

**SALA DE MEDITACION 3
PRACTICA DE LA MEDITACION
MEDIANTE EL EJERCICIO
RESPIRATORIO**

HALL OF MEDITATION 3

Practice of Meditation by
means of the Respiratory
Exercise

AGEACAC USA

4/29/2011

American Gnostic Association
P.O. BOX 8597
Richmond VA 23226
Tel: (804)282-40920
gnosisrichmond@msn.com
www.americangnosticassociation.org



The Expression "Respiratory Exercise" refers to the conditioning of respiration by means of certain techniques and following a specific program.

La Expresión EJERCICIO RESPIRATORIO alude al condicionamiento de la respiración mediante ciertas técnicas y siguiendo un programa determinado.

HALL OF MEDITATION

3 – Practice of Meditation through the Respiratory Exercise

"The expression "BREATHING EXERCISE" refers to the conditioning of breathing by means of certain techniques and following a particular program.

Pranayama means control of Prana. Prana is the magnetic current of breathing.

Prana is the vehicle of the mind, which cannot function without it.

That is why the consciousness, expressed through the mind cannot perceive or function without prana.

"There are two things that make the Mind errant:

- (1) The desire produced by the latent impressions of feelings.
- (2) Breathing. When controlling one, the other is automatically controlled.

From these two, you should control first breathing.

"The breathing process creates images in the mind. When the breathing becomes tranquil it also quiets the mind. With Pranayama we control the beatings of the heart and also the mind is appeased".

"The process by which the Prana is controlled by regulating breathing is called Pranayama".

What is the Prana?

Prana is the total sum of the energy manifested in the universe.

Prana is the cosmic energy. Prana is vibration, electric movement, light and heat, universal magnetism, life.

Prana is life that beats in every atom and in every sun. In Gnostic esotericism, prana is the cosmic Christ.

Prana is related to the mind; through her it is linked to the will, to the individual soul, and through it, it links itself to the Supreme Being.

SALA DE MEDITACIÓN

3 – Práctica de meditación mediante el Ejercicio Respiratorio

"La expresión "EJERCICIO RESPIRATORIO" alude al condicionamiento de la respiración mediante ciertas técnicas y siguiendo un programa determinado.

Pranayama significa control del Prana. El prana es la corriente magnética de la respiración.

Prana es el vehículo de la mente, que no puede funcionar sin él.

Por eso la conciencia, que se expresa a través de la mente, no puede percibir o funcionar sin prana.

"Hay dos cosas que vuelven errante la mente:

- (1) Los deseos producidos por las impresiones latentes de los sentimientos.*
- (2) La respiración. Cuando se controla una, se controla automáticamente la otra.*

De estas dos, hay que controlar primero la respiración".

"El proceso respiratorio crea imágenes en la mente. Cuando la respiración se vuelve tranquila, también se aquieta la mente. Con el Pranayama se controlan los latidos del corazón y la mente se aquieta".

"El proceso por el cual el Prana es controlado, mediante la regulación del aliento, se denomina Pranayama."

Qué es el Prana?

Prana es la suma total de la energía manifestada en el Universo.

Prana es la energía cósmica. Prana es vibración, movimiento eléctrico, luz y calor, magnetismo universal, vida.

Prana es la vida que palpita en cada átomo y en cada sol. En el esoterismo gnóstico, el prana es el Cristo Cósmico.

El prana está relacionado con la mente; mediante ella se vincula a la voluntad, al alma individual, y mediante ésta se vincula al Supremo Ser.

The place of the Prana is the heart. There specifically exist only one prana, but this carries out multiple functions.

Deep breathing is not the same as Pranayama, although it promotes reasonably health. The beneficial effects of deep breathing are due to the increase in the intake of oxygen, which influences the prana of the body.

The authentic Pranayama starts when the breathing is held for sometime between the inspiration and expiration.

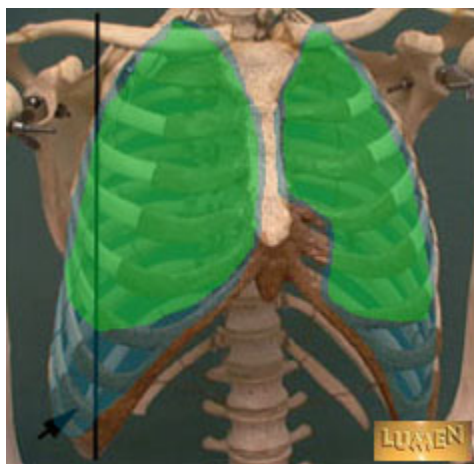
Pranayama prepares the mind for the practice of visualization and concentration. It will not be superfluous for us to spend here some words regarding to the lungs and their inherent functions (see suplement):

THE LUNGS.

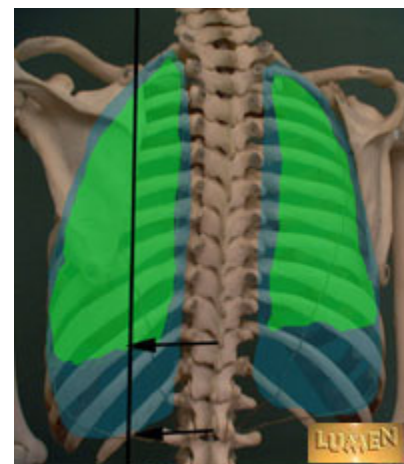
The organs of breathing are two lungs, one on each side of the thoracic cavity and the air passages that lead to them.

The lungs are two soft organs, spongy and very elastic, located at the top of the chest cavity, one on the left and another to the right of the heart, which together with the large blood vessels and large pipes conductors of the air are separated from one another.

The lungs are covered by a delicate serous membrane called the pleura (1) which contains fluid or serous fluid that prevents the friction of the lungs during breathing.



FRONT



BACK

El sitio del Prana es el corazón. Existe, específicamente, un solo prana, pero éste realiza múltiples funciones.

La respiración profunda no es lo mismo que el Pranayama, aunque promueve la salud razonablemente. Los efectos beneficiosos de la respiración profunda se deben al aumento de la ingestión de oxígeno, que influye en el prana del cuerpo. El Pranayama auténtico comienza cuando la respiración se sostiene algún tiempo entre la inspiración y la expiración.

El Pranayama prepara la mente para la práctica de la visualización y la concentración. No será superfluo que dediquemos aquí algunas palabras a los pulmones y sus funciones inherentes (ver complemento):

LOS PULMONES

Los órganos de la respiración consisten en dos pulmones, uno a cada lado de la cavidad torácica y de los pasajes de aire que conducen a ellos.

Los pulmones son dos órganos blandos, esponjosos y muy elásticos, situados en la parte superior de la cavidad torácica, uno a la izquierda y otro a la derecha del corazón, los cuales junto con los grandes vasos sanguíneos y los grandes tubos conductores del aire están separados uno del otro.

Los pulmones están cubiertos por una delicada membrana serosa llamada pleura (1) que contiene líquido o fluido seroso que previene la fricción de los pulmones durante la respiración.

The Pleura is formed by two leaves: the visceral, intimately adhere to the surface of the lung and the parietal leaf, in direct contact with thoracic wall, which leaves or membranes keep the lungs fixed into the thoracic walls.

The right lung has three lobes and the left two. Each lung has a base and one vertex.

Each lung has the shape of a pyramid, which vertex is addressed upward and its base, slightly excavated, resting over the diaphragm: a dividing wall that separate from the abdomen. Because of the inflammation of the cited base, pneumonia is produced. When the vertexes do not achieve enough provision of oxygen there are affected of consumption, which helps the proliferation of the tuberculosis bacillus.

By means of the practice of Kapalabhati and of the Bhastrika Pranayama, as much as the deep breathing, those vertexes achieve abundant provision of oxygen avoiding the phthisis. Pranayama develops the lungs and gives to whom it practices a powerful, sweet and melodic voice.

The air passages are constituted by the nostrils, pharynx, larynx (which contains the vocal cords), the trachea, the bronchial tubes and the bronchioles.

When we breath, we inhale the air through the nostrils that after to have passed through the pharynx and larynx introduces into the trachea, then in the left and right bronchial tubes, subdividing themselves into innumerable small tubes named bronchioles, which end up in tiny pouches of air named alveolus that are found by millions.

If the alveolus were spread over a surface, these may cover a significant area. The air is lead to the lungs by the action of the diaphragm.(2)

The upper part of the trachea modifies itself and it is formed by a special organ, the larynx intended to produce vocal sounds. By means of the vocal sounds, located in the larynx, those sounds are produced. And precisely when the vocal cords are affected by excessive work: singing, continuous loud voice reading, the voice comes out raucous.

La pleura, formada por dos hojas: la visceral, íntimamente adherida a la superficie del pulmón y la hoja parietal en contacto directo con la pared torácica, cuyas hojas o membranas man-tienen a los pulmones fijos en las paredes torácicas. El pulmón derecho tiene tres lóbulos y el izquierdo dos. Cada pulmón tiene una base y un vértice.

Cada pulmón tiene la forma de una pirámide, cuyo vértice está dirigido hacia arriba y su base, ligeramente excavada, descansa sobre el diafragma: pared divisoria que los separa del abdomen. Por la inflamación de la citada base, se produce neumonía. Cuando los vértices no logran suficiente provisión de oxígeno están afectados de consunción, lo que favorece la proliferación de los bacilos de la tuberculosis.

Mediante la práctica del Kapalabhati y del Bhastrika Pranayama, como asimismo la respiración profunda, esos vértices logran abundante provisión de oxígeno evitándose la tisis. El Pranayama desarrolla los pulmones y da a quien lo practique una voz poderosa, dulce y melodiosa.

Los pasajes de aire están constituidos por las fosas nasales, la faringe, la laringe (que contiene las cuerdas vocales), la tráquea los bronquios y los bronquiolos.

Cuando respiramos, aspiramos el aire a través de las fosas nasales que después de haber pasado por la faringe y la laringe se introduce en la tráquea, luego en los bronquios izquierdos y derecho, que se subdividen en innumerables tubos pequeños llamados bronquiolos, los cuales terminan en diminutos saquillos de aire llamados alvéolos que se cuentan por millones.

Si se extendieran los alvéolos sobre una superficie lisa, cubrirían una gran área. El aire es conducido a los pulmones por la acción del diafragma (2).

La parte superior de la tráquea se modifica y la forma un órgano especial, la laringe, destinado a producir los sonidos vocales. Mediante las cuerdas vocales, ubicadas en la laringe, se producen esos sonidos. Y precisamente, cuando las cuerdas vocales se hallan afectadas por exceso de trabajo: el canto, las lecturas continuas, la voz deviene ronca.

In women the vocal cords are shorter. That is why they have a sweet and melodious voice.

The number of respirations per minute reaches 16. In the pneumonia that number increases to 60, 70 or 80 per minute.

In the case of asthma the bronchial tubes act spasmodically and contract. That is why breathing becomes difficult.

The Pranayama dispels those bronchial spasms. In front of the orifice that communicates the pharynx and the larynx is found a fibro cartilaginous plate, of triangular shape with the base addressed upward: the epiglottis, which impedes the pass to the food or water to the respiratory passages, say it acts as a security valve. When some particle of food passes through the epiglottis, cough is produced and it is thrown out.

The lungs purify the blood (the one which has given the nutritious elements to the tissues.

The arteries are the vessels that transport the arterial blood from the heart to all the parts of the body.

The veins transport all the venous and impure blood from all the parts of the body to the heart. (3)

The right side of the heart contains venous impure blood, from where it goes to the lungs for its purification (4). When the blood reaches the lungs, the blood distributes among millions of alveolus.

When the inhalation is produced, the oxygen from the air establishes contact with the impure or venous blood through the capillary thin walls that are as fine as the children of the muslin.

The blood flows rapidly, while the oxygen penetrates through those thin capillary walls time in which takes place some kind of combustion. The blood takes oxygen and expels carbonic acid, generated by the wasted elements and the toxins, which were taken by the blood from all over the body.

