



BIBLIOTECA ELECTRÓNICA
de
GEMINIS PAPELES DE SALUD

<http://www.herbogeminis.com>



La respiración catártica, entre la biología y la cultura

Una técnica de la conciencia

Autor: Dr. Josep María Fericgla

Todos y todas somos responsables ante las nuevas generaciones de mantener y transmitir el conocimiento necesario para acceder a las distintas técnicas catárticas conocidas por la humanidad -sea con sustancias enteógenas o por otros caminos, como la respiración. Poder atravesar algunas explosiones catárticas a lo largo de la vida no tan sólo aporta una profunda higiene emocional que favorece la salud individual, sino que también mejora las relaciones grupales.

El Dr. Josep M^a Fericgla es Director de la Societat d'Etnopsicologia Aplicada i Estudis Cognitius y profesor en la MGS-Universitat de Barcelona

Introducción

I. Puntualizando palabras

II. Paralelismos culturales

III. Biología y ritmo de las respiraciones rápidas

IV. Teoría de sistemas, caos y conciencia

V. Un comentario rezagado

Bibliografía citada

La respiración catártica, entre la biología y la cultura

Introducción

Quiero iniciar mi aportación recordando que todos y todas somos responsables ante las nuevas generaciones de mantener y transmitir el conocimiento necesario para acceder a las distintas técnicas catárticas conocidas por la humanidad -sea con sustancias enteógenas o por otros caminos, como la respiración. Poder atravesar algunas explosiones catárticas a lo largo de la vida no tan solo aporta una profunda higiene emocional que favorece la salud individual, sino que también mejora las relaciones grupales. Las emociones constituyen la red sobre la que se construye la vida social y experimentar una catarsis es descargar las opresiones emocionales acumuladas que, entre otras cosas, van minando la dinámica social. A pesar de los beneficios que puede conllevar a todo ser humano realizar sesiones de respiración con efecto catártico, en los manuales de fisiología y de medicina interna solo se habla de "la respiración forzada de las histéricas" y de que los neuróticos hacen respiraciones rápidas hasta inducirse una hipoxia (por ejemplo, en manuales tan extendidos como el de fisiología médica de GANONG, 1971, o el de medicina interna de FARRERAS ROZMAN, 1979). Ello es cierto pero no excluyente, y menos aun es alusivo a las diversas técnicas místicas, yóguicas ni a las modernas psicoterapias que usan la respiración catártica como herramienta útil para sus fines. Debemos mantener estos conocimientos vivos en contra de la ola dominante de superficialidad, mercantilismo y alienación.

Dedicaré mi aportación a analizar los efectos y las técnicas respiratorias que permiten llegar a la implosión psicológica y a la catarsis consiguiente. Se han descrito bastantes caminos paralelos de los que cabe citar algún ejemplo. Entre los practicantes de yoga, en India, encontramos una forma especial de respirar denominada Kapalabhati, conocida desde hace milenios, que potencia estados modificados y ampliados de la consciencia. Se trata de un capítulo de las extensas técnicas yóguicas conocidas genéricamente como Pranayám: o Pranayamá(2) . La escuela de trabajo psicológico fundada por Stanislav Grof usa la denominada respiración holotrópica, técnica similar a la india del Kapalabhati. Por mi parte, inspirado en estas y en otras técnicas anteriores de respiración rápida, desarrollé el camino de las respiraciones holorénicas como mecanismo catártico. Holorénico es un neologismo que acuñé el año 1989 (FERICGLA, 1989;23) para designar el estado de la consciencia en el que esta capacidad humana funciona orientada hacia la búsqueda de la totalidad del Ser. Puntualizo: funciona orientada hacia, pero se trata de un buscar algo que, para los mortales, nunca se llega a formular absolutamente. Holorénica se construye a partir de la categoría holos, conocido término griego que significa "globalidad", "totalidad"; y el verbo griego eurísko que indica la acción de discurrir, de inventar, de buscar. Pero no de escudriñar a ciegas, sino de fluir por un espacio donde se sabe que hay lo que se persigue. Por ejemplo, la acción buscar unas tijeras pero dentro de un cajón rebosante de objetos donde el buscador sabe que se esconde el objeto anhelado, en griego antiguo es eurísko. La suma de ambos conceptos da el neologismo holorénico.

A pesar de las diversas denominaciones, cabe afirmar que estos métodos citados -y otros no mencionados- constituyen variaciones de un mismo recurso: respirar rápido forzando el trabajo abdominal. La técnica, en sí misma, de tan simple no ofrece cambios esenciales, aunque se requiera maestría para usarla correctamente aprovechando todos los recursos que ofrece. Otra cuestión muy diferente es la aplicación o el propósito que se persiga con la respiración rápida, y este fin sí puede variar radicalmente el tono y el contenido de la experiencia catártica. La forma y el fin con que se usa una técnica son determinados por la metáfora cultural -la teoría- que orienta cada vida individual y grupal. Es la metáfora o forma cultural la que determina el contexto humano y material, y el fin con que se usará la práctica.

Hecho este prelude, cabe ahora anunciar que el presente texto está estructurado en dos partes. En la primera se realiza una puntualización lingüística y biológica sobre el hecho de respirar en las diversas formas en que podemos absorber aire. Luego se habla de la técnica y las aplicaciones que doy a la respiración rápida en los talleres catárticos que dirijo desde hace años. En ellos entiendo que la respiración es un punto clave de encuentro entre nuestra naturaleza biológica, nuestra naturaleza cultural y la consciencia como capacidad de conocimiento y mapa del mundo que cada uno habita.

(1) Conferencia impartida por el autor en el congreso "Respirar para la Paz", realizado en el castillo de Montesquiu (Barcelona) del 1 al 5 de noviembre del 2000.

(2) En término referido, en sánscrito es Pranayamá, pero en actual hindi se pronuncia como Pranayám:, dejando la a final como vocal elusiva, es decir que se pronuncia solo en los derivados. Por esta razón, se indica con los dos puntos (:) la existencia de un sonido vocálico no pronunciado.

I. Puntualizando palabras

Siempre me ha gustado el estilo de los autores clásicos que, antes de empezar a caminar por cualquier tema, puntualizaban el sentido de los términos que iban a usar. Habiendo aclarado ya el término holorénica en líneas anteriores, comencemos con un repaso etimológico a la categoría central del presente trabajo: el verbo respirar y sustantivos asociados.

"Respiración" proviene del latín *respiratione*, *respiratio* términos que, a su vez, se originan en el latín arcaico *respirare*. Esta palabra fue la evolución del término aun más antiguo *spirare*, al que se añadió el prefijo *re-*. *Spirare* significaba tan solo "espirar", y la raíz original de todo este camino fue *spiri*, de donde también evolucionó nuestra categoría "espíritu", "espiritual" y demás derivados. Así pues, desde un punto de vista etimológico se puede afirmar que respirar está en la raíz de espiritualidad. A mi juicio, en la actualidad adquiere especial importancia la denotación material que tiene tal espiritualidad: no se trata de una fantasiosa espiritualidad desligada del esfuerzo tangible, sino de una espiritualidad mediatizada por algo material, corpóreo y adiestrable con esfuerzo. Por el acto de respirar. Acude a mi memoria una reflexión del universal dramaturgo W. Shakespeare quien, en alguna de sus obras, hace que un personaje le pregunte a otro, supuesto genio, sobre la naturaleza de su genialidad. La respuesta que recibe es: "el genio consiste en una parte de intuición y noventa y nueve partes de sudoración". *Spiri* pone la sudoración en el origen de la espiritualidad.

