NALANDA INSTITUTE
Contemplative Psychotherapy

Clase 19, módulo 4

Limpiar el sistema nervioso central y aprovechar la energía: practicando la respiración de la vasija

James Bae

. . . .

Transcripción inglesa: Mirnel Castellano y Mar Aige. Texto traducido por Jimena Breceda, revisado y editado por Mar Aige.

. . . .

James Bae 00:12
Bienvenidos. Este es un tema muy querido, pensé en transitar un poco por el Vajrayana tradicional o la práctica tántrica tradicional y realmente situarlo dentro de las instrucciones y prácticas de Yuthok, pero dando más énfasis a la investigación. Así que quería compartir la investigación que hay en torno al tummo, y también compartir un poco sobre las limitaciones de los constructos, y lo que existe con respecto a las disciplinas somáticas o basadas en el movimiento, que llamamos tsa lung trulkhor.

James Bae 01:03
Vamos a empezar con un poco de práctica, un poco de meditación, vamos a prepararnos. Habrá algunos movimientos nuevos, movimientos muy básicos que puedes integrar en tu práctica diaria. Esencialmente, puedes hacer esto todos los días, de 5 a 10 minutos. Pero también quiero establecer las instrucciones para ofrecer un formato claro para ilustrar cómo integrar estas prácticas de la fase de creación con las prácticas de la fase de finalización o compleción, pero dentro de tu cuerpo, una práctica somática completamente enraizada que puedes entretejer con la visualización, y luego

también algunas de estas prácticas simples de movimiento, con lo que llamamos el núcleo o corazón, el pilar central de esta fase de finalización. Y la característica más importante de la última fase es que trata directamente con nuestra experiencia, nuestra experiencia encarnada.

James Bae 02:21
¿Así que por qué no empezamos? Siempre es posible empezar a practicar. Primero, es muy importante, en la fase de finalización, cada aspecto del cuerpo, la respiración, el gesto y la atención. Así que ahora cuando practicamos los yogas de la fase de finalización nos aseguramos de que nuestra forma de sentarnos es erguida, cómoda y estable. Las piernas pueden estar cruzadas, puedes estar en una silla con la columna erguida. Empezaremos con las 9 respiraciones de purificación. Puedes curvar los dedos sobre el pulgar. Coloca la parte superior de los puños encima de los muslos; si eso es incómodo o poco accesible, puños hacia abajo, sobre las rodillas, está bien.

James Bae 03:15
Empezaremos con el dedo índice izquierdo arriba [tapando la fosa nasal izquierda], e inhalaremos por la derecha, con la sensación de seguimiento. [Dedo] derecho arriba [tapamos fosa nasal derecha], exhalamos por la izquierda. Inhalamos por la izquierda, izquierda arriba [tapamos fosa nasal izquierda], exhalar por la derecha. La mano izquierda baja. Inhalamos por ambas fosas nasales, pausa suave, exhalamos por ambas fosas nasales.

James Bae 03:59
Haremos esto dos veces más. Izquierda arriba [tapamos fosa nasal izquierda], inhala por la fosa nasal derecha. Derecha arriba [tapamos fosa nasal derecha], exhala por fosa nasal izquierda. Inhala izquierda, izquierda arriba [tapamos fosa nasal izquierda], exhala derecha, mano izquierda baja. Inhalen por ambas fosas nasales, pausa suave, exhalen por ambas fosas.

James Bae 04:41
Última ronda: [mano] izquierda arriba [tapamos fosa nasal izquierda], inhala por la derecha, [mano] derecha arriba [tapamos fosa nasal derecha], exhala por la izquierda. Inhala izquierda, tapamos fosa nasal izquierda, exhala derecha. Baja la mano izquierda. Inhala por ambas fosas nasales, pausa y exhala.

James Bae 05:16
Vamos a empezar con el primer tipo de respiración. Se llama jam lung en tibetano, significa respiración suave. Y cuando revisemos parte del material de investigación, piensa en las letras GB vs FB. GB =

respiración suave, respiración suave de jarrón. FB en los estudios de investigación significará respiración forzada, que no haremos hoy.

