



EL PRATYAHARA (o control de los sentidos) Y LA ATENCIÓN

En los Yoga sūtra de Patañjali, se habla del Ashtanga Yoga, como camino de realización, el cual se compone de ocho niveles o pasos: Yamas, niyamas, asana, prānâyâma, pratyahara, dharana, dhyana y samdhi.

Dichos niveles se suelen agrupar en dos apartados: Yoga externo (yoga físico), y Samyama (yoga mental).

El primero de ellos comprende yamas, niyamas, asana, prānâyâma, pratyahara. Y el segundo o Samyama, dharana, dhyana y samadhi.

En Yoga, el tema de los sentidos (**indriyas**) es relativamente complejo, si lo comparamos con nuestra cultura.

Estos sentidos se dividen en: karmendriyas, jñanendriyas y tanmatras, principalmente; podríamos añadir, ekendriya.

- **Karmendriyas:** Son los órganos de acción: Mano (pani), órgano de aprehensión. Pie (pada), locomoción. Boca (vak) voz. Genitales (upastha), reproducción, Ano (payu).
- **Jñanendriyas:** Son los sentidos según la interpretación que les damos en Occidente. Oído (srota), sentido auditivo. Nariz (gharana), olfato. Lengua (jihva), sentido del gusto. Ojos (chakshu), sentido de la vista. Piel (twacha), sentido del tacto.
- **Tanmatras:** Son las esencias de lo que se percibe: Olor(gandha). Sabor (rasa). Forma (rupa). Tacto (sparsa). Sonido (sabda).
- **Ekendriya:** La mente (sexto sentido).

En nuestra cultura también se habla del sexto sentido, referido a una capacidad fuera de lo común, o extrasensorial.

En los yoga-Sutra se hace referencia a los sentidos, en la acepción de órganos, aun poniendo más el acento en las cualidades, pues son éstas las que representan la esencia de los indriyas.

En el abordaje del Yoga, no se suele tener muy en cuenta el Pratyahara (control de los sentidos), ni siquiera, prácticamente, a la hora de concebir una sesión de Yoga; tanto es así





que, incluso, cuando un profesor empieza a impartir clases de Yoga le puede costar explicar adecuadamente a sus alumnos en qué consiste este quinto anga.

También sucede algo semejante con los sentidos, en la vida real; se valora mucha más la mente, el yo o la conciencia.

Y, sin embargo, los sentidos son indispensables para el correcto desenvolvimiento de nuestra vida, en el entorno en que vivimos, si alguno de ellos viniera a faltarnos, tendríamos importantes limitaciones, incluso para valernos por nosotros mismos.

Los **indriyas** o sentidos podrían presentarse casi como “órganos”, pues sus nervios son específicos, y sus células también lo son; están destinados a percibir una cualidad específica: el nervio olfativo los olores, el auditivo los sonidos, el óptico la visión, etc.; y, en consecuencia, poseen su propia función, si bien, con alguna frecuencia, actúan conjuntamente en el comportamiento general. Sin ellos, la mente no podría recibir información del entorno físico y social, reduciría considerablemente la interacción, la autonomía y el placer de vivir, en fin.

Sin ser aún mental, la actividad de los sentidos, es “superior” a la sensación; de hecho no hablamos de sensación cuando nos referimos a los sentidos sino de sensibilidad (visual, auditiva, etc.)

Y, en su funcionamiento, los sentidos están también relacionados con la presión interna del organismo, tanto el oído como el olfato o la boca; son zonas abiertas al exterior y, si las tapamos, parcial o totalmente, variamos la presión interna y modificamos en cierto grado su funcionamiento, e incluso el de otros sistemas.

Entre los sentidos y la atención, o la percepción, o la mente existe una relación directa, la cual relación nos acerca ya al acto mental-racional.

También los sentidos y la atención pueden actuar al unísono, por separado o desconectados temporalmente.

De igual manera que su actividad conjunta es la respuesta más frecuente; por separado ocurre únicamente en tareas que ya tenemos automatizadas y durante un tiempo breve; y desconectados de la atención, sólo a través de técnicas específicas yóguicas o hipnóticas.

Sin embargo, desde la Antigüedad, el yoga y otras disciplinas espirituales, aun sin menospreciar la valía de los sentidos, suelen considerar a estos como instrumentos que nos llevan hacia fuera, que crean apegos, que estimulan deseos y que potencian el yo, perturbando de esta manera nuestra atención para relajarnos, concentrarnos, meditar o captar la realidad sutil. Por eso es indispensable reducir su actividad externa para movernos mejor en el mundo interior y así poder sacar el máximo beneficio posible a un gran número de técnicas de yoga.

Es bueno, que nuestros practicantes sepan el valor que tiene el pratyahara y cómo, a través de su instalación, el resto de las estructuras mentales va cambiando.