Por otro lado, el lejano origen de nuestro término respirar, *spiri*, es equivalente al concepto chino del Chi, energía vital, transformado en el Ki japonés. También es equivalente al Pran: o Praná indio y al griego *Pneuma*. Bajo estos conceptos se entiende algo muy parecido, a pesar de las grandes diferencias culturales subyacentes. Se denota la idea de una energía o fuerza vital que anima la existencia y que es absorbible a través de la respiración.

Para denominar las técnicas de respiración rápida y mantenida, y especialmente sus efectos revitalizadores, creo que una idea cercana en términos nuestros es la de catarsis. En mi opinión sería más correcto hablar de experiencias catárticas que, por ejemplo, de renacimiento; expresión ésta que se ha popularizado pero que, en último término, es traducción literal del inglés *rebirthing*, y ya sabe que las traducciones... *traduttore traditore*, como apostillan los italianos. La idea literal que transmite el verbo castellano renacer, en inglés corresponde a *to be reborn*.

A través de las respiraciones rápidas de resolución catártica se busca abrir y disolver los nudos o bloqueos, llámense energéticos, psicológicos o vitales, que atrapan a las personas en ciertos estadios de su evolución vital. Catarsis, como he apuntado antes, en griego clásico significaba "limpieza" y se puede definir como la liberación de la opresión -a menudo no consciente- que genera una emoción. Este fenómeno es justo el resultante de una buena sesión de respiraciones rápidas. Tal presión debiera ser provocada idealmente por un estado psicológico positivo, resultante del contacto directo con los núcleos emocionales esenciales. Pero, en especial en nuestras sociedades, al no disponer de un marco ritualizado que nos permita el contacto regulado con los núcleos emocionales primarios, descargamos tal opresión por medio de acciones originalmente dirigidas a otros fines. De ahí que hoy se observen experiencias seudo catárticas -de falsa limpieza de tensiones emocionales básicas- a través de conductas anómalas asociadas a radicalismos políticos, religiosos, raciales, étnicos y a comportamientos compulsivos relacionados con el consumo de drogas psicoactivas -legales o no-, con la sexualidad, con el trabajo o las máquinas tragamonedas. También el cine es otra fuente de experiencias de descarga emocional superficial.

Por otro lado, el quehacer humano que en otras sociedades es entendido como algo espiritual y a la vez muy relacionado con la dinámica de la vida cotidiana, entre nosotros está siendo ocupado por

algunas psicoterapias y prácticas paralelas que, muy a menudo, no son realmente procesos terapéuticos sino solo "incitaciones", como denunciaba F. Perls (PERLS, 1998). De hecho, la mayoría de psicoterapeutas negarían la vinculación de su actividad con actividades de trasfondo espiritual -tal vez, con excepción de los gestálticos y los junguianos- pero la verdad es que me sorprende tal falta de visión ante este hecho. No quiero alargarme aquí sobre este punto, pero los críticos hacia tal observación pueden hojear revistas del estilo *CuerpoMente*, *Vital*, *Cuídate*, *Psicología hoy*, *Esencial* o *Integral*, por citar solo algunas de las publicadas en castellano, y tratar de explicar la causa de que en tales publicaciones se intercalen artículos sobre espiritualidad -no sobre teología-, sobre ecología, sobre diversos asuntos psicológicos, de dietas alternativas y de bienestar en general. La mayoría de psicólogos y psicólogas se sienten más cerca del ámbito médico que del espiritual, pero -y lo digo con respeto, sin sorna, solo para tratar de ayudar a aclarar las cosas- la verdad es que, es de todos conocido que la aparición de la psicología al ruedo social quitó clientes a los confesores católicos y a los sacerdotes exorcistas, no a los médicos.

Hoy ha crecido en desmedida el ámbito de "lo terapéutico". Se ha ampliado tanto la aplicación de este término que llega a límites esperpénticos, sólo admisibles desde el punto de vista de que, a fin de cuentas, se trata de un mercado más en alza. Se vende arte-terapia, músico-terapia, cromoterapia, aroma-terapia, las mil diversas psicoterapias, los abrazos sanadores, los cuencos y las cacerolas curativas, las excursiones sanadoras a la selva profunda, la delfín-terapia, la cani- y cato-terapia, los edificios curativos, en fin... No hace mucho tuve una disputa con una obesa señora de unos 50 años, de patrón caracterial histérico, gerente de un centro de actividades eco-alternativas próximo a Madrid. Como máximo argumento para defender su posición en una discusión sobre unas duchas que carecían de agua caliente y de unos servicios y alimentación caros y defectuosos que ofrecía, gritó que: "¡hace 25 años que trabajo mis emociones...!". Sin comentarios, pero es obvio que tanta terapia es otro producto más dentro del mercado de las creencias para satisfacer el ansia de compra y el vacío religioso actual.

Nuestro edificio espiritual se derrumbó hace ya casi un siglo y medio, y las psicoterapias no han conseguido tapar la enorme profundidad que tiene hoy la zanja dejada, ni sus consecuencias en forma de ansiedades y angustias, trastornos de personalidad, vidas vacías y bloqueos emocionales. Ciertamente, como correrían a afirmar muchos psicoterapeutas, que la psicología no pretende sustituir la espiritualidad, pero yo añadiría que no lo pretende de forma explícita aunque habría bastante que examinar sobre ello. Simplemente, con el auge de la psicología no fueron los médicos quienes perdieron clientes, sino los confesores y las misas.

Me viene a la memoria un lucidísimo pensamiento de F.W. Nietzsche, el conocido filósofo muerto justo en el año 1900. En alguno de sus textos afirmó que su siglo (el siglo XIX) había sido "el siglo de la salvación". La gente buscaba el sentido de su vida persiguiendo la salvación en el más allá. Y, dijo Nietzsche, "el próximo siglo será el siglo de la sanación". Es decir, el sentir profundo que buscaron sus coetáneos por medio de la salvación, sus descendientes del siglo XX lo buscarían por medio de la sanación. Esta realidad es justo lo que puedo observar a mi alrededor desde hace ya algunas décadas: una extremada preocupación por el cuerpo, por los alimentos, por la salud física y emocional... por sanar el cuerpo y el alma. Puedo observar que las beatas que antaño dedicaban buena parte del día a santificar su alma rezando en la iglesia y criticando a los descreídos, hoy pululan por centros de oferta alternativa y buscan con parecido fanatismo y rigidez la curación de su atormentada vida con extrañas dietas y exóticas técnicas curativas venidas de lugares lejanos -cuya eficacia pocas veces ha sido realmente verificada. Ciertamente, ni son todos los que están ni están todos los que son, y la intoxicación de nuestros cuerpos consecuencia de la falta de ética de empresas y corporaciones criminales dedicadas a la alimentación está aquí. Pero las beatas también.