En las mujeres, las cuerdas vocales son más cortas. Por eso tienen voz dulce y melodiosa.

El número de respiraciones por minuto alcanza a 16. En la neumonía ese número aumenta hasta 60,70 u 80 por minuto.

En el caso del asma los bronquios actúan espasmódicamente y se contraen. Por ello la respiración se torna difícil.

El Pranayama disipa esos espasmos bronquiales. Por delante del orificio que comunica la faringe con la laringe se encuentra una lámina fibrocartilaginosa, de forma triangular, con la base dirigida hacia arriba: la epiglotis, que impide el paso de los alimentos o agua a los pasajes respiratorios, es decir, actúa como una válvula de seguridad. Cuando alguna partícula de alimento pasa a través de la epiglotis, se produce la tos y la misma es lanzada al exterior

Los pulmones purifican la sangre (la sangre que ha cedido a los tejidos sus elementos nutritivos).

Las arterias, son los vasos que conducen la sangre arterial desde el corazón a todas las partes del cuerpo.

Las venas conducen desde todas las partes del cuerpo hasta el corazón la sangre venosa e impura (3).

El lado derecho del corazón contiene sangre venosa impura, desde cuyo punto va a los pulmones para su purificación (4). Al llegar a los pulmones la sangre se distribuye entre millones de alvéolos.

Al producirse la inhalación, el oxígeno del aire establece contacto con la sangre impura o venosa a través de las delgadas paredes de los capilares, que son tan finas como los hijos de la muselina.

La sangre fluye con rapidez mientras que el oxígeno penetra a través de esas finas paredes capilares momento en el que tiene lugar cierta forma de combustión. La sangre toma oxígeno y despiden el ácido carbónico, generado por los elementos gastados y las toxinas, las cuales fueron tomadas por la sangre de todas partes del cuerpo.

The purified blood is transported by the four pulmonary veins to the left auricle and from there to the left ventricle. From the aorta it passes to the different arteries of the body.

It is estimated that during the day go through the capillary of the lungs to be purified about 35,000 pints of blood. (5)

The respiration of the tissues takes place in the same tissues that take oxygen and expel carbon dioxide. The impurities are transported by the veins to the right side of the heart. (6).

PRACTICE

THE SIX PATHS OF RESPIRATION

According to the basic theory of MIND and PRANA; if a man is able to control his respiration, he may also be able to control his mind.

The respiratory exercise is, therefore one of the best paths that leads to concentration, meditation and shamadhí, CONCENTRATION is a phase of MEDITATION. MEDITATION follows the CONCENTRATION. Concentration is thus, the first and the principal that the aspirant must acquire in the spiritual path.

The expression “**respiratory exercise**” refers to the conditioning of breathing by means of certain techniques and following a specific program.

FIRST STAGE

Consists in concentrate the mind in counting each inhalation and exhalation (in either case twice per time) It must be counted from one to ten slow and tranquilly. If the recounting is interrupted by any thought, the practitioner must start all over again counting from one. By means of the repetition of the practice, he will acquire efficiency in this exercise; the diverging thoughts shall be eliminated, and the process will realize without interruptions. Respiration will turn thus subtle, light and controlled. (

Five minutes approximately)

La sangre purificada es conducida por las cuatro venas pulmonares a la aurícula izquierda y desde allí al ventrículo izquierdo. Desde la aorta pasa a las diferentes arterias del cuerpo.

Se estima que durante el día atraviesan los capilares de los pulmones para ser purificadas, unas 35,000 pintas de sangre (5).

La respiración de los tejidos tiene lugar en los propios tejidos, que toman oxígeno y despiden el anhídrido carbónico. Las impurezas son conducidas por las venas hasta el lado derecho del corazón (6).

PRACTICA

LAS SEIS SENDAS DE LA RESPIRACION.

De acuerdo con la teoría básica de MENTE y PRANA, si un hombre puede controlar su respiración, también puede controlar su mente.

El ejercicio respiratorio es, por lo tanto, uno de los mejores caminos que lleva a la concentración, meditación y shamadhí, LA CONCENTRACION es una fase de la MEDITACION. La MEDITACION sigue a la CONCENTRACION. La concentración es, pues, lo primero y principal que el aspirante debe adquirir en el sendero espiritual.

*La expresión “**ejercicio respiratorio**” alude al condicionamiento de la respiración mediante ciertas técnicas y siguiendo un programa determinado.*

LA PRIMERA ETAPA.

Consiste en concentrar la mente en la numeración de cada inhalación o exhalación (en ningún caso las dos por vez). Hay que contar de uno a diez, lenta y tranquilamente. Si el recuento es interrumpido por algún pensamiento, el yogui debe empezar de nuevo y contar desde uno. Mediante la práctica repetida, adquirirá eficiencia en este ejercicio, los pensamientos divergentes serán eliminados, y el proceso se realizará sin interrupciones. La respiración se volverá así sutil, ligera y controlada.

(Cinco minutos aproximadamente).

SECOND STAGE

In this stage the mind of the practitioner melts down with his respiration and follows it in the inhalation and exhalation with comfort and perfect continuity. Now you will feel that the air you breath spread all over your body and that reaches the root of your hair, and your mind will become calmed and serene (five minutes approximately)

THIRD STAGE

In this stage the practitioner must entirely disregard the respiration and **to hold** the mind on the tip of the nose. You will feel deeply tranquil and serene and very soon, will have the sensation that your own body and your mind have vanished. Though the experience is wonderful, one does not have to attach to it or delay on it. (Five minutes)

FOURTH STAGE

After, the practitioner must pass to the fourth step that will consist in observing his breathing, extremely subtle, and the contents of his physical body: the bones, the flesh, the blood, the muscles, the excrements, etc. This will take him to the conclusion the all of them are transitory, momentary and deceitful, that lack of an individual nature. Applying repeatedly this exam, or practice of observation, the yogi's mind eye will continue gradually opening and will be able to see clearly the most mild functions of his organs and internal organs, understanding that as much as the physical existence as the psychic are enslaved by the misery, the transience and deceit, subdue to the illusory ideas of the "I" (five minutes approximately)

FIFTH STAGE

The yogi must carefully observe the nature of the meditation practices that has applied so far. Then he will confirm that all of them are affected from a dual character, because there is always a mind that practices and a purpose or plan to be followed. To overcome that confronted dichotomy and take the mind to its primordial to the absolute all-emptiness; is the principal aim of this stage or practice of the **return**.

LA SEGUNDA ETAPA.

En esta etapa la mente del yogui se funde con su respiración y la sigue en la inhalación y exhalación con comodidad y perfecta continuidad. Ahora sentirá que el aire que aspira se difunde por todo su cuerpo, y que llega hasta la raíz de los cabellos, y su mente se volverá calmada y serena. (cinco minutos aproximadamente).

LA TERCERA ETAPA.

*En esta etapa el yogui debe desatender enteramente la respiración y **detener** la mente en la punta de la nariz. Se sentirá sumamente tranquilo y sereno y, muy pronto, tendrá la sensación de que su cuerpo y su mente se han desvanecido: Si bien la experiencia es maravillosa, uno no debe aferrarse a ella o demorarse en ella. (Cinco minutos).*

LA CUARTA ETAPA.

Después, el yogui debe pasar al cuarto paso que consistirá en observar su respiración, extremadamente sutil, y los contenidos de su cuerpo físico: los huesos, la carne, la sangre, los músculos, los excrementos, etc. Esto le llevará a la conclusión de que todos ellos son transitorios, momentáneos y engañosos, que carecen de una naturaleza propia. Aplicando repetidamente este examen, o práctica de observación, el ojo de la mente del yogui se irá abriendo gradualmente y podrá ver claramente todas las más leves funciones de sus órganos y vísceras, comprendiendo que tanto la existencia física como la psíquica están aherrojadas por la miseria, la transitoriedad y el engaño, sometidas a las ideas ilusorias del "Yo". (Cinco minutos).

LA QUINTA ETAPA..

*El yogui debe observar cuidadosamente la naturaleza misma de las prácticas de meditación que ha empleado hasta ahora. Entonces comprobará que todas ellas están afectadas de un carácter dual, pues siempre hay una mente que practica y un objeto o plan que se sigue. Vencer esta dicotomía enfrentada y llevar la mente a su estado primordial, al absoluto Vacío-Todo; es el fin principal de esta etapa o práctica del **retorno**.*

This primordial state must be achieved by means of the **contemplation** of the nonexistent aspect or emptiness of the mind. If one arrives to the comprehension that the mind is empty by nature; where the dichotomy **subject object** may come from? When the yogi reaches the comprehension of this truth, the Transcendental Wisdom will flourish all of a sudden for him, that now dwells in a natural and spontaneous form in the primeval state.

THE SIXTH STAGE

However, the yogi must continue an extra step with the purpose to enter into the sixth and last practice of the purity, with the purpose of cleaning the **subtle blemish of the action**, and complete and perfect the Transcendental Wisdom that has flourished in him. The practice of purity consists on observing the void of the dichotomy and to merge one's own mind with the equality that covers all. It is only by means of this practice of the void when a Buddhist meditation of any kind reaches its perfection.

GENERAL INFORMATION REGARDING MEDITATION

-Meditation is a science aimed to obtain inner or esoteric information. Meditation **is not** only a physical posture, neither a mental or sentimental attitude; meditation belongs to the functionalisms of the Awaken Consciousness.

-Meditation follows Concentration. Concentration is one phase of Meditation. Concentration is thus, the first and principal the aspirant should acquire.

-The material for meditation should be extracted from daily life. **Those who do not know to live consciously and intelligently**, according to the Gnostic Philosophy of Momentaneity (to live from moment to moment, from instant to instant), **will never learn to meditate**.

-Whereas one had not directly experienced "that" which do not belong to time, "that" which is not the "Truth", will never have that energy ardent longing, that incentive, that continuous force needed to work very strongly over oneself.

Samael Aun Weor

*Este estado primordial ha de ser alcanzado mediante la **contemplación** del aspecto no existente o vacío de la mente. Si uno llega a comprender que la mente es vacía por naturaleza, ¿de dónde podría venir la dicotomía **sujeto-objeto**? Cuando el yogui llega a la comprensión de esta verdad, la Sabiduría Trascendental florecerá de repente para él, que ahora mora en forma natural y espontánea en el estado primordial.*

LA SEXTA ETAPA

*Sin embargo el yogui debe avanzar aún otro paso con el fin de entrar en la sexta y última, práctica de la pureza, con el fin de limpiarse de la sutil **mácula de la acción**, y completar y perfeccionar la Sabiduría Trascendental que ha florecido en él. La práctica de la pureza consiste en observar la vacuidad de la dicotomía y en fundir la mente propia con la igualdad que todo lo abarca. Es tan sólo por medio de la práctica de la Vacuidad cuando una meditación búdica de cualquier tipo alcanza su perfección.*

INFORMACION GENERAL SOBRE LA MEDITACION.

*-La Meditación es una ciencia dirigida a obtener información interna o esotérica. La Meditación **no es**, tan sólo, una apostura física ni tampoco una actitud mental o sentimental, la meditación pertenece a los funcionalismos de la Conciencia Despierta.*

-La meditación sigue a la Concentración. Esta es una fase de la Meditación. La concentración es, pues, lo primero y principal que el aspirante, debe adquirir.

*-El material para la meditación debe ser extraído de la vida diaria. **Quienes no saben vivir consciente e inteligentemente**, de acuerdo con la FILOSOFIA GNOSTICA DE LA MOMENTANEIDAD (vivir de momento en momento, de instante en instante) **jamás aprenderán a meditar**.*

-“En tanto uno no haya experimentado directamente eso que no es del Tiempo, eso que es la Verdad, no tendrá esa energía, ese ardor, ese incentivo, esa fuerza continua que se necesita para trabajar terriblemente sobre sí mismo”.