James Bae 05:49
Y el enfoque de hoy es que a medida que inhalamos y nos acostumbramos a este aumento de sensación en el cuerpo, queremos dirigir el flujo de sensación, del que se habla como la respiración vital, viento vital, o *lung*, con la respiración suave. Puedes colocar los puños sobre las rodillas o adoptar esta postura de siete puntos, con la barbilla ligeramente inclinada hacia el cuello. Por hoy la mirada será hacia el frente, o nivelada, al horizonte. Y puedes colocar, de nuevo, la parte superior de los puños en la parte superior de los muslos. Pecho abierto, esternón hacia fuera, y la lengua está tocando justo al principio del paladar duro.

James Bae 06:44
Así que inhalaremos tres veces suavemente por ambas fosas nasales; a medida que la respiración fluye, lo hace por ambas fosas nasales. Localizamos este punto a cuatro dedos por debajo y detrás del ombligo, y nos quedamos contando hasta tres, si nos sentimos cómodos haciéndolo, recogiendo la sensación en la parte baja del abdomen, y luego exhalamos suavemente.

James Bae 07:17
Dos ciclos más de la respiración, con una retención de la inhalación de tres segundos. Inhala, llenando, atrayendo como un gancho hasta este punto, cuatro dedos por debajo y detrás del ombligo. Concéntrate en la sensación y exhala.

James Bae 07:51
Con el tiempo, esta respuesta vagal ventral realmente desacelerará el cuerpo, la mente, la energía y el sistema nervioso. Vamos a inhalar y trabajar con este tono vagal cuatro dedos por debajo y detrás del ombligo. Y luego, exhalamos.

James Bae 08:23
Generalmente decimos que la respiración sale entonces disparada como una flecha. Así que inhala de nuevo una última vez, sintiendo este jarrón, localizando la sensación a cuatro dedos por debajo y detrás del ombligo. Descansa y exhala.

James Bae 08:57
Cuando esta respiración se consolida en este punto, cuatro dedos por debajo y detrás del ombligo, como el Dr. Joe ha estado enseñando, se asienta el sistema nervioso, nos da la sensación de refugio

tranquilo. Es una experiencia en el cuerpo hacia la que trabajamos. En las prácticas de movimiento que vamos a realizar ahora, que se llaman tsa lung trul khor, explicaré lo que es. La noción es que a medida que esta respiración vital se asienta en el cuerpo, en la raíz del cuerpo, es libre de fluir por todo el cuerpo a través de diferentes canales. Eso es lo que significa "tsa", y este movimiento, o este flujo, está mediado por este viento interno llamado *lung*. Así que a eso se llama *tsa lung*. Y *trul khor*, a veces se traduce del tibetano al sánscrito como *yantra*, o *adhisara*. Así que estos son términos sánscritos, pero el tibetano es trul khor. A veces me gusta decir a mis participantes que, cuando estamos de retiro, su cuerpo se convierte en una nave espacial. La traducción es movimientos mágicos, vientos y canales, movimientos mágicos.

James Bae 10:31
Pero, ¿qué tienen de mágicas estas prácticas? Se diferencian de otras prácticas mente-cuerpo como el daoyin, el qigong, o el yoga, o el hatha yoga. Se llaman movimientos mágicos. Y me gusta decir que son mágicos; mis definiciones, no etimológicas, sólo están basadas en la experiencia. Son mágicos porque nos ayudan a entrar en contacto con el cuerpo, a experimentarlo como un refugio seguro.

James Bae 11:05
Son mágicos porque hay dos categorías de prácticas corporales: una que elimina el estrés y los traumas acumulados (que llamamos gek, u obstáculos), y otra que se llama mejora o *bogdon*. Y las vemos en todos los yogas somáticos, así como en las artes contemplativas meditativas del mahamudra. Tenemos ese aspecto de la práctica corporal o meditación que limpia, transforma, purifica el afecto, la emoción, resuelve el estrés y el trauma en el cuerpo.

James Bae 12:00
Y lo que realza el bogdon, realza tu sentido natural de bienestar subjetivo: este sentido de claridad, compasión, sabiduría, que en la práctica tántrica, unidos, están por todo el cuerpo. Aquí es donde contactamos con ello, y las prácticas de tsa lung trul khor son mágicas porque nos ayudan a contactar con este recurso de sabiduría en el cuerpo, a autorregularnos, pero luego potencian estas cualidades de alegría, compasión y encarnación. Y, por último, diría que son mágicas porque son en cierto modo misteriosas, pueden generar un sentido de confianza y fe, lo que llamamos devoción.