Es muy probable que un observador del siglo VI, del siglo XV o del siglo XIX etiquetara nuestras sociedades actuales de patológicamente hedonistas, de mundo solo interesado en mirarse el

omblijo. Las personas tan preocupadas por sanar, en el sentido trascendente que hoy se otorga a esta expresión, lo que hacen en realidad es administrar su curiosidad sobre ellos mismos y cultivar estereotipos sobre el mundo exterior alimentados por los medios masificadores de comunicación (el chamán es sabio, lo sintético es malo, lo oriental es trascendente...). Es el sistema habitual de actuar de los centralismos imperialistas que acusan de provincianismo a todo su alrededor, y también es la forma de actuar de los narcisistas que sólo se ven a sí mismos. De ahí que nuestros gobiernos vayan estrechando día a día el lazo del control desmesurado sobre la vida privada de cada individuo, sobre nuestras ganancias, aficiones, salud, tendencia ideológica y religiosa sin que haya una sana contestación. La libertad se está convirtiendo en una palabra vacía. Como rezaba un dicho de nuestros abuelos: dime de qué presumes y te diré qué te falta. Presumimos de vivir en sociedades libres y abiertas -lo cual implicaría una visión crítica permanente-, a la vez que la mayoría de coetáneos solo se preocupan por su nivel de consumo y su salud. Por ello, pues, prácticamente no hay respuestas reales a las injusticias sociales que nos envuelven. La ciudadanía anda demasiado atareada cuidando su propia salud trascendente y/o su permanente diversión, y no percibe lo que sucede más allá de la tienda de productos alternativos, de la discoteca o de su bote de vitaminas y antioxidantes.

A pesar de todo, tales anomalías constituyen la forma normal de transcurrir la vida en nuestras sociedades anómicas. Habitamos un mundo neurótico donde se es y se hace con un grado mayor o menor de neurosis, pero no hay otra posibilidad. Y lo digo en un sentido literal, no como forma metafórica para referirme al malestar de la cultura. La polución de los ríos y del aire, las guerras familiares y estatales, los vagabundos sin techo llenando enormes barrios en medio de la opulencia desmesurada... como afirma P. Chödrön, son los signos tradicionales de una era de oscuridad (CHÖDRÖN, 1998; 51 y ss.). Otro de los signos es que las personas están envenenadas por las dudas respecto de sí mismas y se vuelven cobardes. Estar preocupado todo el tiempo por la autoimagen y el propio estado interno emocional o espiritual, en lugar de mirar hacia delante, es como estar ciego y sordo. Tal sin sentido generalizado, tan estado de anomia, antaño era orientado por medio de las religiones y hoy tratan de ocuparse de ello las terapias (y también las religiones, claro). De ahí que, en mi opinión, haya tanta laxitud como falta de rigor en el uso de este término, y de ahí también que se acuñen nuevas expresiones del tipo intervención psicológica, counseling y demás para referirse a estas actuaciones que, en sentido estricto, no pueden definirse como psicoterapia. En mi opinión, necesitamos más experiencias profundas y estructurantes, socialmente consensuadas y compartidas, que psicoterapia individual.

(3) Me llega un ejemplo al azar mientras aprovecho un largo viaje aéreo para corregir esta conferencia. Durante el vuelo hojeo la revista de entretenimiento *Ulises 2000* que la compañía Alitalia ofrece a los pasajeros. En la página 131 del número de diciembre del 2000 aparece publicidad de las joyas diseñadas por Zancan. El encabezamiento de la publicidad de anuncia *Terapia di Colori*. No dudo que las gemas incrustadas en los anillos, aretes y collares de oro y plata tengan algún sutil efecto sobre la persona portadora de las costosas joyas que se anuncian, pero cuestiono que a ello se le pueda denominar terapia.

II. Paralelismos culturales

Retomo el tema central de mi aportación: las respiraciones catárticas. Nuestros centros respiratorios habitualmente funcionan de forma autónoma, de igual manera como lo hacen los demás centros vegetativos: el corazón y el resto de la circulación, la termo-regulación, el sistema nervioso simpático y el parasimpático o el aparato digestivo. Pero a diferencia del resto de funciones vegetativas, la respiración tiene la particular capacidad de recibir órdenes directas del yo consciente y de colaborar con él. De forma voluntaria e inmediata una persona normal -no especialmente entrenada- no puede aumentar o disminuir la temperatura del cuerpo -lo puede hacer de forma indirecta, tapándose-, como tampoco puede dar órdenes al hígado o al bazo. Pero en cualquier momento puede dar instrucciones a los pulmones, al diafragma y al resto de elementos que regulan la respiración para acelerarla o pararla. La mente puede dirigir a voluntad la absorción, el almacenamiento y la distribución de aire en el cuerpo.

En las diversas técnicas yóguicas de retención del aliento, denominadas Kumbhaka, el yo consciente detiene el ritmo automático de respiración. Según afirma el conocido experto en yoga André van Lysebeth, los yoguis consumados pueden llegar a detener el aparato respiratorio hasta treinta minutos (LYSEBETH, 1999). En cambio, en otra técnica yóguica denominada Kapalabhati, así como en las prácticas holorénicas, la voluntad consciente puede acelerar muchísimo el ritmo normal de respiración. Al practicar Kapalabhati, los yoguis realizan ráfagas o ciclos de unos pocos minutos durante los que fuerzan la respiración hasta alcanzar las ciento veinte inspiraciones por minuto. Los participantes en las sesiones de respiración holorénica también aceleran voluntariamente la respiración hasta alcanzar entre ciento ochenta y doscientas inspiraciones por minuto, sosteniendo este ritmo a intervalos durante un periodo que puede durar de cuarenta y cinco a ochenta minutos.

Por otro lado, el mecanismo que regula lo que podríamos denominar la consciencia fisiológica inmediata -la que regula la respiración- es el que convierte nuestras emociones en algo también especial. Con toda probabilidad es por ello que se trata de ámbitos de nuestro ser tan íntimamente relacionados. Las emociones son mecanismos biológicos que regulan nuestra vida social; son las matrices de nuestra conducta relacional modulada por cada cultura y sobre la que se mueve la vida social. Pero, a la vez, las emociones pueden ser objeto del yo consciente: nos es posible simular una emoción, como hacen los actores y la mayoría de nosotros si conviene hacerlo, para acabar o no dándole vida en nuestro mundo subjetivo. También en este sentido, cada cultura entrena a las personas que viven bajo sus parámetros para sentir y manifestar determinados sentimientos, desconociendo otros.

De acuerdo a mi trabajo empírico, y sin querer plantear aquí un debate sobre este tema ya investigado por otros autores antes que yo, hoy considero que hay seis emociones básicas o biológicas -rabia o ira, miedo, tristeza, orgasmo sexual, éxtasis trascendente y alegría o gozo de vivir. Además experimentamos centenares de sentimientos distintos que entiendo como manifestaciones emocionales que han pasado por la consciencia y que, por tanto, han sido modulados por los valores culturales de cada persona.

En este sentido, la respiración es la gran bisagra fisiológica que articula estos dos dominios tan distintos: la actividad orgánica inconsciente o refleja y la actividad voluntaria. El control consciente de la respiración es, de hecho, un control sobre todo el ser y sus emociones. Por ejemplo, después de unos segundos reteniendo el aliento, el centro respiratorio registra el cambio de composición de la sangre: sube la tasa de CO₂ y desciende la de oxígeno. Este cambio estimula el trabajo vegetativo del bazo que se contrae y lanza al circuito sanguíneo mayor cantidad de glóbulos rojos, a la vez que

aumenta la temperatura del cuerpo y se relaja el sistema nervioso. Además, al retener el aire y espirar lentamente se transforma el tono emocional: este recurso para poder variar la actitud es descubierto por casi todo el mundo de forma espontánea y cada cultura lo usa con algún propósito específico: trascender nuestra naturaleza vegetativa, aumentar la energía vital, relajarse, ser más productivo o mejor combatiente, estimular el imaginario...