Samael Aun Weor

PHASES OF MEDITATION

ASANA: “Asana” is the posture of the physical body. There are different postures for the practice of meditation, such as the posture of the FIVE POINTER STAR, the position of the DEAD MAN, the LOTUS posture, SEMI-LOTUS, the SIDDHASANA or perfect posture (consists in closing in a magnetic circle the thumb finger with the index finger resting the back of the hand over the knee) the VAJRASANA or diamond like posture (as the Incas and Japanese, with the hands resting on the thighs and with trunk of the body resting on the heels), etc. What is important regardless of any asana or posture that you assume is to keep the dorsal spine straight.

PRANAYAMA: Science of the control of breathing. Prana is the total sum of the energy manifested in the Universe. She is the vital force. Prana is the total sum of the latent occult in the human being and is found everywhere surrounding him. The heat, the light, the electricity, the magnetism, are all manifestation of the Prana. The Prana is related to the Mind. The place of the Prana is the heart. The Respiratory Exercise is, therefore, one of the best ways that lead us to the CONCENTRATION-MEDITATION.

PRATYAHARA: Pratyahara is to learn to subtract the Mind from the senses. The no desire of the Mind in Meditation.

DHARANA: Concentration.

DHYANA: Meditation. In that state the Consciousness has the capacity to know in any direction.

SHAMADY: The Consciousness dissolves itself like a drop in the Great Ocean of Life free in its movement.

FASES DE LA MEDITACION

ASANA: “Asana” es la postura del cuerpo físico. Existen distintas posturas para la práctica de la Meditación, tales como: posición de ESTRELLA DE CINCO PUNTAS, posición de HOMBRE MUERTO, postura de LOTO, de SEMILOTO, de SIDDHASANA o postura perfecta (consiste en cerrar en un círculo magnético el dedo pulgar con el índice, apoyando el dorso de la mano sobre la rodilla); de VAJRASANA o postura diamantina (tal como se sientan los incas y los japoneses, con las manos apoyadas en los muslos y con el tronco del cuerpo descansando sobre los talones), etc. Lo importante, indiferentemente de cualquier Asana o postura que se adopte, es mantener recta la columna vertebral.

PRANAYAMA: Ciencia del control de la respiración. Prana es la suma total de la energía manifestada en el Universo. Ella es la fuerza vital. Prana es la suma total de las fuerzas latentes ocultas en el ser humano y que se hallan en todas partes rodeándole. El calor, la luz, la electricidad, el magnetismo, son todas manifestaciones del Prana. El Prana está relacionado con la mente. El sitio del Prana es el corazón. El ejercicio respiratorio es, por lo tanto, uno de los mejores caminos que lleva a la CONCENTRACION-MEDITACION.

PRATYAHARA: Pratyahara es aprender a sustraer la mente de los sentidos. El **no deseo** de la mente en la Meditación.

DHARANA: Concentración.

DHYANA: Meditación. En ese estado la Conciencia tiene la capacidad de conocer en cualquier dirección.

SHAMADY: La Conciencia se disuelve como una gota entre el Gran Océano de la Vida libre en su Movimiento.

FRAGMENT OF A BOOK OF
LOBSANG RAMPA

A lot of people do not know how breath. They think that it is enough to aspirate an amount of air, expel it and aspirate another.

-But honorable Lama I reply- I breathed pretty well for nine years or more. What any other form can I do it, if is not the way I did all of this time?

- Lobsang, you must remember that respiration is indeed the source of life. You can walk, you can run, but if you do not breath, you cannot do anything like that. You should learn a new system and before anything else you must have unit of time to breath, because while you do not know that unit of time you do not are not able to distribute the amount of times you breath in a specific time; we breath at different speeds, according to what we set to do.

He took the right wrist and pointed out a place on it.

Take your pulse. Its rhythm is one, two, three, four, five, six. Put your hand on your pulse, feel it, and you will understand what I mean.

I obeyed him. I placed one finger in the left wrist and I felt that the speed of my pulse was as he had pointed out: one, two, three, four, five, and six. I looked at my guide and he continued: "if you think a bit, you would see that that you inhale air while your heart beats six times. But that is not too good. You will have to change the way of breathing. Within a while we will see how you may be able to do it.

He made a pause, looked at me and added:

-Do you know something, Lobsang? I have been observing you while you play with the other kids. You all get tired pretty much because you all do not know how to breathe. You all believe that as long as you breathe in air and exhale you already breathe. You would never do it worse. There are four main methods to breath, let us test them and will see what they offer us, what are they.

The first one is inefficient. It is known as upper respiration because in this system is only used the upper part of the chest and the lungs, that as you shall know, is the smallest part of our pulmonary

FRAGMENTO DE UN LIBRO DE
LOBSANG RAMPA

Muchísima gente no sabe respirar. Creen que es suficiente con aspirar una cantidad de aire, expelerla y aspirar otra.

-Pero, Honorable Lama-repliqué-.Respiré bastante bien durante nueve años o más. ¿De qué otra manera puedo hacerlo, que no sea la que utilicé todo este tiempo?

-Lobsang, debes recordar que la respiración es real-mente la fuente de la vida. Puedes caminar, puedes correr, pero si no respiras, no puedes hacer nada de eso. Debes aprender un nuevo sistema y antes que nada debes tener una medida de tiempo para respirar, porque mientras no conozcas esa medida no tienes cómo distribuir las varias veces que respiras en un tiempo determinado; respiramos a distinta velocidad, según lo que nos propongamos hacer.

Tomó mi muñeca derecha y señaló un punto en ella.

Tómate el pulso. Su ritmo es: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis. Pon la mano en tu pulso, siéntelo, y comprenderás lo que quiero decir.

Le obedecí. Apoyé un dedo en la muñeca izquierda y sentí que la velocidad de mi pulso era tal como él me la había señalado: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis. Miré a mi Guía y él continuó: Si pensaras un poco, verías que aspiras aire mientras tu corazón late seis veces. Pero eso no es bastante bueno. Tendrás que cambiar la manera de respirar. Dentro de un rato veremos cómo podrás hacerlo.

Hizo una pausa, me miró y añadió:

-Sabes una cosa, Lobsang?...te he observado mientras juegas con los otros muchachos. Se cansan horriblemente porque no saben respirar. Creen que mientras aspiren aire y exhalen aire, ya respiran. No podrían hacerlo peor. Hay cuatro métodos principales de respirar; vamos a examinarlos y veremos qué nos ofrecen, qué son.

El primer método es muy ineficaz. Se conoce como respiración superior porque en este sistema sólo se usan la parte superior del pecho y los pulmones; ésa, como debes saber, es la parte más pequeña de nuestra capacidad pulmonar, de modo que cuando

capacity, so when one practice breathing enters very little air in the lungs and in contrast an amount of stale air in the most deeper part. You see, when you breathe only the upper part of your chest moves. The lower part and the abdomen are still and that is very bad. Forget about the upper respiration Lobsang, because it is absolutely useless. That is the worst for to breath and we must abandon them for new ones.

-Look, this is the upper respiration. Look at the forced position that I have to assume. But this as you will discover later on, is the respiration that most of the westerners practice, the majority of the people out of Tibet and India. They are forced to think in a very unclear way and to be mentally lethargic.

I looked at him open mouth with surprise. I had never imagined that to breathe were something so complicated. I had always thought to have it done pretty much well and it happens that I was completely wrong.

-Lobsang, you are not paying enough attention. Now let us see what the second system is. It is known as middle respiration. It is neither correct. It is not worth it to enter into details, because I do not want you to apply it: but when you arrive to the west, you will hear that people mention it as the respiration of diaphragm, because this muscle remains still.

The third system is the lower breathing. However, it is possibly, something better than the latter two but it is not correct either. Some people call it abdominal respiration. In this system the lungs do not get filled completely of air, it is not replaced totally and we have again stale air, bad breathing and illness. So you should not have to breathe according to those systems, but to do the same as the lamas and I do: you should breathe according to the Complete Respiration System. That is the way you should do it.

-Ah! -I thought-, now we arrive to the depth of the matter; now I am going to learn something. Why did he tell me all what he told me before if after he told me it was useless.

se practica la respiración entra muy poco aire en los pulmones y en cambio se conserva una cantidad de aire viciado en la parte más profunda. Ves, cuando respiras sólo se mueve la parte superior de tu pecho. La parte inferior y el abdomen están inmóviles y eso es muy malo. Olvídate de la respiración superior Lobsang, porque es completamente inútil. Es la forma peor de respirar y debemos abandonarla por otras.

-Mira, ésta es la respiración superior. Mira la posición forzada que tengo que adoptar. Pero ésta, como descubrirás más tarde, es la respiración que practican la mayoría de los occidentales, la mayoría de la gente fuera del Tíbet y de India. Los obliga a pensar de una manera muy poco clara y a ser mentalmente letárgicos.

Lo miré boquiabierto de asombro. Jamás había imaginado que respirar fuera algo tan complicado. Siempre había creído hacerlo bastante bien y resulta que estaba completamente equivocado.

*-Lobsang, no me estás prestando bastante atención. Ahora vamos a ver cuál es el **Segundo sistema**. Se conoce como respiración media. Tampoco es muy correcta. No vale la pena que entremos en detalles, porque no quiero que la emplees: pero cuando llegues a Occidente, oirás que la gente la menciona como la respiración de diafragma, porque este músculo permanece inmóvil.*

***El tercer sistema** es el de la respiración inferior. Si bien es, posiblemente, algo mejor que los dos anteriores, tampoco es correcto. Hay quienes lo llaman respiración abdominal. En este sistema los pulmones no se llenan completamente de aire, éste no se reemplaza en su totalidad y tenemos otra vez aire viciado, mala respiración y enfermedad. De modo que no tienes que respirar según esos sistemas, sino hacer lo mismo que yo y los lamas: debes respirar según el sistema de Respiración Completa. Así es como debes hacerlo.*

-¡Ah! -Pensé- ahora llegamos al fondo del asunto, ahora voy a aprender algo; Para qué me contó todo lo anterior si después me dijo que no servía?

I did it, Lobsang – said my guide that evidently was reading my mind-, because you should know the defects and the virtues. Doubtless you may have noticed, since you are in Chakpori – he kept on saying my guide, the great lama Migyar Dondup- that we insist in the importance of keeping the mouth closed. We do not do it only to avoid saying lies, but also for everybody to breath by the nostrils. If you breath by your mouth, finally your nose gets congested and catch a cold, feel your head heavy and all the inconveniences that come with it.

I felt guilty when I noticed that I was looking at him with my mouth open. I shut it up with so much rush and so much noise that I saw in his eyes a flash of laughing even though he did not tell me anything.

-Your nose is very important and should keep it clean. If your nostril get dirty, inhale a bit of water bay the nose and let it run by the throat in order to spit it out. But never breath by the mouth, do it always by the nose. Maybe is useful to use warm water, because the cold water may make you sneeze.

He turned around and rang the bell he had next to him. A servant entered who refilled the tea pot and brought more “tsampa”. He made a bow and retired. At the end of a few minutes, the lama Migyar Dondup, resumed his speech.

-Now Lobsang, let us go to study the true method of breathing, this method that has allowed stretching considerably the life of many Tibetan lamas. Let us study the Complete Respiration. As the name indicates, it covers the other three systems, upper, middle and lower breathing. So as to the lungs fill actually of air and therefore the blood purifies and obtain vital strength. It is a very easy system. You must sit down or standing up in a comfortable position, and breath by the nostrils. A few minutes ago Lobsang, I saw you completely inclined forward, crouching down, and you cannot breath as is due in that position.

You should keep the spinal column very straight. That is the whole secret to breathe correctly. He looked at me and sighed, but the brightness of his eyes denied the profundity of his sigh.

- Lo hice, Lobsang –dijo mi Guía, que evidentemente me leía el pensamiento-, porque debes conocer los defectos y las virtudes. Sin dudas habrás advertido, desde que estás en Chakpori –continuó diciendo mi Guía, el lama Migyar Dondup- que insistimos en la importancia de tener la boca cerrada. No lo hacemos sólo para evitar que se digan mentiras, sino para que todos respiren por la nariz. Si respiras por la boca, finalmente se te tapa la nariz y sufres de catarro, sientes la cabeza pesada y todos los inconvenientes que lo acompañan.

