Pratyahara
«El control de los sentidos»

Nos ayuda a administrar nuestra energía y a crear autoconciencia y para poder entrar en este principio es básico estar relajado física y mentalmente.

Al conseguir replegarnos, aflojaremos la mente y el cuerpo.

Es el quinto de los principios básicos del yoga, que casualmente coincide con que poseemos 5 sentidos que vamos a intentar controlar.

«Experimentarlo individualmente nos hará cambiar la perspectiva de nuestro interior».

Hace un tiempo precisamente hice un taller, «Yoga y los 5 sentidos», en el que pudimos experimentar la importancia de activar los sentidos y, sobre todo, saber desactivarlos. Cuando explico qué es pratyahara, utilizo la referencia visual de la tortuga que se retrae en su caparazón cuando hay algo en el exterior que no le gusta. Esto mismo podemos hacer nosotros cuando algo no nos guste, cuando sintamos que nuestro ritmo interno está siendo alterado por algo externo.

Sin Pratyahara no hay concentración, meditación ni iluminación que son los siguientes principios que le suceden en la filosofía del yoga.

«Es necesario reducir la actividad externa para movernos en el mundo interno».

A la mente le llega información de todos los sentidos

Lograr un respiro en un entorno sobrecargado de estímulos mejorará en todos los aspectos de tu vida.

Cuando hacemos yoga conseguimos Pratyahara = Introspección.

La introspección nos libera del miedo y de la angustia que genera el estrés.

¿Sabes cuál es el sentido que más información recibe?

La vista, hasta un 80% de lo que conocemos lo conseguimos gracias a la vista.

VISTA

Sus órganos son los ojos. El ojo se desarrolla hasta los 8 años y a partir de los 40 comienza a degenerar. El 80% de la información que recibimos en nuestro día a día la reprocesamos a través de nuestros ojos, lo que confirma que es el sentido con el que más estímulos de estrés recibimos. Posee una estructura asombrosa, se producen millones de conexiones eléctricas y son capaces de recibir 1,5 millones de estímulos a la vez. Los tics y movimientos oculares son síntoma de estrés; se producen cuando hay un exceso de adrenalina en el organismo.

La mirada muestra fuego y amor, compresión y compasión. Cerramos los ojos para recordar, para conectar con nosotros. Una de las situaciones que muestran los alumnos estresados en sus primeras clases de yoga es que les cuesta cerrar los ojos para disfrutar de determinados momentos en la práctica o en la meditación. Les cuesta soltar el control.

En las primeras clases de yoga invitan a la curiosidad, y les cuesta mantener los ojos cerrados. Si al cabo de unas semanas les invitas a cerrar los ojos y no lo hacen, es porque hay estrés y no se sienten cómodos ante la experiencia de cerrarlos y dejarse llevar. Ocurre lo mismo con personas que continuamente mueven los pies o hacen ritmos continuos con las manos. Si nuestro cuerpo está inquieto, nuestra mente también lo está.

Sabes que la manera más rápida de conectar contigo es cerrando los ojos y respirar dulcemente. Haz la prueba.

OÍDOS

Sus órganos son las orejas. En mi caso particular mis oídos están especialmente desarrollados debido a mi trabajo de realizadora de sonido. Son mi principal herramienta y me resulta fácil concentrarme a través de los sonidos, la música o el sonido de mi respiración.

Su principal función es oír y nos ayuda a mantener el equilibrio y permanecer de pie de manera estable. La dirección al caminar nos la proporcionan los oídos, ya que el nervio auditivo es como la punta de un lápiz afilado y contiene 30 000 circuitos que conectan al cerebro. Los bebés nacen con una capacidad auditiva de 16 000 a 30 000 Hz y los mayores de 80 años su rango máximo de audición disminuye hasta 4 mil Hz. La cumbre de la agudeza de los oídos es escuchar el silencio. Por ello buscaremos una meditación a través del sonido en la que percibiremos el perfecto equilibrio entre sonido y silencio.

- ✓ Meditación: Localiza los sonidos de los diferentes instrumentos y percibe qué emociones te hacen sentir.
- ✓ Meditación: Tumbado o sentado, escuchar la maravillosa canción de Alexis French, «Bluebird». Experimenta qué te hace sentir y las sensaciones.