En este sentido y para ilustrarlo con un ejemplo occidental, el canto gregoriano es una técnica de control de la respiración muy cercana a la Kumbhaka yóguica, retención del aliento. A mi juicio, la razón original del gregoriano no hay que buscarla en las estrictas delicias estéticas de la música coral o en la simple adoración a la divinidad, sino en las técnicas de modificación de la consciencia con propósitos espirituales -no debe olvidarse que la búsqueda tradicional de la elevación espiritual podía tener tres tipos de propósito explícito: místico, curativo o de combate guerrero.

La técnica del canto gregoriano consiste en emitir notas cantadas muy largas. Es decir, reteniendo la respiración mucho más allá de lo normal. De aquí que la notación musical del gregoriano se refleje en una tetragrama indicando tan solo el tono o elevación del canto, pero no el tiempo: cada comunidad religiosa podía y puede interpretar las piezas de acuerdo a su preparación respiratoria, al igual que los yoguis consiguen retener la respiración más o menos tiempo, según su entrenamiento. El análisis del ritmo de las respiraciones en la ejecución gregoriana de dos formaciones vocales distintas, permite observar con detalle el control voluntario de la respiración a que se someten los intérpretes.

He analizado la interpretación que hace la Oxford Camerata del canto gregoriano compuesto por la famosa mística del siglo XII Hildegard von Bingen, concretamente los himnos y antífonas O Euchari, O Virga medicatrix y Ave generosa, de su composición "Revelaciones Divinas". Ninguna de las piezas corales analizada tiene un ritmo más rápido de seis respiraciones por minuto ni más lento de tres. Lo cual significa que cada inspiración está separada de la siguiente por un tiempo de diez a diecisiete segundos: durante este tiempo el aire es soltado lentamente para emitir el sonido del canto, muy similar a las prácticas Kumbhaka del Pranayamá yóguico. Otra agrupación analizada es el coro de la Catedral de Nôtre-Dame en tres de sus interpretaciones de gregoriano: Ut queant laxis (himno al segundo modo), Rorate coeli desuper (canto al primer modo) y Ave Maria (canto al octavo modo). Este análisis muestra que también en este caso se mantiene el mismo ritmo de respiraciones que en el anterior, incluso un poco más lento. La mayoría de inspiraciones están separadas por un tiempo de quince a diecisiete segundos. Es decir, el canto gregoriano obliga a bajar el ritmo de la respiración a un promedio de cuatro inspiraciones por minuto, en lugar de las quince a veinte normales.

También, al igual que en la respiración yóguica, espirar en el canto gregoriano dura el doble o más de tiempo que la inspiración. En diversos otros sentidos también se dan claras similitudes entre el acto de cantar gregoriano -repeticiones del Aleluya y de otras palabras y sílabas sagradas- y los cantos yóguicos que usan palabras para regular la espiración y las vibraciones corporales -repetición de la sílaba OM y de la frase Mani Padme Om innumerables veces. Es decir, que el control voluntario de la respiración como método de transformación emocional y de desarrollo del ser aparece en distintas culturas, y tan alejadas como puedan serlo los dos ejemplos escogidos: el cristianismo europeo del siglo XII y las prácticas yóguicas indias cuyo origen se atribuye al mítico personaje Patánjali, del siglo II aC.

La tradición cultural más importante que nos ha llegado referida al control de la respiración es, sin el menor lugar a dudas, el conjunto de técnicas Pranayamá practicadas por los yoguis indios. Hay otras tradiciones culturales lejanas de las que tengo noticia que se refieren a ello, como la respiración rápida de los indígenas americanos de la alta Amazonia para librarse de tensiones emocionales perniciosas, las técnicas chamánicas inuit, la respiración Misogi practicada en el ki

Aikido o el mismo canto gregoriano ya comentado, pero ninguna de ellas alcanza la profundidad de conocimientos y de observaciones empíricas, la riqueza y el rigor del Pranayamá.

Por el término sánscrito Pranayamá, o en actual hindi Pranayám:, se conoce un extenso conjunto de técnicas para controlar el Praná -habitualmente mal pronunciado como Prana-, concepto que significa a la vez energía y vida. Así por ejemplo, el proceso de morir, en hindi actual, es denominado pran: gaé, "dejar el praná", "abandonar la vida". Praná es el término sánscrito que aparece en el Ayurveda para denominar la energía esencial del universo, y es concepto intraducible en toda su profundidad a nuestro idioma. Por otro lado Ayám: o Ayamá significa reprimir, dominar. De ahí nace el término para denominar el famoso conjunto indio de técnicas de control de la respiración Pranayamá: control del Praná o energía universal que recorre nuestro cuerpo.

En principio podría parecer que este riguroso control de la respiración es contrario a la explosión catártica que se busca con nuestras respiraciones holóricas, y en cierta forma así es. Pero hay un capítulo muy especial dentro de las técnicas de Pranayamá conocido como Kapalabhati que consiste, justamente, en realizar ráfagas de respiraciones rápidas. Diríamos que la esencia del Pranayamá es la cesación voluntaria de la inspiración y la espiración. Esta retención del aliento, en sánscrito denominada Kumbhaka, es la práctica más importante pero hay una excepción que no es sino la respiración rápida o Kapalabhati. En esta práctica se invierten la mayoría de pautas que rigen el resto de la respiración yóguica. En Kapalabhati la espiración no dura el doble de tiempo que la inspiración (como sucede en las demás técnicas de Pranayamá), la voluntad se aplica para espirar con fuerza en lugar de ser aplicada a la inspiración y dejar que la espiración sea pasiva, el oxígeno está muy poco tiempo dentro del cuerpo, etc. Todo ello puede dar una idea del lugar tan especial que ocupa la respiración rápida en el yoga.

III. Biología y ritmo de las respiraciones rápidas

Dada la importancia del control consciente del aliento diversas culturas, creo necesario incluir aquí una explicación abreviada de los mecanismos fisiológicos asociados a los cambios conscientes de la respiración.

Normalmente, como yo ahora, los seres humanos respiramos entre doce y veinte veces por minuto, y ventilamos uno poco más de 500 ml (medio litro) de aire en cada respiración. Si se respira rápidamente, al menos cien respiraciones por minuto sea buscando una hiperventilación o sea el resultado de realizar una actividad física fuerte y continuada, se producen diversos cambios fisiológicos y psicológicos importantes.

El primer cambio que sucede es que el hecho de respirar muy rápido provoca la caída de la presión relativa del CO₂ en el cuerpo (efecto denominado hipocapnia). Esto significa que disminuye la cantidad de anhídrido carbónico respecto de otros gases necesarios para el cuerpo, en especial en relación al oxígeno. Dicho aun de otra manera: aumenta la cantidad de oxígeno relativo en la sangre. No obstante, la hiperventilación forzada a voluntad nunca dura más allá de cuatro a diez minutos: ni en prácticas yóguicas, ni en respiraciones holorénicas, ni tampoco se puede resistir en esfuerzos físicos.

Pasados estos minutos de respirar rápido, se pierde el control del proceso y aparece un periodo de apnea, de respiraciones muy superficiales en las que la absorción de aire es probablemente de un máximo de 50 a 100 ml por inspiración. En casos especiales, esta apnea puede ser seguida de otro periodo o ciclo de respiraciones rápidas, nueva pérdida de control y nueva apnea, respiraciones rápidas, pérdida de control, apnea... Es el tipo de prácticas espontáneas que realizan algunas personas con trastornos histéricos para enajenarse durante un rato de su sufrimiento neurótico.

Esta alternancia es la misma que he observado durante años en los talleres que dirijo y por los que han pasado más de mil personas, con la diferencia de que en los talleres se mantiene un ritmo iterativo de respiración rápida que va mucho más allá del que realizan los neuróticos en solitario. El ritmo de respiración rápida, pérdida de control, apnea se mantiene hasta que los participantes implotan -explotan hacia adentro de sí mismos- y llegan a vivir la catarsis liberadora.