Me sentí culpable cuando advertí que lo estaba mirando con la boca abierta. La cerré con tanta prisa y tanto ruido que vi en sus ojos un relámpago de risa, aunque no me dijo nada.

-La nariz es muy importante y debemos mantenerla limpia. Si se te ensucian las fosas nasales, inhala un poco de agua por la nariz y deja que te corra por la garganta, para escupirla. Pero nunca, nunca respires por la boca, hazlo siempre por la nariz. Tal vez convenga usar agua tibia, pues el agua fría te hará estornudar.

Se volvió y tocó la campana que estaba a su lado. Entró un sirviente que volvió a llenar la tetera y trajo más tsampa. Hizo una reverencia y se retiró. Al cabo de unos minutos, el lama Migyar Dondup, reanudó su discurso.

-Ahora Lobsang, vamos a estudiar el verdadero método de respiración, el método que ha permitido prolongar considerablemente la vida a muchos lamas del Tíbet. Vamos a estudiar la Respiración Completa. Como el nombre lo indica, abarca los otros tres sistemas, el de respiración superior, media e inferior, de modo que los pulmones se llenan realmente de aire, y por lo tanto la sangre se purifica y se llena de fuerza vital. Es un sistema muy fácil. Tienes que sentarte o estar de pie en una posición cómoda y respirar por la nariz. Hace unos momentos Lobsang, te vi completamente inclinado hacia adelante, agachado, y no puedes respirar como es debido en esa posición.

Debes mantener la columna vertebral bien derecha. Ese es todo el secreto de respirar correctamente. Me miró y suspiró, pero el brillo de sus ojos desmintió la profundidad del suspiro.

Then after, he stood up, came close to me and put his hands below my elbows and lifted me in such a way that I sat straight.

-This is the way you should sit Lobsang, with the vertebral column straight, with the abdomen perfectly controlled and arms to the sides. Now sit down like this. Expand the chest, tense the ribs outwards and then after lower the diaphragm for the inferior abdomen also protrude. That way you will do a complete breathing. There is no magic in all of this Lobsang. It is a way to breath common and reasonable. You must inhale all the air you can, the after you will have expel it and replace it. For now, this may seem complicated to you, you may think that it is too difficult, that it is worthless, but it is worth it, Lobsang. You think that it is not because you lethargic, because lately you breathe carelessly, you must have discipline to breathe.

I breathed as he indicated to me and before my astonishment I discovered that it was easy. I noticed that at the beginning my head was spinning, then after it was yet easier. I could see the colors with better clarity and in a few minutes I felt better.

-Every day I will give you some respiratory exercises Lobsang, and I beg you to keep them. It is worthwhile. You will never come back to be out of breath. That little walk up hill left you breathless, but I that am many years older than you, made it without the least effort.

He sat again and observed me while I was breathing according to his indications. Even in that initial step , I noticed how right he was. Then after my guide continued talking.

The only purpose of the respiration, whatever it was the adopted system, is to breathe the bigger possible amount of air and distribute it in the body in a different way, in the way we call it "**prana**". That is the vital force in itself. That "**prana**" is the power that makes the man to move and activates al the living beings, the plants, the animals, the man, even the fish have to extract the oxygen from the water and convert it into "**prana**".

Después se puso de pie, se acercó a mí, me puso las manos debajo de los codos y me levantó de modo que quedé sentado derecho.

-Así es como debes sentarte Lobsang, con la columna vertebral derecha, con el abdomen perfectamente controlado y los brazos a los costados. Ahora siéntate así. Ensancha el pecho, haz fuerza con las costillas hacia afuera y después baja el diafragma para que el abdomen inferior también sobresalga. De esa manera harás una respiración completa. No hay nada de magia en todo esto Lobsang. Es una manera de respirar común y sensata. Debes aspirar todo el aire que puedas, después tienes que expelerlo y reemplazarlo. Por el momento, esto te puede parecer complicado, puedes creer que es demasiado difícil, que no vale la pena pero sí vale la pena, Lobsang. Crees que no porque eres letárgico, porque últimamente respiras con descuido; debes tener disciplina para respirar.

Respiré como me indicó y ante mi asombro, descubrí que era muy fácil. Advertí que al principio la cabeza me daba vueltas, después fue todavía más fácil. Veía los colores con más claridad y a los pocos minutos me sentí mejor.

-Todos los días te daré algunos ejercicios respiratorios Lobsang, y te ruego que los cumplas. Vale la pena. Ya no volverás a quedarte sin aliento. Esa pequeña caminata cuesta arriba te dejó jadeante, pero yo, que soy muchos años mayor que tú, la hice sin el menor esfuerzo.

Volvió a sentarse y me observó mientras respiraba según me había indicado. Aún en esa etapa inicial, advertí cuánta razón tenía. Después mi Guía siguió hablando.

El único propósito de la respiración, sea cual fuere el sistema adoptado, es aspirar la mayor cantidad posible de aire y distribuirlo en el cuerpo de la otra manera, de manera que nosotros llamamos prana. Esa es la fuerza vital misma. Ese prana es la fuerza que hace mover al hombre, que activa a todos los seres vivientes, las plantas, los animales, el hombre; hasta los peces tienen que extraer el oxígeno del agua y convertirlo en "prana".

However, now we have to see how you breathe, Lobsang. Inhale slowly. You will discover that there are several ways to inhale, hold the respiration and exhale, which achieve several missions, such as to clean, vitalize, etc. Maybe the general form to breathe more important, be **the one we call cleaning breathing**. I am going to show it right now, because I want you to practice it every day, in the morning after waking up before going to bed, when beginning and at the end of each exercise.

I had followed carefully his instructions. I knew very well the power of those high lamas who could displace themselves over the earth with better speed than a horse at gallop and who arrive to destination without any fatigue. I decided that very much before to reach to the state of lama, because at that time I only was an acolyte, I would master the science of breathing. My guide, the lama Mingyar Dondup, kept on talking

-Now Lobsang, we will learn this Cleaning breathing. Inhale profoundly, do three complete inhalations. No please, not those short inhalations. **You must inhale profoundly; the most profound you can; fill the lungs, lift the chest and fill yourself of air.** Alright, alright, now in the third inhalation you must retain that air about four seconds, put your lips together as if you were to whistle, but do not inflate your cheeks. **Blow some air by the aperture of the lips. With all the vigor you can.** Blow with force, release the air. After that, stop for a second, retain the remaining air. Blow a little more, always with the best vigor. Hold another second and then blow the remaining air so that no air is left in your lungs. Blow with all the power you can. **Remember that in this case you most exhale with the best vigor though the opening of your lips.** Tell me the truth. Is not it extraordinarily refreshing?

I had to agree with him. I seemed to me kind of silly, to blow and to blow, but after doing it several times I notice some tingling of energy and I felt better than ever. I swell, blow strongly and expanded the chest. All of a sudden I felt that my head was whirling. It seemed to me that each time I was lighter. In the middle of the fog I heard my guide:

Sin embargo, ahora tenemos que ver cómo respiras, Lobsang. Aspira lentamente. Descubrirás que hay varias maneras de aspirar, contener la respiración y exhalar, que cumplen varias misiones, tal como limpiar, vitalizar, etc. Tal vez la forma general de respirar más importante, sea **la que llamamos respiración de limpieza**. Ahora mismo te la voy a enseñar, porque quiero que la practiques todos los días, al despertar y antes de dormir, y al comienzo y al fin de cada ejercicio.

Yo había seguido atentamente sus instrucciones. Conocía muy bien el poder de aquellos altos lamas que podía deslizarse por la tierra con más rapidez que un caballo al galope y que llegaban a destino serenos, sin la menor fatiga. Decidí que mucho antes de llegar al estado de lama, pues en esa época no era más que un acólito, dominaría la ciencia de respirar. Mi Guía, el lama Mingyar Dondup, continuó hablando.

-Ahora Lobsang, veremos esta respiración de limpieza. Aspira profundamente, haz tres respiraciones completas. No, por favor, no esas aspiraciones cortitas. **Tienes que aspirar profundamente, todo lo más profundamente que puedas; llena los pulmones, levanta el pecho y llénate de aire.** Eso, eso, ahora en la tercera aspiración, debes retener ese aire unos cuatro segundos, junta los labios como si fueras a silbar, pero no hinchas las mejillas. **Sopla un poco el aire por la abertura de los labios. Con todo el vigor que puedas.** Sopla con fuerza, suelta el aire. Después detente un segundo, retén el aire que queda. Sopla otro poco, siempre con el mayor vigor. Detente otro segundo y luego sopla el aire restante de modo que no quede nada en tus pulmones. Sopla con toda la fuerza que puedas. **Recuerda que en este caso debes exhalar con el mayor vigor por la abertura de los labios.** Dime la verdad, ¿no te parece extraordinariamente refrescante?

Tuve que darle la razón. Me había parecido un poco tonto eso de soplar y soplar; pero después de hacerlo varias veces advertí un hormigueo de energía y me sentí mejor que nunca. Me inflé, resoplé y ensanché el pecho. De pronto sentí que la cabeza me daba vueltas. Me pareció que cada vez era más liviano. En medio de la bruma oí a mi Guía:

-Lobsang, Lobsang, Enough! You do not have to breathe that way. Breathe as I indicated. Do not make any experiments, because it is dangerous. Now you have intoxicated by breathing incorrectly, with too much rush. Practice just like I indicate to you, because I have experience. After that you may do all the experiments you want. But take in account this Lobsang: always warn whomever you are teaching to breathe to follow carefully the exercises, not to make any experiments. Tell them to never experiment with different rhythms of inhalations, unless they are accompanied by a competent instructor, because to experiment with breathing may be very dangerous. To follow the exercises is secure, sane and those who breathe according to the instructions cannot suffer the least harm.

The lama stood up and said:

-Now Lobsang, let us increase your nervous power. **Stand up very straight**, as I am. Inhale all the air you can, then after when you feel like you have your lungs completely full, inhale a bit more. Exhale slowly. Go back and fill again the lungs and retain that breathing. **Stretch your arms outwards with enough strength to keep them horizontal**, but try to make the least effort possible. Now look at me. Take your hands to the shoulders, tightening gradually the muscles in such a way that when the hands touch the shoulders, the muscles are completely tense and the fist tighten. Observe me and notice how I am closing my fists. Close your hands in such a way that you feel the shaking because of the effort.

Keeping always the muscles tense, stretch the arms out slowly then pick them back very fast. Do it several times, six at least. Expel it vigorously by the mouth with your lips like whistling as I taught you before. Blow with all the strength you can. After doing it several times, practice once again the cleaning breathing.

I did what he indicated me and, as before, I noticed the it benefited me. Besides it was fun and I was always ready when having fun was concern!

-Lobsang, Lobsang, ¡basta! No debes respirar de esa manera. Respira como te indiqué. No hagas experimentos, pues es peligroso. Ahora te has intoxicado por respirar de esa manera incorrecta, con demasiada prisa. Practica únicamente como yo te indico, pues tengo experiencia. Después podrás hacer todos los experimentos que quieras. Pero ten en cuenta esto Lobsang: advierte siempre a quienes enseñes a respirar que sigan cuidadosamente los ejercicios, que no hagan experimentos. Diles que nunca deben experimentar con distintos ritmos de aspiraciones, a menos que los acompañe un maestro competente, pues experimentar con la respiración puede ser muy peligroso. Seguir los ejercicios es seguro, sano y los que respiran según las instrucciones no pueden experimentar el menor daño.