Incluso, pedagógicamente, podría tener interés el poseer esta información, pues, conociendo este proceso nos dotamos de herramientas que después utilizaremos autónomamente cuando nos plazca.

Muy pocas personas habrán caído en la cuenta de que sin pratyahara no es posible mantener una prolongada y correcta concentración, ni lograr la conciencia- testigo, ni es tampoco posible alcanzar la relajación profunda o yoga nidra.

Aunque quizá la mayor aportación del pratyahara al yoga sea la preparación para la verdadera meditación.

Para llegar a comprender mejor el pratyahara es necesario, ante todo, conocer su relación con la atención, disposición innata que posee una capacidad limitada, pero que sirve de elemento mediador entre un estímulo (ya sea interno o externo) y los sentidos, entre un pensamiento y la mente, entre un suceso y el propio yo, entre el darse cuenta y la conciencia, entre el malestar interno y la psique, entre el bienestar y las emociones. Es decir que la atención y los sentidos, junto con las sensaciones y percepciones, participan en todo acto senso-perceptivo, racional-mental y psíquico.

Esta “red” que acabamos de describir es operativa y plenamente eficaz para desenvolvemos en el mundo objetivo, concreto y también en el mundo abstracto. Pero para poder hacer Yoga hay que conectar con otra “red” o ámbito, que llamaríamos suprasensorial y suprarracional.

En esta red alternativa se opera desde el pratyahara, desde la plena atención, desde la plena conciencia, desde vairagya (desapego), desde el descondicionamiento, desde la conciencia-testigo (sakashin), desde el conocimiento intuitivo. Y las “operaciones” que se produce a través de esta red no están supeditadas al tiempo o al espacio, ni tampoco a la ley de la causa y efecto.

Así pues, para acceder al mundo interior tiene que producirse un control de la atención, fijándola en algún elemento concreto; si este control de la atención se mantiene, surgirá casi al instante la desconexión de la atención con los sentidos, dejando estos inactivos temporalmente; a este cambio, es a lo que llamamos pratyahara.

Al neófito en la práctica del Yoga podrá parecerle, a primera vista, un acto sin mayor importancia, pero el experto sabe bien que esta modificación es la que abre la puerta del mundo interior, y que es un salto cualitativo el que acontece. Y, en la mayoría de los casos, esto se producen, sin que el practicante venga a percatarse.

Por otra parte, quizás tengamos un poco olvidados los sentidos a la hora de concebir y aplicar una relajación, y más aún si buscamos que dicha relajación incida directamente en la mente.

La relajación directa de los sentidos sería, sin embargo, casi indispensable, al menos en cuanto al oído y la vista, ya que estos órganos están saturados de ruido, de incesantes imágenes (trabajo ante el ordenador, tv. etc.), y por la alta estimulación del gusto en los fumadores o adictos a otros excitantes. A más largo plazo, los beneficios de la relajación





directa de cada sentido sirve para mantener estos “órganos” en buena salud y retrasar su deterioro.

Podríamos suponer, recordando la clasificación de Patanjali en cuanto al pratyahara, que estamos ante un anga, a modo de puente o transición, entre el yoga físico y el mental. Lo cual, en parte, es cierto, ya que desde la relajación de los sentidos llegamos a la relajación mental y también a la inversa.

Y, no obstante,, si hacemos un análisis más profundo, tal como hemos señalado anteriormente, sin pratyahara no hay Raja-Yoga, es decir no hay yoga mental.

A fin de que nuestra exposición pueda ser mejor comprendida, queremos avalarla con algunos ejemplos prácticos, asociando Mûdras y Pratyaharas, Mûdras y Respiración controlada, Mûdras y relajación y, finalmente, Nyasas y Pratyahara.

Mudrâs y pratyahara

Los mûdras, tanto internos como externos, pueden producir un pratyahara, si bien no existe reciprocidad, ya que el pratyahara no genera un mûdra; no porque el pratyahara sea inferior, sino más bien porque este incide en estructuras más internas; y así, se podría decir que el mudra abre el camino para que pueda aparecer el pratyahara.

Y es que el pratyahara o desconexión de los sentidos reorienta la atención, produce variación en la presión intraorgánica, aísla las sensaciones corporales de la mente, bloquea el flujo de los pensamientos y, en fin, suspende las emociones.

Sin embargo, como ocurre en los mudras, existe un componente energético en los pratyaharas, si bien no tan explícito, pues, al instalar un pratyahara se corta la comunicación con el exterior y la energía disponible queda encerrada dentro del cuerpo denso, dentro del sutil (chakaras y nadis), dentro de la mente, etc. Dicha energía podrá ser transmutada por el silencio y por la interiorización, o bien utilizada por la conciencia testigo para recuperar la conexión con nuestra parte espiritual y trascendente.