Partiendo de una observación superficial, se podría pensar que los participantes en las experiencias holorénica respiran todo el tiempo a ritmo rápido, porque el estímulo musical se mantiene en ritmo rápido de ciento ochenta a doscientos golpes por minuto, pero no es cierto. Los participantes en los talleres, aun sin buscarlo, alternan períodos de ventilación rápida y períodos de apnea, y ello sucede de forma espontánea aunque se mantenga todo el tiempo un ritmo rápido de percusión para que los participantes dispongan de un estímulo al que acogerse en los periodos de actividad voluntaria, de respiraciones rápidas.

La observación sistemática de los participantes en nuestros talleres, ha puesto de relieve que la cadencia de respiración más rápida posible de sostener es de ciento sesenta a doscientas respiraciones por minuto. Pero casi nadie puede mantener este ritmo marcado por la música durante mucho tiempo: primero es necesario un precalentamiento durante el cual se está por debajo del ritmo de ciento cincuenta golpes por minuto; luego aparece la pérdida de control y la apnea entre los cuatro y diez minutos. Finalmente, la fatiga física se impone tras cuarenta a sesenta minutos de mantener este ritmo alternado de respiración rápida, pérdida de control y apnea. Cito dos casos estándar ilustrativos:

a) la persona X empieza la sesión respiratoria manteniendo un ritmo de 119 Rpm (Respiraciones por minuto); a los 15 segundos sube a las 190 Rpm marcadas por el ritmo musical; a los 90 segundos baja a cotas de 102 Rpm durante unos segundos más y, finalmente, se mantiene en un ritmo de 110 Rpm durante 14 minutos, al final de los cuales pierde definitivamente el control de la respiración y entra en un estado de apnea. Al cabo de unos 10 minutos reinicia el ciclo.

b) la persona Y empieza con un ritmo de 132 Rpm; a los 12 segundos sube a 180 Rpm donde se mantiene durante 9 minutos antes de perder el control voluntario de la respiración y sumergirse en el estado de apnea.

Durante la apnea, que puede llegar a durar más de dos horas, la presión relativa del oxígeno cae a valores muy bajos (técnicamente denominado hipoxia) y sube la cantidad de CO₂ que hay en el cuerpo (efecto denominado hipercapnia). Este proceso bioquímico que explico aquí muy resumido afecta también el nivel de calcio iónico corporal. Al eliminar tanto CO₂ durante la respiración rápida -y teniendo en cuenta que el CO₂ es ácido-, aumenta el pH de la sangre, que pasa de 7'4 a 7'6. Ello produce la denominada alcalosis respiratoria que, a su vez, provoca una caída del calcio en el plasma sanguíneo y del potasio intracelular, y hace que sea más difícil la entrada de oxígeno en las células, especialmente en las cerebrales. De ahí las tetanias que aparecen tan a menudo en las respiraciones catárticas, la sensación física de opresión torácica, los espasmos musculares, la dificultad de coordinación y demás efectos que suelen acompañar la implosión. De ello deriva un tema especialmente importante para nosotros: los contenidos psicológicos y culturales que esconden tales formas compulsivas.

La dimensión biográfica individual es la causa inmediata de que unas personas tengan un tipo de experiencia y de que otras disfruten de otra distinta. La mera sensación de vértigo físico que acompaña el caos interno previo a la catarsis es descrita de forma similar por la mayoría de participantes en las experiencias o talleres estructurantes que dirijo -a los que denominamos Talleres de Integración Vivencial de la Propia Muerte-, pero el espacio y el contenido al que conduce tal vértigo varían en cada uno. Al abrir el inconsciente, sea por la puerta que fuere, cada persona encuentra lo que tiene ahí depositado. Una parte de este contenido es de carácter transpersonal, otra parte es cultural y otra es solo de carácter personal: ésta última es la que más determina la vivencia específica de cada persona. Los dolores musculares que se despiertan a veces durante la sesión carecen de correspondencia directa con el tiempo respirado, con el sexo de la persona, con la edad ni con patologías previas. Estos dolores son la somatización de bloqueos o traumas psicológicos y nunca hay que cortarlos, al contrario: las manipulaciones que se realizan son para intensificar el dolor hasta llegar al punto de la implosión. De hecho, el mecanismo para potenciar un estado modificado de la consciencia es relativamente simple -con veinte respiraciones rápidas es suficiente para despertar todo el proceso descrito, aunque sea en niveles superficiales- lo importante es lo que cada persona saca de ello. Generalmente, descarga de opresiones emocionales y mayor conciencia de su existir.

En las sesiones de trabajo con respiración holorénica el ritmo es alternante. Como he apuntado, durante un periodo de cuatro a diez minutos se puede mantener una respiración rápida que hace subir la tasa de oxígeno en la sangre y el cerebro. La absorción normal de oxígeno es de dieciocho a veinte litros de aire por minuto (inspiramos más de medio litro de aire en cada inspiración, con lo que nuestra nariz deja pasar en ambos sentidos unos 15.000 litros de aire diarios), pero durante una sesión de respiraciones holorénicas o de Kapalabhati respiramos 150 litros o más de aire por minuto, lo que viene a ser unas diez veces más de aire que en la respiración normal.

Después de una ráfaga de respiración rápida mantenida entre cuatro y diez minutos -repito que por rápida entiendo entre ciento veinte y doscientas respiraciones por minuto- sigue el periodo de pérdida de control voluntario de la respiración. Los centros vegetativos retoman esta función e

inducen al sujeto a un estado de apnea durante el que aumenta el nivel relativo de CO₂ en la sangre. Durante este periodo es cuando suceden los fenómenos psicológicos más interesantes para nosotros (aunque, como es obvio, no podemos observar los procesos mentales que acaecen durante este periodo sino solo escuchar el relato posterior de los participantes). Durante la apnea, que suele durar dos o más horas, el sujeto queda en un estado como de muerte, en una quietud absoluta y respirando muy superficialmente, pero su estado mental es de completa conciencia despierta y dialógica (FERICGLA, 2000), con una gran dosis de auto reconocimiento, lo que de forma automática genera perdón y ternura.

Así pues, detener el aliento por un lado o forzar el ritmo respiratorio por otro parecen dos actitudes contrapuestas. Una vez analizadas resulta que, efectivamente, son prácticas opuestas en sus efectos pero... al revés de lo que se suele pensar. Detener la respiración permite oxigenar más el cuerpo y respirar rápido acaba en un importante aumento del CO₂ en lugar de oxígeno.

En la técnica yóguica de Kumbhaka la respiración es detenida tras cada inspiración y tras cada espiración entre tres y veinte segundos en los aprendices, y puede durar varios minutos en los yoguis experimentados. El efecto principal de estas retenciones es conseguir una mejor metabolización del oxígeno del aire y, naturalmente, todo lo que deriva de ello. Si se recoge y se compara el aire inspirado y el espirado en una persona que respire a ritmo normal, se observa que el organismo ha absorbido solo entre el 6 y el 21% del oxígeno que contiene el aire inspirado. Reteniendo el aire, se prolonga el tiempo de contacto del oxígeno con la membrana pulmonar, aumentando la absorción de este gas y la expulsión de anhídrido carbónico (LYSEBETH, 1999;115). Así, el ejercicio yóguico del Kumbhaka provoca importantes modificaciones del metabolismo. El más importante es la descomposición parcial del azúcar de la sangre para obtener directamente oxígeno que compense la interrupción del aporte exterior, y la temperatura interna tiende a subir ya que la respiración pulmonar evacua el calor producido por las combustiones intracelulares.