El lama se puso de pie y dijo:

-Ahora Lobsang, vamos a aumentar tu fuerza nerviosa. **Ponte de pie bien derecho**, como yo. **Aspira todo el aire que puedas**; después cuando te parezca que tienes **los pulmones completamente llenos, aspira un poco más. Exhala lentamente, lentamente.** Vuelve a llenar del todo los pulmones y contén esa respiración. **Extiende los brazos al frente con bastante fuerza para mantenerlos horizontales**, pero haz el menos esfuerzo posible. Ahora mírame. **Lleva las manos a los hombros, contrayendo gradualmente los músculos de tal modo que cuando las manos toquen los hombros, los músculos estén completamente tensos y los puños cerrados.** Obsérvame y fíjate como estoy cerrando los puños. **Cierra las manos de tal manera que las sientas temblar por el esfuerzo.**

Manteniendo siempre los músculos tensos, extiende los brazos lentamente, después recógelos con rapidez. Hazlo varias veces, seis por lo menos. Exhala vigorosamente por la boca, con los labios cerrados como te enseñé antes, como si fueras a silbar. Sopla con toda la fuerza que puedas. Después de hacerlo varias veces, practica otra vez la respiración de limpieza.

Hice lo que me indicaba y, como antes, advertí que me beneficiaba. Además era divertido y yo estaba siempre listo ¡cuándo se trataba de divertirme!

My guide interrupted my thoughts:

-Lobsang, I want to stress again that the speed in which you pull back your fists and the tension of the muscles establish the benefit you obtain from the exercise. Obviously you may have taken care to fill well your lungs before starting. By the way, this exercise is invaluable and will be very useful in the future.

He sat down and observed me while I practiced that system, corrected politely all my defects, he praised me when I did things right and when he was satisfied, he made me repeat all the exercises in order to prove that I could do it without any more instructions. Finally he indicated me to sit next to him, while he told me how he had created the Breathing Tibetan System, deciphering the old information stored in the deep caverns of Potala.

When I advanced in my studies, they taught me several things regarding breathing, because in Tibet we do not cure only with herbs, but also by means of respiration. This is indeed the source of life and I am sure it will be of interest for all, to say some things that allow to whom suffers some old ailment, to erase alleviate suffering. I may be achieved breathing correctly. But remember... breath only as it is indicated in these pages, because to experiment is dangerous unless you are accompanied by a competent instructor. To experiment blindly is madness.

The stomach, hepatic and blood disorders may be dominated by means of what we call retained respiration. There is nothing magical in all of this, except in the result, that result may seem a magical work, something unequal. But at the beginning one must stretch very straight. If the patient is in bed, he must lay also straight. Let us assume, however that he is standing.

Stand up with the hills together, shoulders leaned back and the chest lifted up. The inferior abdomen must stay completely in control.

Inhale profoundly, fill the lungs with air and hold the respiration until a soft beat, very soft in the temple.

Mi Guía interrumpió mis pensamientos.

-Lobsang, quiero destacar otra vez que la rapidez con que recoge los puños y la tensión de los músculos determinan el beneficio que obtienes del ejercicio. Naturalmente, habrás cuidado llenar bien los pulmones antes de empezar. De paso, este ejercicio es invaluable y te será muy útil en el futuro.

Se sentó y me observó mientras practicaba ese sistema; corregía amablemente mis defectos, me elogiaba cuando hacía bien las cosas y cuando estuvo satisfecho, me hizo repetir todos los ejercicios para comprobar que podía hacerlo sin más instrucciones. Finalmente me indicó que me sentara a su lado, mientras me contaba cómo se había creado el sistema tibetano de respirar, descifrando los viejos datos guardados en las profundas cavernas del Potala.

Cuando avancé en mis estudios, me enseñaron varias cosas acerca de la respiración, pues en Tíbet no curamos solamente con hierbas, sino también por medio de la respiración. Esta es, en verdad, la fuente de la vida y seguramente ha de interesar a todos, que diga algunas cosas que permitan a quienes sufren algún achaque viejo, borrar o aliviar el sufrimiento. Puede lograrse respirando correctamente. Pero recuerden respiren únicamente como se indica en estas páginas, pues experimentar es peligroso a menos que se esté acompañado de un maestro competente. Experimentar a ciegas es una locura

Los desórdenes estomacales, hepáticos y de la sangre pueden dominarse mediante lo que llamamos la respiración contenida. No hay nada mágico en todo esto, excepto en el resultado; ese resultado puede parecer obra mágica, algo sin igual. Pero, al principio hay que estirarse muy derecho. Si el paciente está en cama, debe acostarse también derecho. Supongamos, sin embargo, que está levantado.

Póngase de pie con los talones juntos, los hombros hacia atrás y el pecho levantando. El abdomen inferior debe estar completamente bajo control.

Aspire profundamente, llénese los pulmones de aire y contenga la respiración hasta que sienta un latido débil, muy débil, en las sienes.

As soon as you feel it, exhale vigorously with open mouth, the deal is not to let the air to escape, but blow it with all the strength. Then after you must make **cleaning breathing**. It is not worth it to repeat the exercise, because I describe it such as it was taught to me by my guide the lama Migyar Dondup. I will repeat only that the cleaning breathing, it is invaluable when you want to improve your health.

Before going ahead with the respiration, we should have one rhythm, one unit of time that represents a normal respiration. I already mentioned it such as it was taught to me, but in this case, the repetition maybe result useful, because it will help to fix it in your mind in a permanent way whoever are interested in practicing. The beats of the heart of a person mark the suitable median rhythm for the respiration of that individual.

Naturally there are very few people who have the same median rhythm, but it does not matter. Each one may discover his normal rhythm of breathing taking his pulse. Place the fingers of your right hand in the left wrist and search for the pulse.

Let us assume that the median term be one, two, three, four, five, six. Fix that rhythm firmly in your subconscious, in such a way that you can recognize it unconsciously, without thinking. I repeat that the rhythm does not have any importance as long as each one recognizes his own, as long as the subconscious recognize it.

Bu here we imagine that the rhythm is the average term in which the respiration the inhalation of the air lasts six beats of the heart. This is a common and daily routine. Let us alter that rhythm for different reasons. It is not difficult to do it. Indeed it is something very easy that may give spectacular results to improve your health.

In Tibet, all the acolytes of higher rank are taught to breath. There were certain exercises that we had to make before studying anything else, and that was the preliminary proceeding in all the cases. Would you like to try it? Alright, before anything else we must sit straight, if you want you may stay standing up, but I do not see the reason to be if you may be seated.

En cuanto lo sienta, exhale vigorosamente con la boca abierta, no se trata de dejar escapar el aire, sino de soplarlo con toda fuerza. Después debe hacer **respiración de limpieza**. No vale la pena que repita ese ejercicio, pues ya lo describí tal como me lo enseñó mi Guía, el lama Migyar Dondup. Repetiré solamente que la respiración de limpieza es invaluable cuando se trata de mejorar la salud.

Antes de seguir adelante con la respiración, debemos tener un ritmo, una unidad de tiempo que representa una respiración normal. Ya lo mencioné tal como me lo enseñaron, pero en este caso, la repetición tal vez resulte útil, pues ayudará a que lo fijen en su mente de modo permanente, quienes están interesados en practicarlo. Los latidos del corazón de una persona marcan el ritmo medio adecuado para la respiración de ese individuo.

Naturalmente son muy pocas las personas que tienen el mismo ritmo medio, pero eso no importa. Cada uno puede descubrir su ritmo normal de respiración tomándose el pulso. Coloque los dedos de la mano derecha en la muñeca izquierda y busque el pulso.

Supongamos que el término medio sea de uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, Fije firmemente ese ritmo en su subconsciente, de modo que lo conozca inconscientemente, sin pensar. Repito que no tiene importancia el ritmo, siempre que cada uno conozca el suyo, siempre que el subconsciente lo conozca.

Pero aquí imaginamos que el ritmo es el término medio en el cual la aspiración de aire dura seis latidos del corazón. Esta es una rutina común y cotidiana. Vamos a alterar ese ritmo por distintos motivos. No es nada difícil hacerlo. En realidad, es algo muy fácil que puede lograr resultados espectaculares para mejorar la salud.

En Tíbet, a todos los acólitos del grado superior les enseñan a respirar. Había ciertos ejercicios que teníamos que realizar antes de estudiar otra cosa, y ése era el procedimiento preliminar en todos los casos. ¿Les gustaría probarlo? Pues bien, antes que nada, hay que sentarse muy derecho; si quieren pueden estar de pie, pero no veo el motivo de estarlo, cuando pueden sentarse.

Inhale slowly with this system of complete respiration. Let say chest and abdomen, while you count six pulsations. That is very simple. It is enough to keep one finger on the pulse and to let pass one, two, three, four, five, six beats. When you have inhaled those six pulsations, hold the respiration while the heart beats three times.

After that, exhale by the nose during six pulsations, hold. It is worth saying that, the same time you delayed in inhaling. Once you have exhaled, keep the lungs empty during another three pulsations, and then repeat all from the beginning. Repeat as many times as you want, but do not fatigue yourself. As soon as you feel tiredness, stop there.

You should never get tired with the exercises, because if you get tired you destroy completely its effect, They are to fall in love and make us feel better, not to agitate or get tired.

We always began with the cleaning breathing exercise, which you should never repeat too much. It is completely innocuous and extremely beneficial. Free the lungs from every trace of stale air. It free them from impurities. In Tibet tuberculosis does not exist! Therefore you can practice the cleaning breathing as many times as you wish, and you will benefit a lot.

An excellent method to achieve mental control is to sit straight and make a complete respiration. Then after you make a cleaning breathing. Then you inhale according to the norm one, four, two. Let us say (this time we are going to talk about seconds), you have to inhale during five seconds, hold the respiration four times five seconds, let us say twenty seconds.

When that stage has been accomplished, you must exhale during ten seconds. It is possible to cure us from many pains if we breathe adequately, and this is a good method. If you have some pain, lay down or stay standing up, but very straight, then breathe rhythmically, without stopping to think the with each breathing, the pain goes attenuating, that with each respiration the pain get away.

Aspiren lentamente con el sistema de respiración completa. Es decir, pecho y abdomen mientras cuentan seis pulsaciones. Eso es muy sencillo. Basta con mantener un dedo en el pulso y dejar que pasen uno, dos tres, cuatro, cinco seis latidos. Cuando han aspirado durante esas seis pulsaciones, contengan la respiración mientras el corazón late tres veces.

Después de eso, exhale por la nariz durante seis pulsaciones. Vale decir, el mismo tiempo que han tardado en aspirar. Una vez que han exhalado, mantengan los pulmones vacíos durante otras tres pulsaciones, y luego repitan todo desde el principio. Repítanlo tantas veces como quieran, pero no se fatiguen. En cuanto sientan cansancio, deténganse.

Nunca deben cansarse con los ejercicios, pues si lo hacen destruyen completamente su efecto. Son para enamorarnos y hacernos sentir mejor, no para agitarnos o cansarnos.

Nosotros comenzábamos siempre con el ejercicio de la respiración de limpieza, el cual nunca se repite demasiado. Es completamente inocuo y sumamente beneficioso. Libera a los pulmones de todo rastro de aire viciado, los libra de impurezas. En Tíbet no hay tuberculosis! De modo que pueden practicar la respiración de limpieza tantas veces como quieran, y se beneficiarán muchísimo.

Un método excelente de lograr el control mental es sentarse derecho y aspirar una respiración completa. Después se hace una respiración de limpieza. Luego se aspira según la norma uno, cuatro, dos. Es decir (esta vez vamos a hablar de segundos), que hay que aspirar durante cinco segundos, contener la respiración cuatro veces cinco segundos, vale decir, veinte segundos.

Cuando se ha cumplido esa etapa, hay que exhalar durante diez segundos. Es posible curarnos de muchos dolores si respiramos de la manera adecuada, y éste es un buen método. Si tienen algún dolor, acuéstense o quédense de pie, pero bien derechos entonces respiren rítmicamente, sin dejar de pensar que con cada respiración el dolor se va atenuando, que con cada aspiración se aleja el dolor.

Let us imagine that each time you breathe, you reach the vital force that is displacing the pain. Place one hand on the affected part and imagine that with the hand, on each respiration you erase what causes the pain. Do it during seven complete respirations.

Then after you al practice the cleaning breathing and rest several seconds, breathing slowly and normal. Probably you will prove that the pain had disappeared completely or have attenuated in such a way that it does not bother us.

