitir una inhalación realmente fresca y profunda.

[Adriana Batiti]: Es increíble cómo algo tan básico como respirar puede cambiar nuestra presencia y nuestra atención.

[Fabio Andrico]: Tal cual. Mi maestro siempre decía que todo tiene que nacer del individuo, de forma espontánea. No se trata de proselitismo, sino de verificar si la práctica te sirve. Si lográs estar relajado pero presente (*Rilassato ma presente*), tu vida cotidiana mejora: cortás un tomate sin cortarte un dedo, manejas el auto con atención y disfrutás más de la realidad sin estar condicionado por las tensiones.

[Adriana Batiti]: Fabio, mil gracias. Tu libro *Yoga Tibetano del Movimiento* está magistralmente ilustrado y es una herramienta excelente para profundizar. Gracias por este encuentro en Córdoba.

[Fabio Andrico]: Gracias a ustedes. El Yantra Yoga es un regalo de sabiduría milenaria que hoy más que nunca necesitamos para navegar la complejidad del mundo moderno.