La técnica yóguica complementaria al Kumbhaka es la Kapalabhati, de respiraciones rápidas. Este término proviene del sánscrito Kapâla, "cráneo", y Bhâti, "limpiar"; lo cual significa, en libre interpretación, "limpiar la mente". Funciona justo al revés de todas las demás prácticas del Pranayamá en las que la inspiración es activa y la espiración pasiva. En Kapalabhati, al igual que en la respiración holorénica, la espiración es brusca y activa mientras que la inspiración es automática y pasiva. También difiere en que en la mayoría de las demás técnicas de Pranayamá el tórax es la parte móvil de la respiración, en tanto que el diafragma y el abdomen se mantienen quietos o pasivos, pero en Kapalabhati es el diafragma quien trabaja. De ahí que la resistencia de estos dos músculos condicione la duración de la respiración rápida.

La calidad del ejercicio Kapalabhati y de las respiraciones holorénicas depende, en primer lugar, de la fuerza de la espiración y en segundo lugar del número de espiraciones. Con entrenamiento, los yoguis aumentan el número de espiraciones por minuto, empezando por sesenta -una por segundo- en los novicios y llegando a las ciento veinte expulsiones de aire regulares en yoguis experimentados. Ello representa una velocidad diez veces mayor que la de la respiración normal. Como he comentado más arriba, una diferencia importante entre el Kapalabhati y las respiraciones holorénicas consiste en que, en ésta segunda técnica, el ritmo respiratorio fácilmente alcanza las doscientas expulsiones de aire por minuto, y el ciclo de respiración rápida-apnea-respiración rápida-apnea se llega a repetir durante una hora o más antes de que el sujeto se deje hundir en una larga apnea extática, que puede llegar a mantenerse durante dos o más horas.

El efecto que habitualmente se atribuye a las respiraciones rápidas es el de conseguir una buena oxigenación de la sangre y, por tanto, del cerebro: limpia las mucosidades de las vías respiratorias y se elimina gran cantidad del CO₂ residual en la sangre y en las células (lo cual representa un

excelente prevención contra la tuberculosis). No obstante, los efectos de la respiración rápida son mucho más numerosos. Resumiéndolos a partir del estudio de van Lysebeth:

- El aumento del oxígeno en la sangre junto a un descenso de la tasa de CO₂ y todo ello seguido del efecto contrario, tranquiliza el sistema respiratorio repercutiendo beneficiosamente en el conjunto de todo el sistema neurovegetativo.

- Durante las respiraciones rápidas la sangre se satura de oxígeno, provocando un aumento de la actividad y respiración celular. Esto se manifiesta en un aumento del calor en todo el cuerpo y es frecuente que los participantes en las sesiones de respiración holorénica suden copiosamente, con independencia del clima ambiental. Esta sensación calórica desaparece durante el periodo de apnea, dando paso a un frío intenso y desigual según las partes del cuerpo.

- La práctica del Kapalabhati o de respiraciones rápidas convierte el diafragma en una bomba potente que aspira la sangre venosa y la devuelve al ciclo ya reoxigenada; ello repercute positivamente y de forma inmediata en la sangre arterial que sale del corazón. también purifica y mantiene flexible la esponja pulmonar que intensifica los cambios en el proceso metabólico del aire.

Desde el punto de vista fisiológico, el cerebro se contrae al inspirar y se distiende con cada expiración. Así, al respirar realizamos un masaje cerebral en el sentido físico de la expresión. La respiración ordinaria hace variar el volumen de este órgano entre quince y veinte veces por minuto, en tanto que con las respiraciones rápidas alcanza las ciento veinte (en Kapalabhati) a doscientas (en holorénicas) variaciones de volumen por minuto. En este sentido, una sesión de respiración catártica produce, literalmente, un masaje cerebral acelerado y acompañado de una acción de bombeo sobre la circulación arterial a la misma velocidad de la respiración. Este proceso administra un torrente de sangre oxigenada que irriga y lava el cerebro, abriendo los capilares y estimulando las glándulas endocrinas, especialmente la hipófisis y la epífisis. Y todo ello sin ningún riesgo añadido, ya que la presión arterial permanece en los límites fisiológicos normales: hay una aceleración de la circulación no un aumento de la presión. Es decir que la respiración catártica produce un real lavado de cerebro.

La forma de realizar el Kapalabhati, en yoga, es por ciclos respiratorios, al igual que en la respiración holorénica. Este es un punto crucial de toda técnica de respiración catártica. Los aprendices de yoga efectúan ráfagas de unas once expulsiones rápidas y después descansan treinta segundos respirando lentamente. Cada semana agregan diez expulsiones de aire hasta alcanzar ciclos de dos espiraciones por segundo, o ciento veinte expulsiones por minuto, durante un minuto. Luego hacen un descanso y vuelven a iniciar el proceso de respirar con expulsiones fuertes y abdominales. Lo más habitual es que los yoguis realicen esta práctica durante uno o dos minutos y ahí se detengan. El yoga conoce bien los efectos psicológicos de desestructuración inicial que provoca la hiperoxigenación y la posterior apnea, y no parece interesado en buscarlos.

En nuestro caso, el interés radica precisamente en los efectos derivados de ello ya que la catarsis -entendida como limpieza de una opresión emocional básica- es el estado buscado para generar bienestar y para acrecentar la consciencia del propio sujeto sobre sí mismo y sobre su estar en el mundo. La experiencia catártica permite descubrir los límites existenciales de cada uno y los bloqueos interiores donde el sujeto se halla atascado: traumas, emociones mal vividas, carencias y miedos, etc. A la vez, esta descarga de la tensión emocional acumulada permite ver con más detalle y precisión la propia vida en sus distintas dimensiones: relaciones íntimas y secundarias, miedos, recuerdos censurados del pasado biográfico, necesidades y demás.

En este sentido, y según mis observaciones directas, los practicantes asiduos de yoga suelen tener

más dificultades de las habituales para dejarse sumergir en los estados de consciencia modificada o ampliada que busca la respiración rápida. Cuando el yogui llega al punto en que debe abandonarse para que las funciones vegetativas tomen el control no-voluntario de la respiración -y ello es necesario para entrar en los estados de apnea- recupera el control debido al automatismo que ha generado sobre ello.

La técnica holorénica es, en cierto sentido, más potente que la Kapalabhati, aunque sigue el mismo patrón. Como he comentado, se alcanzan ciclos de entre ciento cincuenta y doscientas respiraciones por minuto. Se respira rápido, forzando la espiración a voluntad mientras cada persona puede seguir el ritmo pautado por la música. Se indica a los participantes que (probablemente) perderán el control de la respiración en un determinado momento, y que no deben preocuparse por ello, que se suelten. Aunque deben ocuparse de respirar rápido de nuevo tan pronto puedan.

En nuestros talleres prácticos, la capacidad física y el temple psíquico necesarios para mantener este ritmo rápido y para navegar por los estados de consciencia ampliada, a menudo inauditos, se entrenan por medio de determinados ejercicios preparatorios especiales realizados previamente a la sesión. Durante algunas horas antes de respirar, los participantes realizan una serie de ejercicios físicos y de trabajo perceptual y emocional que les ayuda a diluir las defensas y bloqueos psicósomáticos, a hacer más fluidas sus relaciones con el mundo exterior y con su propia dimensión subjetiva, a soltarse sin temores ante cualquier nueva situación que aparezca y a distender la musculatura. Todo ello permite que la respiración holorénica alcance los límites de velocidad y profundidad vivencial descritos.