But, if for any reason you continue feeling it, repeat the whole process one or two times until you feel relief. Naturally you should understand that if an unexpected pain repeats, you better consult your doctor because the pain is the means by which nature uses to warn us that something is going wrong. It perfectly correct and allowable to alleviate the pain when we feel it, but it is essential to discover what provokes it and cure that cause. We must never suffer pains without consulting the doctor.

If you all feel tired of if you have spent too much energy, this is the faster method to recover. Now it does not any importance if you are standing or sitting, but you should have your feet together, touching the toes and the hills. After that, take your hands in such away to interlace the fingers of both hands and that the feet and the hands form, separately, closed circle.

Breathe rhythmically several times, with deep inhalations and slow exhalations. Then rest the period of three pulsations and make a cleaning breathing. You will see how the tiredness goes away right away.

Many people get extremely nervous when they have to interview with someone. They get wet hands and maybe their knees shake. There is no need to feel that way. Because it is ease to defeat that sensation. Here I offer you the way to defeat it while you are, for instance, in the waiting room at the dentist's office. Inhale very deep by the nostrils, of a course, and retain the respiration ten seconds. Then exhale slowly without losing the respiration control.

Imaginen que cada vez que respiren, logran la fuerza vital que está desplazando al dolor. Apoyen una mano en la parte afectada e imaginen que con la mano, a cada respiración, borran lo que causa el dolor. Háganlo durante siete respiraciones completas.

Después practiquen la respiración de limpieza y descansen varios segundos, respirando de manera lenta y normal. Probablemente comprobarán que el dolor ha desaparecido por completo o se han atenuado de tal maneta que ya no los molesta.

Pero, si por cualquier motivo siguen sintiéndolo, repitan todo el proceso una o dos veces hasta que sientan alivio. Naturalmente, deben comprender que si es un dolor inesperado y se repite, tendrán que consultar con el médico porque el dolor es el medio de que se vale la naturaleza para advertirnos que algo no anda bien. Es perfectamente correcto y permisible atenuar el dolor cuando lo sentimos, pero es esencial descubrir qué provoca y curar ese motivo. Nunca hay que sufrir dolores sin consultar con el médico.

Si se sienten cansados o si han consumido demasiado sus energías, éste es el método más rápido para recobrase. Ahora tampoco tiene importancia que estén de pie o sentados, pero tengan los pies juntos, que se toquen los dedos y los talones. Después, unan las manos de manera que se entrelacen los dedos de ambas y que los pies y las manos formen, por separado, un círculo cerrado.

Respiren rítmicamente varias veces, con aspiraciones profundas y exhalaciones lentas. Luego, descansen el período de tres pulsaciones y hagan una respiración de limpieza. Verán cómo se va enseguida el cansancio.

Muchas personas se ponen sumamente nerviosas cuando tienen que entrevistarse con alguien. Se les humedecen las palmas de las manos y a lo mejor les tiemblan las rodillas. No hay necesidad de que se sientan de ese modo. Porque es fácil vencer esa sensación. Aquí les ofrezco el método de vencerla mientras se encuentran, por ejemplo, en la sala de espera del dentista. Aspiren profundamente por la nariz, claro está, y contengan la respiración diez segundos. Después exhale lentamente, sin perder el control de la respiración.

Breathe regularly two or three times and go back to breathe deeply during ten seconds in order to fill well the lungs with air. Contain again the respiration and exhale very slowly during ten seconds. Do this three times. You may do this without any body's noticing and you will feel completely tranquil.

The strong beats of the heart may have ceased and you will have more confidence in your own strength. When you get out from the waiting room and the interview begins, you will see that you are self possessed. If you feel kind of nervous: Inhale deeply and contain the respiration for a second. You may do it while you interlocutor is talking. That will reinforce your own confidence.

All the Tibetans use systems like this. We also control the respiration when we lift some weight, because it turns out to be easier to lift it. It may be furniture or a heavy package, it is the same, the easier way to do it is to inhale deeply and contain the respiration while the object is lifted. When it is already lifted, you may exhale slowly and continue to breathe the normal way.

It is easier to lift something heavy while containing a deep respiration. It is worth while the attempt . Try to lift up a very heavy object when you have the lungs empty and the after try it the lungs full, you will see the difference.

Anger may also be dominated by means of respiration, one inhale deeply, contain the respiration and exhale very slowly. If for any reason you feel irritated (with reason or without it), inhale deeply, and contain the respiration for some seconds and the after exhale with very much slowness. You will notice that you will be able to dominate the emotion totally and you will seize the situation. It is very dangerous to allow the anger and irritation to take over, because it may cause gastric ulcers.

Therefore, remember this breathing exercise: Inhale deeply, contain the breathe and exhale very slowly.

Respiren de modo común dos tres veces y vuelvan a aspirar profundamente durante diez segundos, para llenar bien los pulmones de aire. Contengan otra vez la respiración y exhale con lentitud durante diez segundos. Hagan esto tres veces. Lo pueden hacer sin que nadie lo advierta y se sentirán completamente tranquilos.

Habrán cesado los fuertes latidos del corazón y tendrán mucha más confianza en sus propias fuerzas. Cuando salgan de esa sala de espera y comience la entrevista, verán que son dueños de sí mismos. Si se sienten algo nerviosos. Aspiren profundamente y contengan la respiración un segundo. Podrán hacerlo perfectamente mientras su interlocutor está hablando. Eso reforzará la propia confianza

Todos los tibetanos utilizan sistemas como éste. También controlamos la respiración cuando levantamos algún peso, porque resulta mucho más fácil levantarlo. Puede tratarse de muebles o de un paquete pesado, lo mismo da; la manera más fácil de hacerlo es aspirar profundamente y contener la respiración mientras se levanta el objeto. Cuando ya está levantado, pueden exhalar lentamente y seguir respirando de manera normal.

Es fácil levantar algo pesado mientras se contiene una respiración profunda. Vale la pena hacer la prueba. Traten de levantar un objeto bastante pesado cuando tienen los pulmones vacíos y después háganlo con los pulmones llenos. Verán la diferencia.

También se domina la ira por medio de la respiración; se aspira profundamente, se contiene la respiración y se exhala con lentitud. Si por cualquier motivo se sienten irritados (con razón o sin ella), aspiren hondo, contengan la respiración algunos segundos y después exhale con mucha lentitud. Advertirán que pueden dominar totalmente la emoción y que son dueños de la situación. Es muy peligroso ceder a la ira y a la irritación, porque eso puede provocar úlceras gástricas.

De modo que, recuerden este ejercicio de respiración: aspiren profundamente, contengan el aliento y exhale con lentitud.

You may practice all the exercises with absolute confidence, in the assurance that it will not harm you, but allow me a word of warning, abide with these exercises and do not try to experiment something more advanced, unless you are supervised by a competent instructor, because the breathing exercises wrongly practiced may cause much harm.

In our camp site we teach the female prisoners to breathe this way. We also deepen more in this subject and we teach then to breathe in such a way that they did not feel any pain. That system together with hypnosis, allowed us to practice abdominal operations and severe legs and arms. We did not have any anesthetics. We were forced to appeal to this method in order to kill the pain: hypnosis and control of respiration. That is the nature's method, the method of nature.

LOBSANG RAMPA
THE TIBETAN HEALER

PRÁCTICAL SUMMARY COMPLETE RESPIRATION

It is convenient to be warned that the complete respiration is not necessarily to fill the lungs to the extreme in each inhalation

You may inhale the habitual amount of air, using the complete respiration method and distribute it in bigger or lower amounts in all the parts of the lungs.

But it should be practiced a series of complete respirations several times a day, and whenever the occasion is provided, with the purpose to conserve in order and in good conditions the physical body.

The simple following exercise, divided into three movements, will give you the idea of what it is and how the complete respiration is all about.

I 1.- Standing up or sitting down, with the chest in vertical position breathing by the nostrils, inhale firmly, filling up first the lower part of the lungs, this is attained taking the diaphragm in action, that when it descent exerts a light pressure on the abdominal organs and pushes the front wall of the abdomen.

Pueden practicar todos los ejercicios con absoluta confianza, en la seguridad de que no pueden hacerles daño, pero permítanme una palabra de advertencia, aténganse a estos ejercicios y no traten de experimentar algo más avanzado, a menos que estén dirigidos por un maestro muy competente, porque los ejercicios de respiración mal practicados pueden causar mucho daño.

En nuestro campamento enseñamos a las prisioneras a respirar de este modo. También profundizamos algo mas el asunto y les enseñamos a respirar de manera que no sintieran dolor. Ese sistema, unido a la hipnosis, nos permitió practicar operaciones abdominales y amputar piernas y brazos. No teníamos anestésicos. Nos vimos obligados a recurrir a este método para matar el dolor..., la hipnosis y el control de la respiración. Ese es el método de la naturaleza, el método natural.

LOBSANG RAMPA
EL MEDICO DEL TIBET

RESUMEN PRÁCTICO. RESPIRACION COMPLETA

Conviene advertir que la respiración completa no consiste necesariamente en llenar al extremo los pulmones en cada inhalación.

Se puede inhalar la cantidad habitual de aire usando el método de respiración completa y distribuirlo en mayor o menor cantidad por todas las partes de los pulmones.

Pero debería practicarse una serie de respiraciones completas varias veces cada día y siempre que se depare ocasión, con objeto de conservar ordenadamente y en buenas condiciones el organismo.

El sencillo ejercicio siguiente, dividido en tres movimientos, dará idea de lo que es y cómo funciona la respiración completa:

I 1.- De pie o sentado, con el busto en posición vertical y respirando por las fosas nasales, se inhala firmemente, llenando primero la parte inferior de los pulmones, lo que se obtiene poniendo en juego el diafragma, que al descender ejerce una leve presión sobre los órganos abdominales y empuja la pared frontal del abdomen.

2.- Fill middle part of the lungs lifting the lower ribs, breastbone and chest.

3. - Fill the higher part of the lungs, pushing forward the higher part of the chest, and lifting with this the higher ribs.

4.- We will contract the lower part of the abdomen quite a bit and will support the lungs, as also helps to fill the upper part.

Reading at first it could seem that this movement consists in four different times. However, this is not exact idea. The inhalation is permanent and the entire thoracic cavity from the diaphragm until the vertex of the chest, in the collarbone region, dilates in uniform movement.

We should avoid abrupt inhalations, and strive to obtain a continuous and regular action. Practice will dominate soon the tendency to divide the inhalation into four times and will give as a result a continuous, uniform respiration. Will be enough little rehearsal in order to be able to complete the inhalation in a couple of seconds.

II Retain the respiration for some seconds.

III Exhale very slowly keeping the chest in a firm position, contracting the abdomen a quite a bit and elevating it slowly at the time the air comes out from the lungs. Once the air has been completely exhaled, the chest and the abdomen must be relaxed

Little practice will make easy the part of the exercise and once dominated, the movement will be executed almost automatically. You will notice that by this method of respiration all the organs of the respiratory apparatus enter into action and all the parts of the lungs work, including the most isolated air cells.

The thoracic cavity expands itself in all direction. We will observe also the the complete respiration is indeed a combination of respirations lower, middle and the higher, and they happen very fast in the indicated order., therefore that comprise a uniform, continuous and complete respiration

2.- Se llena la región media de los pulmones, levantando las costillas inferiores, esternón y pecho.

3.- Se llena la parte alta de los pulmones, adelantando la parte superior del pecho, levantado éste con las costillas superiores.

4.- La parte inferior del abdomen se contraerá ligeramente y prestará apoyo a los pulmones, así como también ayuda a llenar su parte superior.

A primera lectura podrá parecer que este movimiento consiste en cuatro tiempos distintos. Sin embargo, no es ésta la idea exacta. La inhalación es continua y toda la cavidad torácica desde el diafragma hasta el vértice del pecho, en la región claviclar, se dilata en movimiento uniforme.

Deben evitarse las inhalaciones bruscas, y esforzarse por obtener una acción regular y continua. La práctica dominará pronto la tendencia a dividir la inhalación en cuatro tiempos y dará por resultado una respiración continua uniforme. Bastarán pocos ensayos para que se pueda completar la inhalación en un par de segundos.