TACTO

Sus órganos son las manos y sirven para dar y recibir. Los dedos son la expresión de la mente, así ocurre con los músicos y los pintores. Los artistas usan sus manos al igual que una amante expresa su amor a su amada; son clave para expresar el amor a bebés y niños cuando una madre acaricia a su bebé.

Las manos nos abren al amor, al afecto y sus gestos denotan emocionalidad, así como intelectualidad y mentalidad.

Con los gestos de nuestras manos podemos expresar fuerza, dirigir, mostrar el éxito, incluso el poder.

La persona de la que más caricias recibo y recibimos todas las personas de mi familia es de mi hermana. Cristina siempre ha acariciado mi cabeza y mi pelo en los momentos más tristes y difíciles para mí. Cuando me sentía desanimada o cansada por mis horarios complicados en la radio, en silencio, ella acariciaba mi cabeza y conseguía relajarme en los días en los que solo me apetecía llorar y dormir. A día de hoy esto lo hace con sus hijos, a los que consigue dormir de maravilla con sus caricias y masajes en los pies y también a mi hija Carla, que parece que con su tía es con la única que no se mueve, no se queja, cuando la peina y le toca su pelo.

La caricia es la técnica que uso con Carla desde pequeña. Cada día antes de dormir, acaricio su cabeza, cara y tripita. Lo hacía desde que era un bebé y lo seguiré haciendo. Aunque creo que consigo relajarla más con mi voz cuando le cuento un cuento, o le hago una pequeña relajación guiada. Mi voz es lo que más la relaja.

OLFATO

Las fosas nasales purifican 14 000 litros al día de aire, se encargan de aumentar o disminuir la temperatura para que lleguen a los pulmones siempre a la misma: 36,5 ºC, ¿increíble, no?

Podemos respirar con dulzura o con dureza, y es nuestro olfato el que precisamente rige el tono, la textura y la cantidad de voz.

Una de sus funciones es ver si somos capaces de captar u oler de 4 a 10 mil olores, que puede variar en función de la persona. Hay personas que este sentido lo tienen muy desarrollado o lo contrario; en función de tu sensación aplicarás más o menos esencia en la siguiente meditación que te propongo.

Al usar el olfato, conseguimos llegar al sistema límbico, a las emociones. Por eso las esencias son una herramienta terapéutica que uso en mis clases y en mi casa. Incluso cuando me voy de vacaciones, llevo un kit de esencias conmigo.

GUSTO

Su órgano es la lengua, es flexible y está rodeada por dientes y muelas que sirven para triturar, desgarrar y partir. Si la lengua la usamos mal, puede ser un arma de fuego y, si la usamos de manera correcta, nuestra mejor herramienta de compasión y amor. Sus funciones son lamer, chupar y degustar.

En el apartado de meditaciones podrás disfrutar de algunas específicas para los sentidos y la abstracción de los mismos.

> El control de los sentidos es básico para aliviar nuestro estrés.

En las mujeres el estrés se acumula en los ovarios; si no sabemos canalizarla, cuando tenemos el periodo los primeros días estamos dobladas sin poder movernos. Hacer cualquiera de las secuencias propuestas en las que realicemos extensiones, nos resultará de gran ayuda para aliviar las molestias que sentimos.

Meditación para los sentidos

Los sentidos provocan pensamientos y emociones. Sirven para recibir información y procesarla. Si centramos la atención en ellos podremos realizar un maravilloso descanso para los otros sentidos. Mientras uno se activa, el resto pasará a segundo plano y viceversa.

Meditación con el oído

Oír es un acto totalmente diferente a escuchar; podemos oír si nuestras orejas funcionan de manera correcta, pero si no es así entonces debemos activar el sentido de escucha; es decir, que consiste en traer las orejas a percibir lo que hay en nuestro interior.

Meditación

- ✓ Para y escucha los sonidos que te rodean. Hazlo durante unos minutos o segundos, si es que careces de tiempo en este instante.
- ✓ Mientras escuchas, presta atención a si escuchas más un sonido en concreto.
- ✓ Al cabo de unos instantes ampliamos la escucha y percibimos más sonidos, unos los percibes más lejanos y otros, por contra, están más próximos.