El pratyahara, finalmente, nos prepara para romper con el pensamiento racional y nos abre la vía hacia el pensamiento intuitivo.

En cuanto a los mudras externos, al delimitar ellos una zona concreta del cuerpo y cargarla de energía, atraen la atención hacia ese lugar, generando un pratyahara visual, ya sea que el mudra se haga con los ojos abiertos o cerrados. Por ejemplo: al instalar jñana mudra la piel y la musculatura de la cara anterior del cuerpo se contraen y se cierran las kshetrams de manipura, anahata, vishuddhi y, probablemente, también el de ajña. El pratyahara que surge entonces es visual, los ojos se agrandan y la mirada se desenfoca, se juntan los labios, los oídos internos se cierran, mientras que el oído externo se agranda, a fin de compensar la presión intraorgánica (abdominal y torácica).





A las modificaciones anteriores conviene añadir el aislamiento de las sensaciones físicas (intero y exteroceptivas), con ello se amplía el campo de la conciencia y acontece la aparición del estado meditativo.

Mudras internos y Pratyahara

La primera respuesta que producen los mudras internos (khechari, ashvini, shambhavi) es la variación de la presión interna, la modificación de la posición de la atención y el control y canalización de la energía en una nueva dirección. Así, al hacer khechari mûdra, incidimos en la mirada y en los oídos, creando un pratyahara auditivo y otro visual.

Otro de los mudras internos, Shambhavi mudra, también desconecta los sentidos a partir de una nueva colocación de los globos oculares, dando lugar a una orientación diferente de la mirada; en esa situación la atención queda desconectada, apareciendo casi de manera inmediata la conciencia testigo y la conexión con lo supramental.

Respiración controlada y pratyahara

Para hacer una respiración controlada sostenida en el tiempo, es necesario que surja un pratyahara. La atención se divide entonces entre la sensación de contracción muscular y la concentración que se presta entonces a la salida y entrada del aire; los sentidos, en este caso, se vuelven espectadores pasivos; para ellos no queda ya atención ni energía disponible, con lo cual desconectan y, al cabo de un momento, se hace patente el pratyahara.

Aun así, cada fase de la respiración posee sus propias peculiaridades, pues el pratyahara sólo se da en la expulsión: aquí, la mirada queda fija, la garganta y la boca se cierran y se incrementa la presión intraabdominal y torácica, mientras que en la inspiración, la atención va hacia la cara, la cabeza, el pecho y la zona superior de la nariz; los músculos del tórax se estiran, los ojos se abren completamente, la garganta y boca no cambia apenas y, a los oídos, llega más presión; aquí todos los sentidos se estimulan y se pierde el pratyahara que había funcionado en la expulsión. Si se hacen retenciones en vacío (bahir kumbhaka), todos los parámetros de la expulsión se acentúan y se alarga el pratyahara; en antar kumbhaka no existe ningún pratyahara.

Pratyahara y relajación

El pratyahara o desconexión de los sentidos se produce, en esta circunstancia, en primer lugar, por estar el cuerpo en decúbito supino (shavasana), lo cual conlleva descarga de peso, desbloqueo de la respiración y relajación física. En segundo lugar, por estar cerrados los ojos y porque, en esta posición, los glóbulos oculares quedan orientados hacia los lados (conciencia de la horizontalidad), en vez de converger hacia el origen de la nariz (conciencia de verticalidad).





Estos elementos sirven por sí mismos para desconectar la atención de los sentidos, generando un pratyahara que se ira haciendo más profundo, a medida que el proceso de relajación se vaya acentuando.

En este estado de relajación, la información o estimulación sensorial aferente va desapareciendo, y desconectando, con la quietud física, la actividad eferente; la conciencia del yo se va diluyendo, y, a partir de aquí, aminorando todas las funciones fisiológicas; finalmente, la actividad de la corteza se inhibe, dando ya paso a la relajación completa.

Pratyahara y nyasas

Los nyasas son toques o contactos físico-sensoriales, ejecutados con las manos por un maestro o por el propio sujeto, en diferentes zonas del cuerpo (piel, sentidos, miembros, tronco, cara o cabeza etc.); se puede hacer en posición tumbada, sentados o de pie.

La conexión de los nyasas con el pratyahara es directa y proporcional al tiempo de mantenimiento del contacto; se puede utilizar sobre un único sentido (ya que el Nyasa produce generalización), o sobre varios simultáneamente, en cuyo caso los beneficios y su prolongación en el tiempo se incrementan.

Estos sencillos ejercicios de los nyasas producen una cadena de respuestas que modifican directamente el automatismo de la rutina mental y crean un estado de autoatención plena que viene a facilitar la experiencia meditativa.