II Retener la respiración algunos segundos.

III Exhalar muy despacio manteniendo el pecho en posición firme, entrando un poco el abdomen y elevándolo lentamente a medida que el aire sale de los pulmones. Una vez el aire se haya completamente exhalado, se relajan el pecho y el abdomen.

Un poco de práctica facilitará esta parte del ejercicio y una vez dominado, se ejecutará casi automáticamente el movimiento. Se notará que por este método de respirar todos los órganos del aparato respiratorio entran en acción y todas las partes de los pulmones funcionan, incluso las más apartadas células del aire.

La cavidad torácica se expande en todas direcciones. Se observará también que la respiración completa es en realidad una combinación de las respiraciones baja, media y alta, que se suceden rápidamente en el orden indicado, de manera que constituyen una respiración uniforme, continua y completa.

If you practice the exercise before a large mirror, placing slightly the hand on the abdomen, so you may be able to observe the movements and you will understand better yet, the mechanism of the complete respiration.

At the end of the inhalation it is convenient to lift the shoulders once in a while which at the same time lift the clavicles and allow the air to pass freely to the right lung small upper lobe where some times tuberculosis originates.

This consideration is enough in order to comprehend that if man was taught since infancy to do the complete respiration, we would not had to regret the big numbers of dead people produced by the diseases of the respiratory apparatus, the demographic statistics denounce.

At the beginning you will find more or less difficulties to manage the complete respiration, but you will defeat them with a little practice, and once dominated you will no go back to the obsolete methods.

PURIFYING RESPIRATION

Yogis have a peculiar proceeding to breathe they practice when they need to ventilate or clean the lungs. They finish many of their other respiratory exercises with this respiration, and as we have said, we follow the same norm in this lecture.

Purifying respiration ventilates and cleanses the lungs, stimulate the cells, tones up the respiratory organs, contribute to keep up a well general state of health and cools all the system as well as. /the speakers and singers and many because of their profession have to use their voice, they may be able to use this respiratory proceeding for the relief of their weary respiratory organs.

1. - Inhale a complete respiration.
2. - Retain the air for a few seconds.
3. - Set your lips as if you were to whistle)but without swelling your cheeks) and to exhale with vigor a little air by the labial aperture.

Si se practica el ejercicio delante de un espejo entero, colocando ligeramente la mano sobre el abdomen, de modo que se puedan observar los movimientos, se comprenderá mucho mejor el mecanismo de la respiración completa.

Al final de la inhalación conviene levantar de vez en cuando los hombros, que a su vez elevan las clavículas y permiten que el aire pase libremente al pequeño lóbulo superior del pulmón derecho, donde a veces se origina la tuberculosis.

Basta esta consideración para comprender que si al hombre se le acostumbrara desde la infancia a la respiración completa, no tendríamos que lamentar el gran número de defunciones que, ocasionadas por las enfermedades del aparato respiratorio, delatan las estadísticas demográficas.

Al principio se encontrarán más o menos dificultades en dominar la respiración completa, pero se vencerán con un poco de práctica, y una vez dominada no se volverá jamás voluntariamente a los antiguos métodos.

RESPIRACION PURIFICADORA

Los yoguis tienen un peculiar procedimiento de respirar que practican cuando necesitan ventilar y limpiar los pulmones. Terminan muchos de sus otros ejercicios respiratorios con esta respiración, y como hemos dicho, nosotros seguimos la misma norma en este libro.

La respiración purificadora ventila y limpia los pulmones, estimula las células, tonifica los órganos respiratorios, contribuye a mantener un buen estado general de salud y refrigera además todo el sistema. Los oradores, cantantes y cuantos por su profesión hayan de usar mucho de la voz podrán valerse de este procedimiento respiratorio para descanso de sus fatigados órganos respiratorios.

- 1º.- Inhalar una respiración completa
- 2º.- Retener el aire unos cuantos segundos.
- 3º.- Poner los labios en actitud de silbar (pero sin hinchar las mejillas) y exhalar con vigor un poco de aire a través de la abertura labial.

Retain for a moment the rest of the air stored and exhale it in short proportions until it is exhaled completely.

You should remember that the stored air must be exhaled with a lot of energy.

You will notice that this respiration is very restorative, when you are tired or overwhelmed by the fatigue and a trial will convince the student about its effectiveness. As this trial is done at the end of many other we noted in this work, you must comprehend and practice to perfection until you may be able to realize it easily and naturally.

RHYTHMICAL RESPIRATION

The rhythmical respiration increases in many hundred per cents the effectiveness of the magnetic mental influence.

What must intervene mainly in the rhythmical respiration is the rhythm mental image.

Whoever knew something about music will have the idea of the measurements of times. The knower in the divine art may be able to acquire the notion of the rhythm, observing the march of a regiment in columns of honor.

The yogis base the measure of their rhythmical time in a unit corresponding to the number of the heart beats in a specific time.

The heart beats varies in different people, and the unit of beats in each person will serve as a rhythmical module in the rhythmical respiration.

Observe each one of you the normal heart beats putting the fingers on the pulse and then count 1, 2, 3, 4, 5, 6, until the rhythm becomes fixed in the mind.

A bit of practice will fix the rhythm; so it may be reproduced easily. The beginner inhales usually during six pulsations approximately, but with the practice he will be able to increase this figure pretty much.

Retener un momento el restante aire almacenado y exhalarlo en cortas proporciones hasta que se exhale completamente.

De recordarse que se ha de exhalar el aire con bastante fuerza.

Se notará que esta respiración es muy reparadora cuando se está cansado o abrumado por la fatiga, y un ensayo convencerá al estudiante de su eficacia. Como este ensayo se efectúa al terminar muchos otros de los que señalamos en esta obra, se ha comprender y practicar perfectamente hasta realizarlo fácilmente y con naturalidad.

RESPIRACION RITMICA

La respiración rítmica aumenta en muchos cientos por ciento la eficacia de la influencia mental, magnética, etc.

Lo que principalmente debe intervenir en la respiración rítmica es la imagen mental del ritmo.

Quienes conozcan algo de música tendrán idea de la medida de los tiempos. Los legos en el divino arte podrán adquirir la noción del ritmo observando la marcha de un regimiento en columna de honor.

Los yoguis fundan la medida de su tiempo rítmico en una unidad correspondiente al número de latidos de su corazón en determinado tiempo.

El latido del corazón varía en las diferentes personas, y la unidad del latido de cada persona le servirá de módulo rítmico en la respiración rítmica.

Obsérvese cada uno el latido normal del corazón poniendo los dedos sobre el pulso, y entonces cuente 1, 2, 3, 4, 5, 6, hasta que el ritmo llegue a quedar fijo en la mente.

Un poco de práctica fijará el ritmo de modo que se pueda reproducir fácilmente. El principiante inhala generalmente durante seis pulsaciones aproximadamente, pero con la práctica será capaz de aumentar mucho esta cifra.

The yogi rule for the rhythmical respiration is that the units of inhalation should be the same, while the ones of the retention and between breathings should be half of the number used in the inhalation and the exhalation.

The following exercise of rhythmical respiration must be completely dominated, because it forms the foundation of many others that will describe ahead.

1.- Sitting down with the bust upright in a comfortable posture, in such a way that the chest, the neck and the head be close to a straight line as much as possible, with the shoulders leaning backwards and the hands resting easily on the knees.

In this position the weight of the body is supported mainly by the ribs and the position may be kept comfortably.

The yogi has observed that he cannot obtain better effects of the rhythmical respiration when the chest is contracted and the abdomen projected outward.

2. – Inhale slowly a complete respiration, counting six pulsations.

3. – Retain counting three pulsations.

4. – Exhale slowly by the nostrils, counting six pulsations.

5. – Count three pulsations between respirations.

6. – Repeat the exercise several times, but avoiding at the beginning the fatigue.

7. – Before ending the exercise, practice the purifying respiration, that will relief and will clean the lungs.

After some practice you can increase de duration of the inhalations and exhalations until fifteen pulsations had elapsed.

At this increase one must remember that the units for the retention and between respirations must be one half of the units for the inhalation and exhalation.

La regla yogui para la respiración rítmica es que las unidades de inhalación y exhalación deben ser las mismas, mientras que las de retención y entre respiraciones deben ser la mitad del número empleado en la inhalación y en la exhalación.

El siguiente ejercicio de respiración rítmica se ha de denominar completamente, pues forma la base de muchos otros que describiremos más adelante.

1º.- Sentado, con el busto erguido, en una postura cómoda, de manera que el pecho, el cuello y la cabeza estén tan cerca de la línea recta como sea posible, con los hombros echados atrás y las manos descansando cómodamente sobre las rodillas.

En esta posición el peso del cuerpo lo soportan en gran parte las costillas y puede mantenerse la posición cómodamente.

El yogui ha observado que no se pueden obtener mejores efectos de la respiración rítmica cuando el pecho está contraído y el abdomen saliente.

2º.- Inhalar con lentitud una respiración completa, contando seis pulsaciones.

3º.- Retener contando tres pulsaciones.

4º.- Exhalar lentamente por la nariz, contando seis pulsaciones.

5º.- Contar tres pulsaciones entre respiraciones.

6º.- Repetir el ejercicio varias veces, pero evitando al principio la fatiga.

7º.- Antes de terminar el ejercicio, practíquese la respiración purificadora, que descansará y limpiará los pulmones.

Después de un poco de práctica se podrá aumentar la duración de las inhalaciones y exhalaciones hasta que transcurran quince pulsaciones.

En este aumento hay que recordar que las unidades para la retención y entre respiraciones deben ser mitad de las unidades para la inhalación y exhalación.

One must not exaggerate the effort to increase the duration of the respiration, but to pay a lot of attention as much as possible in order to acquire the rhythm, which is more important than the extension of the respiration.

Practice and rehearse until the compass of the movement and the rhythm of the vibratory motion be noticed, as if the body was a tuned instrument.

This exercise would require a little practice and perseverance, but the satisfaction experienced by the progress obtained will make the task easier.

The yogi is the most patient and perseverant man of the world and his magnificent conquering comes from the possession of the qualities.

Everyone may acquire them, but only applying the persevering power of their will.

(HINDU YOGI SCIENCE OF RESPIRATION)
Yogui Ramacharaka

(1). Pleura.- Each lung is covered outside by a serous membrane, the pleura. Formed by two leaves: the visceral, intimately adhered to the surface of the lung and the parietal leaf, in direct contact with the thoracic wall and the diaphragm, being this contact so intimate and complete that forces the parietal pleura to follow any movement executed by the thoracic wall or the diaphragm.

Between the two leaves a virtual space is found, since normally there is no cavity, which smooth walls and formed by the pleural leaves internal surface, it is slightly humidified by a serous liquid segregated by the pleuras themselves, which function consists in easing the movement of the lungs; the slide of the lungs, during the own movements of the respiration. The edges of each pleural sack are found in the hilum of the lung where they leave a free space which is taken by the great bronchia, sanguineous vessels, etc, to penetrate into the lung.

(2).- The Diaphragm.- Is the principal muscle of respiration. Takes the form of a dome that separates the thoracic cavity from the abdominal cavity. Its edge fixes itself to the base of the thoracic box and from there depart the muscular fibers that converge to the central part and end in an aponeurosis in the form of a clover leaf, called frenic center, which must be considered as a point of support.

No hay que exagerar el esfuerzo para aumentar la duración de la respiración, pero sí poner tanta atención como sea posible para adquirir el ritmo, que es más importante que la extensión de la respiración.

Practíquese y ensáyese hasta adquirir el compás del movimiento y se note casi el ritmo de la moción vibratoria, como si el cuerpo fuese un sintonizado instrumento.

Requería este ejercicio un poco de práctica y perseverancia, pero la satisfacción que se experimenta por el progreso obtenido hará fácil la tarea.

El yogui es el hombre más paciente y perseverante del mundo, y sus magnas conquistas provienen en gran parte de la posesión de estas cualidades.