Quizás algunos te resulten agradables y otros no tanto.

Los sonidos proceden de todas las direcciones, y siente cómo tu cuerpo permanece atento a todos los sonidos.

La mente y el cuerpo viven y experimentan con plena atención este momento (silencio de al menos 30 segundos). Ahora, en lugar de percibir los sonidos, siente que eres la conciencia de donde surgen todos y cada uno de los sonidos que percibes.

Percibe cómo la mente deja de ser mente, para convertirse en conciencia.

Continúa respirando, disfrutando de esta sensación y poco a poco vas abriendo los ojos y repites esta meditación, con tus ojos abiertos; buscando la pasividad y calma a través de la vista.

Meditación para la abstracción de los sentidos

Con esta meditación cerramos las 6 puertas de la percepción con la ayuda de los dedos de las manos.

EJECUCIÓN

- ✓ Espalda estirada, posición cómoda.
- ✓ Índices en el lagrimal.
- ✓ Corazón en las aletas nasales.
- ✓ Anular, labio superior.
- ✓ Meñique, debajo del labio en la barbilla.
- ✓ Pulgares, los oídos.
- ✓ Inhalo y retengo a pulmón lleno, presiono todos los dedos para tapar los sentidos. Exhalo y relajo, separando ligeramente los dedos de mi rostro. Lo repito al menos 10 veces.

Este mudra nos ayuda a conectar con nuestra profundidad interior y a disfrutar de la serenidad.

Inhalo para abrir - Exhalo para cerrar

Podemos mantener esta meditación durante 5 minutos.

A medida que este mudra nos resulte cómodo de realizar podremos aumentar el tiempo.

Clase para relajar los 5 sentidos

- Objetivo: «Reducir la actividad externa para movernos en el mundo interno».
- Material: una silla.

Herramientas del libro

✓ Usa la lista de música que te propongo para este capítulo.

✓ Comenzamos con un *mindfulness* y esencia de lavanda, por sus efectos relajantes y nos ayuda a concentrar la atención.

1 gota de lavanda a repartir:

- Muñecas.
- Sienes.
- Entrecejo.
- Debajo de la nariz, cuello y trapecios.

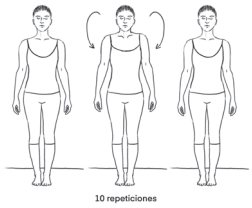
✓ Durante unos minutos dirigimos la atención a los cinco sentidos, comenzamos respirando profundo:

- **Olfato.** A través de la respiración y la esencia, conseguimos activar el sistema límbico, centro de las emociones para conseguir relajarlas.
- **Oidos.** A través de la escucha, percibe los sonidos que te rodean o la canción que suena durante unos minutos.
- **Vista.** Relaja los ojos. Tus párpados quedan ligeramente en contacto. Cierra los ojos al exterior, y ábrelos hacia tu interior.
- **Tacto.** Siente el tacto de tu ropa sobre la piel. Siente la temperatura exterior y la interior. Nos ayudamos de la respiración completa.
- **Gusto.** Relaja la lengua, y observa cómo es tu saliva; si en densa y viscosa o la sientes ligera.

✓ Para conectar con nuestro mundo interior, comenzamos a movilizar el cuerpo. Muévete lentamente y percibe los cinco sentidos en cada postura y conecta con la respiración completa para toda la práctica.

- Pranayana del león.
- Pratyahara y Meditación del silencio.