IV. Teoría de sistemas, caos y consciencia

Resumiendo lo expuesto en líneas anteriores, la respiración rápida produce, de entrada, un torrente de sangre bien oxigenada que riega al cerebro. A este primer efecto, le sigue una pérdida del control voluntario de la respiración y un periodo mucho más largo de apnea, durante el cual se invierte el equilibrio y el CO₂ aumenta su presión relativa en el cuerpo. Este conjunto de pasos se puede repetir diversas veces hasta alcanzar lo más importante que se persigue con las respiraciones holóricas: la implosión emocional y la catarsis subsiguiente. Para llegar a este punto del proceso hay que mantener el ritmo respiratorio sin cesar, atravesando el primer estado de vértigo, miedo o mareo que aparece.

En este sentido, el camino psíquico y psicofisiológico que recorre la respiración rápida es equivalente al que se ha observado en matemáticas, en física, en biología y en otros ámbitos donde la iteración ocupa un lugar importante para alcanzar realidades más ordenadas que las iniciales. Se trata de un proceso basado en repetir, en iterar, un mismo patrón innumerables veces -cálculo matemático, movimiento de un modelo físico, crecimiento de una población animal...- se llega a una situación de caos, de absurdo sin sentido. Hasta hace unos años el camino analítico se detenía aquí. Después del caos no podía haber nada, se pensaba.

Exponer una ilustración simple de este proceso ayudará a explicarme. La tomaré de la evolución demográfica de mi propia ciudad, Barcelona. Desde inicios del siglo XX la población barcelonesa fue aumentando de tamaño hasta llegar a un número máximo de habitantes, luego comenzó a decrecer. En el año 1900, Barcelona tenía un censo de 537.354 habitantes; en el año 1950, los barceloneses ya eran 1.280.179. En el año 1981 llegan a su máximo número y se contabilizan 1.752.627 ciudadanos. En cambio, el censo del 1991 arroja una cifra decreciente de 1.643.542 barceloneses y en 1998 había bajado ya a 1.505.508 habitantes. Si realizamos el cálculo simple de restar y dividir, se observa que desde el año 1980 hasta el momento presente, veinte años más tarde, la ciudad de Barcelona ha perdido unos quince mil habitantes por año. Imaginemos ahora que un cierto encargado de planeación urbanística debe calcular cuántos habitantes tendrá la ciudad dentro de un siglo. Si itera en la operación que le indica el patrón estadístico real -restar quince mil habitantes cada año partiendo del millón y medio actual- llegará a la conclusión de que dentro de un siglo justo la ciudad de Barcelona estará habitada por la inquietante cifra de cero habitantes. Hasta aquí el cálculo es, incluso, razonable. Pero si el funcionario calculista mantiene el mismo patrón de restar quince mil habitantes cada año, llegará a la conclusión de que dentro de ciento diez años, Barcelona tendrá una población de menos ciento cincuenta mil (-150.000) habitantes, lo cual es absurdo e imposible: una ciudad no puede tener una cifra negativa de habitantes.

Iterar un patrón, sea matemático o biológico conduce al caos. Respirar rápido sin parar lleva, en un primer término, a un estado de mareo, vértigo, tal vez convulsiones físicas y pérdida de orientación: caos. Hasta hace pocos años, el análisis matemático se quedaba aquí. Mas allá del caos no podía haber nada. Pero recientemente, gracias a los ordenadores, se ha podido repetir una misma operación hasta el infinito y se ha descubierto con estupefacción que tras el caos aparece un orden similar al original pero mucho más complejo y estable (ESCOHOTADO, 2000). Descubrimos que la realidad está formada por una profundidad insondable de planos repetidos. Los fractales son los gráficos de estas nuevas realidades. Se ha descubierto de forma incontestable que el caos es una gran puerta abierta a la complejidad.

Nuestros físicos teóricos han observado que cuando el caos domina el estado dinámico de un sistema, si se mantiene llega un punto en el que todo él empieza a ordenarse a partir de lo que denominan atractores, puntos activos alrededor de los cuales se reorganiza un determinado orden

sistémico. Los atractores son pequeños puntos o redes -generalmente de memoria del propio sistema- alrededor de los cuales se ordenan los demás elementos que forman el sistema caótico para salir de él. La tercera Ley de la Teoría General de Sistemas anuncia que, cuando en un conjunto de elementos comienzan a conservarse centros relacionales se abre un espacio para que todo cambie en torno de lo que se conserva. Esta es la condición del origen espontáneo de los sistemas, de la salida del caos. Es decir, un sistema se origina en el momento en que empiezan a conservarse las relaciones que lo definen -los atractores- y se desintegra cuando éstas se rompen. El concepto físico de atractor es de una gran fecundidad y aun no ha sido aplicado a las ciencias sociales en toda su profundidad.

En nuestro caso, y para no extenderme ahora demasiado por paisajes distintos de los que hemos recorrido hasta aquí, cabe afirmar que el caos implosivo es producido por la iteración de la respiración rápida y todo el proceso psicofisiológico asociado a la repetición y ya descrito; en tanto que el orden superior y más estable aparece con la apnea. Se llega al estado límite, caótico, a base de repetir el mismo patrón respiratorio hasta que, por fin, se alumbra un atractor que orientará la reestructuración del mundo interno del sujeto: emociones, recuerdos, sensaciones, percepciones, temporalidad, redes de pertenencia e identidad... Este paso por el caos y la posterior salida con nuevo orden es, en sí mismo, el proceso catártico de higiene de las opresiones emocionales. Tras atravesar el caos implorando, el participante en nuestras experiencias estructurantes o el adepto yogui, ya no está en su mente sino detrás de ella, deja de identificarse con ella. La percepción del yo profundo, del espectador que trasciende el tiempo, el espacio y los límites del cuerpo físico suele producirse en este nivel.

Llegado a este punto cabe comentar otro aspecto importante de la experiencia catártica. Durante la tormenta interior que suele ser el caos cognitivo, físico y emocional en el que se sumergen los practicantes de respiraciones rápidas sostenidas, es necesario que aparezca un atractor, una relación primaria alrededor de la cual se inicie el proceso de la nueva reordenación del sistema que es todo el sujeto. Si el participante no genera por sí mismo el atractor en general se debe a que no consiguió sumergirse a fondo en el caos, se quedó en el impasse previo. De hecho, el impasse previo al caos, como indica F. Perls, está marcado por una profunda actitud fóbica que impide a muchos ir más allá. En este caso puede ser que el sujeto acabe la sesión sin mayor material significativo para su vida que el haber experimentado un estado de beatitud durante la apnea y un profundo desconcierto durante el paso previo solo rozando el caos. De ahí que, cuando el participante está moviéndose cerca del caos, si observo que no puede acabar de implotar -de explotar hacia dentro- debido a la evitación fóbica que caracteriza esta etapa, a menudo le ayudo manipulando su cuerpo, tras pedir permiso, para producirle un determinado colapso físico y entonces -importantísimo- le ofrezco un atractor. Por ejemplo, suelo pedir a la persona que en lugar de gritar, llorar o reír -emociones que constituyen en sí mismas la salida de la implosión catártica- articule una sola palabra dirigida a su padre, a su madre, hacia sí mismo... Es decir, que dé forma al caos emocional y lo hago aludiendo a algún proceso relacional primario en su vida, el cual actuará de atractor alrededor del cual se reordenará todo el mundo psicológico del sujeto. Con este acto pudiera parecer que decido lo que es importante para la persona que está atravesando su catarsis pero no es así. Si, en medio de la implosión, sugiero al participante que diga una palabra a su progenitor o que suelte un grito liberador, y él o ella necesitan otro punto como atractor, simplemente no entienden la propuesta. No obstante, dado el problema genérico y primario de integración de las vivencias relacionadas con el padre y con la madre, en muy pocos casos encuentro personas a las que esta sugerencia no les sirva para, una vez liberados de la presión emocional y llevado todo ello a la consciencia, iniciar un proceso de auto-organización y reordenación de su mundo interno.