Todos pueden adquirirlas sin más que emplear perseverantemente la fuerza de su voluntad.

(CIENCIA HINDU YOGI DE LA RESPIRACION)
Yogui Ramacharaka

(1)La pleura.- Cada pulmón está recubierto exteriormente por una membrana serosa, la pleura. Formada por dos hojas: la visceral, íntimamente adherida a la superficie del pulmón y la hoja parietal en contacto directo con la pared torácica y el diafragma, siendo este contacto tan íntimo y completo que obliga a la pleura parietal a seguir cualquier movimiento, ejecutado por la pared torácica o el diafragma.

Entre las dos hojas se encuentra un espacio virtual, pues normalmente no existe cavidad, cuyas paredes lisas y formadas por la superficie interna de las hojas pleurales, está ligeramente humedecida por un líquido seroso, segregado por las mismas pleuras, cuya función consiste en facilitar el deslizamiento de los pulmones, durante los movimientos propios de la respiración. Los bordes de cada saco pleural se encuentran en el hilio del pulmón, donde dejan un espacio libre, que es aprovechado por los grandes bronquios, vasos sanguíneos, etc, para penetrar en el pulmón.

(2).- El diafragma.- Es el músculo principal de la respiración. Adopta la forma de una cúpula que separa la cavidad torácica, de la cavidad abdominal. Su borde se fija a la base de la caja torácica y de él parten las fibras musculares, que convergen hacia la parte céntrica y terminan en una aponeurosis en forma de hoja de trébol, llamada centro frénico, que puede ser considerado como punto de apoyo.

The diaphragm contraction makes the muscular fibers straight lines, the convexity diminishes; the abdominal cavity viscerae are pressed and the abdominal wall pushed to the front. The thoracic cavity enlarges downward, increasing, consequently its vertical diameter. Otherwise, as the diaphragm fibers insert themselves in the superior edge of the ribs and the fixed point is in the frenic center, its contraction takes the ribs upwards, to the front and outside; from which it turns out also the increasing of the transversal and front-posterior. The latter one by the projection of the sternum to the front.

As the pleural leaves are intimately juxtaposed to the diaphragm, without any interposition of air, the muscle drags them also in its movement and at the same time the pleuras drag the lungs.

(3).- **Hematosi.** – Is the gaseous interchange that takes place on the surface of the pulmonary alveolus between the oxygen of the breathed air and the carbon dioxide of the venous blood, passing by such alveolar surface. The hematosi has as a result the transformation of the venous blood into arterial blood.

The definition of the last process indicates, consequently, that the air does not modify very much its composition while passing through the lungs. It is in fact, as it is understood from the chemical analysis performed, respectively, in the air that enters and the one that comes out from the lungs.

In round figures, the atmospheric air contains in 100 liters:

Oxygen: 21 liters;
Azoe: 79.5 liters;
Carbon Dioxide 0.03- 0.04 liters;

The Air breathed contains in 100 liters:

Oxygen: 16 liters;
Azoe: 79.5 liters;
Carbon Dioxide 4.5 liters

It is observed in summary and always into approximate quantities that the air passing by the lungs has lost several liters of oxygen, instead it has taken 4 liters of Carbon Dioxide, varying a little its amount of nitrogen.

(4).- The Blood circulation in the heart.- In the different times for each cardiac revolution, happens in the heart and in the blood that by the circulates in it, the following phenomena.

a).- By the inhalation that produces the dilatation of the heart, the two auricles fill themselves from blood simultaneously: the right auricle, with the venous blood that carries it from the whole body, the two cavas veins and the coronary vein and the left auricle with the arterial blood, that the four pulmonary arteries bring it from the lung.

b).- The two auricles contract simultaneously and the blood tries to exit by the orifices this cavities have. The first time of one cardiac revolution is produced by the auricular systole. By contracting the left auricle it is not possible to produce a reflux of the blood to the lungs, by opposing to the pulmonary veins blood pressure.

La contracción del diafragma hace poner rectilíneas a las fibras musculares, la convexidad disminuye; las vísceras de la cavidad abdominal son presionadas y la pared abdominal empujada hacia delante. La cavidad torácica se agranda hacia abajo, aumentando por consiguiente su diámetro vertical. Por otra parte, como las fibras del diafragma se insertan en el borde superior de las costillas y el punto fijo está en el centro frénico, su contracción lleva las costillas hacia arriba, hacia adelante y hacia afuera, de lo cual resulta también el aumento del diámetro transversal y delantero-posterior. Este último por proyección del esternón hacia adelante.

Como las hojas pleurales están íntimamente yuxtapuestas al músculo diafragma, sin interposición alguna de aire, el músculo las arrastra también en su movimiento y a su vez las pleuras arrastran a los pulmones.

(3).- **Hematosi.**- es el intercambio gaseoso que se efectúa en la superficie de los alvéolos pulmonares, entre el oxígeno del aire inspirado y el anhídrido carbónico de la sangre venosa, a su paso por dicha superficie alveolar. La hematosi tiene como resultado la transformación de la sangre venosa en sangre arterial.

La definición del proceso anterior indica, por consiguiente, que el aire modifica profundamente su composición durante su paso por los pulmones. Es así, en efecto, según se desprende de los análisis químicos practicado, respectivamente, en el aire que entra y en el que sale de los pulmones.

En cifras redondas, el aire atmosférico contiene en 100 litros:

Oxígeno, 21 litros;
Azoe, 79.5 litros;
Anhídrido carbónico, 0.03-0.04 litros.

El aire respirado, contiene en 100 litros:

Oxígeno, 16 litros;
Azoe, 79.5 litros,
Anhídrido carbónico, 4.5 litros.

Se observa en resumen y siempre en cantidades aproximadas, que el aire al pasar por los pulmones ha perdido varios litros de oxígeno; en cambio ha tomado 4 litros de anhídrido carbónico, variando muy poco su cantidad de nitrógeno.

(4).- Circulación de la sangre en el corazón.- En los diferentes tiempos para cada revolución cardíaca, ocurren en el corazón y en la sangre que por él circula, los siguientes fenómenos:

a).- Por la aspiración que produce la dilatación del corazón, las dos aurículas se llenan de sangre simultáneamente: la aurícula derecha, con la sangre venosa que le traen de todo el cuerpo, las dos venas cavas y la vena coronaria y la aurícula izquierda, con la sangre arterial, que las cuatro arterias pulmonares, le traen del pulmón.

b).- Las dos aurículas se contraen simultáneamente y la sangre procura salir por los orificios que tienen estas cavidades. Se produce el primer tiempo de una revolución cardíaca o sea la sistole auricular. Al contraerse la aurícula izquierda no puede producirse un reflujo de la sangre a los pulmones, por oponerse la presión sanguínea de las venas pulmonares.

Regarding the reflux of the blood of the right auricle, it cannot happen either, because it opposes in the inferior cava and in the coronary vein, the valves that carry its orifices and in the superior cava vein, the great pressure that the blood has on it. The auricle-ventricular are left which valves hanging in the ventricular cavity, separate easily and allows the blood to pass; the tricuspid valve to the right ventricle, half of the left ventricle.

c).- Having finished the contraction of the auricles and the two ventricles full, these contract themselves in turn, simultaneously, throwing the venous blood to the pulmonary artery, that will carry it to the lungs and the left, the arterial blood to the aorta, that by its ramifications will distribute to the whole organism.

When the two ventricles contraction is produced, the valves auricle-ventricular close themselves passively, when pushed upwards by the blood itself.

(5).- Pint.- Measure used in England that is equal to 47 centiliters.

(6).- Respiration Physiology.. - the respiration is a nutritional function indispensable for the maintenance of life, as much in the animal kingdom as the vegetal kingdom.

The term respiration means: gaseous interchange between one organism and the environment. This interchange consists in the absorption and fixation of oxygen and the elimination of the carbon dioxide.

The animal organism is a receptor of matter and energy found in potential or latent state in the molecules of food, when they are absorbed, they enter with the charge of energy of their own, they incorporate to the cellular protoplasm and they are burned out or combusted into the intimacy of the tissues, with detachment of water, carbon dioxide, urea, etc., when these chemical reactions are produced, the cellular protoplasm transforms the ordinary chemical energy, into equivalent amounts of caloric energy or some other forms. The nutrients represent the fuel, the oxygen of respiration is the oxidizer.

Because of that the phenomena of respiration were compared by Lavoisier, with the combustion phenomena, the wood that burns, consumes oxygen, it oxidizes, eliminates carbon dioxide and emanates or eliminates heat. Lavoisier and the physiologists of his time, placed the oxidation processes in the lungs; latter was proven that such idea was wrong, demonstrating by one side that, that actually the combustion are done in the intimacy of the tissues and by the other side, that the phenomenon that effectively is produced into the pulmonary parenchyma, this hematosis or the transformation of the venous blood into arterial blood.

The complete and true knowledge of the respiration Physiology, allows to distinguish two complete different processes that are produced one after another.

En cuanto al reflujo de la sangre de la aurícula derecha, tampoco puede producirse, por oponerse en la cava inferior y en la vena coronaria las válvulas que llevan sus orificios y en la vena cava superior, la gran presión que tiene en ella la sangre. Quedan los orificios aurículo-ventriculares, cuyas válvulas, colgando en la cavidad ventricular, se separan fácilmente y dejan pasar la sangre: la válvula tricúspide al ventrículo derecho, la mitad al ventrículo izquierdo.

c).- Terminada la contracción de las aurículas y llenos los dos ventrículos, éstos se contraen a su vez y simultáneamente, arrojando al derecho la sangre venosa a la arteria pulmonar, que la llevará a los pulmones y el izquierdo, la sangre arterial a la aorta, que por sus ramificaciones la distribuirá a todo el organismo.

Al producirse la contracción de los ventrículos, las válvulas aurículo-ventriculares se cierran pasivamente, al ser empujadas hacia arriba por la misma sangre.

(5) Pinta.- Medida utilizada en Inglaterra que equivale a 47 centilitro.

(6) Fisiología. Respiración.- La respiración es una función de nutrición indispensable para el mantenimiento de la vida, tanto en el reino animal como en el reino vegetal.

El término respiración significa intercambio gaseoso entre un organismo y el medio ambiente. Este intercambio consiste en la absorción y la fijación de oxígeno y la eliminación de anhídrido carbónico.

El organismo animal es un receptor de la materia y de la energía que se encuentran en estado latente o potencial en las moléculas de los alimentos; cuando estos últimos son absorbidos, entran con la carga de energía, que les es propia, se incorporan al protoplasma celular, y son después quemados o combustión en la intimidad de los tejidos, con desprendimiento de agua, anhídrido carbónico, urea, etc.; al producirse estas reacciones químicas, el protoplasma celular transforma la energía química originaria, en cantidades equivalentes de energía calórica o de otras formas. Los alimentos representan el combustible, oxígeno de la respiración es el comburente.

Por ello, los fenómenos de la respiración fueron comparados por Lavoisier, con los fenómenos de la combustión; la madera que arde consume oxígeno, se oxida, elimina anhídrido carbónico y desprende o elimina calor. Lavoisier y los fisiólogos de su época, situaban los procesos de oxidación en el pulmón; posteriormente se comprueba que tal idea es errónea, demostrándose por una parte, que en realidad las combustiones se verifican en la intimidad de los tejidos y por otra, que el fenómeno que efectivamente se produce en el parénquima pulmonar, es la hematosis o sea la transformación de la sangre venosa en arterial.

El completo y verdadero conocimiento de la fisiología de la respiración, permite distinguir dos procesos completamente diferentes, que se producen uno a continuación del otro:

The gaseous interchange between the circulating blood and the external environment or atmospheric air is a process named external respiration.

1.- The gaseous interchange between the interstitial lymph and the cellular elements of the tissues, is a process called internal respiration.

1.- El intercambio gaseoso entre la sangre circulante y el medio externo o aire atmosférico, es un proceso llamado respiración externa.

2º.- El intercambio gaseoso entre la linfa intersticial y los elementos celulares de los tejidos, proceso llamado respiración interna.