1 *MINDFULNESS* PARA DESPERTAR EL OLFATO CON ESENCIA DE LAVANDA



Tadasana
OLFATO

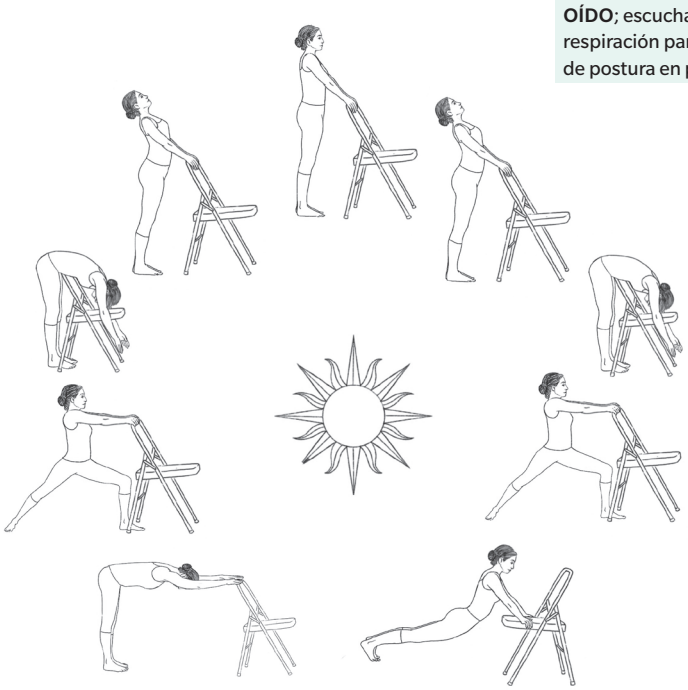
- Coloca 1 gota debajo de nariz y sienes
- Dirige la atención a la respiración por 1 minuto
- Profundiza en ella

Relaja la tensión de los hombros

2 SALUDO AL SOL

3 vueltas para el calentamiento

OÍDO; escucha tu respiración para pasar de postura en postura



5 movimientos para flexibilizar cadera

Bidalasana 10 movimientos para movilizar la columna

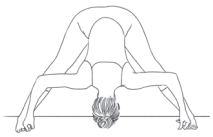
Pranayama
- Respiración del león (saca la lengua en la exhalación abriendo bien la boca 10 veces)
- **GUSTO**

3 SECUENCIA DE EQUILIBRIO Y CONCENTRACIÓN

Repite con ambas piernas la secuencia

Virabhadrasana I
5 respiraciones y cambia de lado

Virabhadrasana II
VISTA + Centra tu mirada en el dedo corazón de la mano de delante y relaja la tensión de los ojos



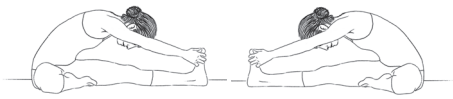
Prasarita Padottanasana
Favorece la calma en situaciones de estrés

(al otro lado)

Respiración completa y **TACTO**.
Canción: «The world is wild», de René Aubry

Movilizamos la columna.
10 respiraciones

Torsión para relajar la tensión de la columna



Ardha paschimottanasana

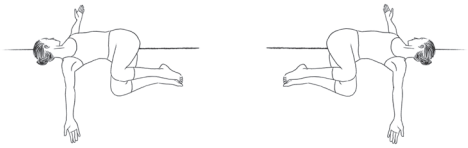
Paschimottanasa
nos ayuda a relajar la mente y el sistema nervioso

Cambia de pierna

Shanmukhi mudra
Mudra para la abstracción de los sentidos

Cerramos las 6 puertas de la percepción. Ejecución:

- Inhala: retén el aire, presiono con los dedos reteniendo el aire, al exhalar relajo
- Índices: lagrimal
- Corazón: aletas de la naríz
- Anular: labio superior
- Meñiques: debajo del labio «zona de barbilla»
- Respiración: inhala y retén el aire a pulmón lleno cierro los 5 sentidos y exhalas y relajas el cierre de los sentidos, sin bajar las manos. Repítelo durante 10 respiraciones



Torsión para soltar las tensiones de la mente y el cuerpo

Sarvangasana
relaja y tranquiliza la mente

Savasana final

Conclusión. Pratyahara: El control de los sentidos

- En el mundo externo vivimos con sobrecarga de estímulos continuamente
- El cuerpo es como un carruaje que llevado por caballos (los sentidos), te lleva como su pasajero
- Si los caballos (los sentidos) están mal entrenados, o si el conductor (tú), eres inexperto , el carruaje se desviará del camino
- La práctica de asanas, pranayama y meditación despiertan la conciencia interior. Nos ayudan a conectar hacia adentro. Y solo así, conseguiremos relajarnos y hallar la luz interior