La consecuencia inmediata que sigue al acto de descargarse de la presión emocional condicionante es un darse cuenta en los tres estratos o capas a las que aludía F. Perls: i) darse cuenta de sí mismo y de los bloqueos que encierran la vida; ii) darse cuenta del mundo que rodea al sujeto; y iii) darse

cuenta de lo que está en medio, de la zona intermedia llena de fantasías que, a menudo, impide que la persona esté en contacto consigo misma y con el mundo. Este fue el gran descubrimiento de S. Freud: hay algo en medio de uno y el mundo. Multitud de procesos biográficos transcurren en este espacio de fantasías y proyecciones, y cuando tales realidades intermedias dominan la existencia de una persona se da el trastorno al que Freud denominó neurosis. Una vez se inicia este proceso del darse cuenta, de reconocerse, la ternura y el amor suelen inundar el paisaje interno del sujeto. Es el tono emocional dominante en la resolución.

El poema escrito por un participante en uno de los talleres de catarsis estructurante que dirijo, refleja poética y perfectamente todo el proceso descrito hasta aquí:

¡¡¡¡Respira, respira.
Sigue la música!!!
Angustia contra voluntad
¿tan pronto me doy por vencido?

¡¡¡¡Respira, respira.
Sigue la música!!!
Perplejo, desde adentro,
observo mi cuerpo enloquecido

Convulsiones, contorsiones,
gestos locos.
¿Qué me están mostrando
que yo no descifro?

Escapa entre mis manos
la experiencia.
¿Será por eso que escapa
también el llanto?
¿O por el amor que dais
y que yo recibo?

Tras derrumbar los muros defensivos que acotan y circunscriben la vida psicósomática del sujeto hasta disgregarlos en el caos, y tras atravesar la implosión y la consiguiente salida en forma de explosión emocional catártica, hay varios fenómenos que aparecen de inmediato y que debo apuntar aquí aunque solo sea de apunte rápido.

La dinámica para construir el nuevo orden interno de cada uno -el ser y el hacer específico que nos identifica como individuos- es un proceso de auto-organización. Este desarrollo se da una vez el sujeto se ha descargado de opresiones emocionales y de memorias caducadas, dando por resultado un estado psicofisiológico global mucho más ordenado y preciso que el inicial. Los perfiles del mundo van apareciendo más claros, vivos y consistentes, las relaciones sociales y los sentimientos más formalizados, los propósitos y las prioridades vitales más definidos. Tras atravesar el caos, el proceso de auto reconstrucción implica, antes que nada, el reconocimiento real de uno/a mismo/a y del entorno; implica salir de este espacio intermedio lleno de fantasías y de proyecciones donde se cultiva la neurosis. Y, como indica H. Maturana, la relación basada en el reconocimiento de uno mismo y del otro es lo que denominamos relación amorosa. El reconocimiento es la base del amor(4) . De ahí la denominación que uso para referirme a tales procesos ritualizados: experiencias estructurantes. A mi juicio, llamarlo "terapias" es incorrecto ya que -¡obviamente!- atravesar por un proceso auto-organizativo tiene efectos curativos, de reparación de heridas pasadas, pero no es esta su cualidad ni finalidad esencial ni única. Podríamos decir que también cocinar con aceite de oliva o jugar un partido de fútbol tienen efectos terapéuticos, pero no por ello se incluyen en las listas de

actividades solo recetables por los médicos. Las experiencias catárticas estructurantes tienen más relación con una higiene emocional profunda y, en este mismo sentido, con una consciencia de la caducidad de la propia existencia y un estar más profundo en el aquí y ahora, que con un camino focalizado en la resolución de un trastorno.

(4) El biólogo chileno Humberto Maturana, uno de los más fecundos y afamados teóricos sistémicos, define el amor como: el dominio de las conductas relacionales a través de las que el otro/a y yo mismo surgen como "legítimo" otro en la convivencia conmigo.

V. Un comentario rezagado

Para acabar solo recordar que cada cultura usa de distinta forma este camino -las respiraciones rápidas. Lo que varía es la interpretación cultural que cada sociedad y cada individuo hace de los hechos, y ya que tal interpretación es la matriz misma a partir de la que cada sistema construye su realidad hay que darle la máxima importancia. La antropología se centra, justamente, en el estudio y análisis de tales interpretaciones de la realidad. De ahí que al hablar de técnicas de respiración y procesos de catarsis hay que reconocer que, en el resultado final, no tiene tanto peso la técnica en sí misma (Kapalabhati, holotrópicas, holorénicas, enteógenos...), como la metáfora y el atractor usados para ordenar el material inconsciente una vez abiertas las compuertas hacia el caos.

Cada ser humano y cada pueblo construye una metáfora que es, a la vez, la realidad en que habita (FERICGLA, 2000). Las experiencias catárticas permiten observar la realidad construida desde un paso atrás, pero no se pueden elaborar ni entender tales experiencias sino es por medio de una metáfora. De ahí que la técnica de hiperventilación, de respiración rápida, sea usada en distintos marcos y entendida desde diversos referentes. Por mi parte, diría que al realizar una sesión de respiraciones holorénicas el cuerpo y la psique atraviesan un estadio cercano a la disolución. Con la caída de oxígeno en el cerebro nos acercamos a la muerte biológica, a los límites, y así lo han confirmado muchas personas que han pasado por nuestros talleres y que trabajan con enfermos terminales: los síntomas físicos observables son los mismos. De ahí que las diversas técnicas de respiración rápida sostenida sean utilizadas como centro de las experiencias vitales estructurantes y como camino para arrancar procesos de auto organización, renovando la comunicación esencial con uno mismo y con el entorno, y limpiando este espacio intermedio entre el sujeto y el mundo que lo envuelve. Ahora nos hemos acercado más al profundo origen único de nuestras palabras respirar y espíritu.

Bibliografía citada

CHÖDRÖN, Pema, 2000, *Cuando todo se derrumba*, Gaia ediciones, Madrid.

LYSEBETH , André van, 1999, *Pranayama*, Urano, Barcelona.

ESCOHOTADO, Antonio, 2000, *Caos y Orden*, Espasa, Madrid.

FERICGLA, Josep M^a, 1989, *El sistema dinámico de la cultura y los diversos estados de la mente humana*, Cuadernos A, núm. 9, Anthropos, Barcelona.

FERICGLA, Josep M^a, 2000, *Los chamanismos a revisión*, Kairós, Barcelona.

GANONG, William F., 1971, *Manual de fisiología médica*, Ed. Manual Moderno, México.

IYENGAR, B.K.S., 1997, *Luz sobre el Pranayama*, Kairós, Barcelona.

PERLS, Fritz, 1998, *Sueños y existencia*, Cuatro Vientos, Santiago de Chile. Edic. original de 1969.

YOGUI YAMACHARAKA, 1977, *Ciencia hindú yogi de la respiración*, Kier, Bs.As. (primera ed., 1946).