James Bae 12:47
Creo que este es el aspecto más mágico de estos movimientos, que traen un profundo sentido de conexión o pertenencia, que estamos trabajando con este mandala exterior, para interiorizar. Pero con las prácticas somáticas en estas dos categorías, limpiando, purificando, transformando, y trayendo las cualidades emergentes de sabiduría y compasión, y alegría, estas dos nos dan un sentido de

pertenencia y conexión en el cuerpo. Así que vamos a repasar las cinco principales que están en yuthok nyingthig, pero esencialmente, las encontrarás en la mayoría de los linajes. Así que creo que este es el gran regalo de esta tradición médica.

James Bae 13:42
Comenzamos con esta suave respiración, y empezamos a utilizar los recursos del cuerpo: quietud, contactando con este punto cuatro dedos por debajo y por detrás del ombligo. Luego llevamos las manos a las rodillas y rotamos sobre el plano del ombligo [primer movimiento: rotar la zona del ombligo en ambas direcciones]: uno, dos, tres; dirección opuesta: uno, dos, tres, volvemos al centro y exhalamos. Haremos eso dos veces más: inhalar, llenar, siempre puedes empezar estas prácticas con la parte superior de los puños en la parte superior de los muslos, llevarlos a las rodillas: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis y siete. En la otra dirección: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis y siete. Vuelve al centro y exhala. Esto se relaciona con el elemento tierra y el chakra del ombligo.

James Bae 15:05
El siguiente movimiento [segundo movimiento, rotar el torso hacia la derecha, mirando hacia atrás, y luego hacia la izquierda, con los dedos entrelazados en la nuca y los codos hacia los lados]: inhala, llena, respira suavemente. Guarda la sensación cuatro dedos por debajo y detrás del ombligo. Entrelaza los dedos, colócalos justo detrás de la cabeza y gira: derecha, izquierda, derecha, izquierda, derecha, izquierda, derecha, izquierda, manos abajo y exhala. Hazlo una vez más: inhala, llena, entrelaza los dedos, codos hacia fuera en el plano sagital, rotando: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete. Volvemos al centro, y exhalamos. Última vez, vamos a inhalar, llenar, entrelazar los dedos: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, y uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, y exhalamos.

James Bae 16:36
Si hay algún problema cervical, por favor, vaya al 10 al 30% de la capacidad, es muy fácil marearse.

James Bae 16:45
[Tercer movimiento: trazar círculos con la cabeza en ambas direcciones]. Queremos llevar los puños hacia las rodillas para que haya un poco más de espacio para la rotación cervical. Inhalamos, llenamos, y al principio, cuantas menos rotaciones mejor. Colocamos las manos en las rodillas y rotamos: uno, despacio, dos, tres, y en la otra dirección: uno, dos, tres, vuelta al centro, y exhalamos.

James Bae 17:27
[Cuarto movimiento: rodear la coronilla con el puño en forma de gancho y lanzar hacia un lado, abriendo la mano]. Ahora, para el centro de la cabeza y estos vientos fisiológicos localizados en la

garganta y la coronilla. Pon el puño en esta posición y rodea la coronilla como si estuvieras limpiando ese campo, luego extiende los dedos hacia afuera. Mientras lo haces, puedes visualizar humo gris que estás despejando y lanzándolo hacia el océano, como decimos, a gran distancia. Luego se coloca la mano derecha sobre la rodilla o el muslo y se lleva la izquierda alrededor de la cabeza: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis y siete.

James Bae 18:25
Lo haremos una vez más, siete con cada mano: inhala, llenando los pulmones, trazando una corona: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete. Respira en cualquier momento si lo necesitas. Trazando la coronilla: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis y siete.

James Bae 19:07
Esperemos que tengas pantalones de chándal como yo. La última [quinto movimiento: cruzar y descruzar las piernas]. Si estás sentado en el suelo, es igual que el *nejang*, donde descruzas las piernas. Te mostraré una modificación: así que en nejang, recuerda que estos son centros diferentes del cuerpo que albergan un determinado viento fisiológico que gobierna diferentes funciones. Por lo tanto, intentamos limpiar este chakra inferior descruzando y extendiendo las piernas. Normalmente nuestras manos están aquí, pero puedes estabilizarte, y descruzamos: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete. Algunos de ustedes están colocando sus manos detrás de las rodillas, eso es genial.

James Bae 20:03
Podríamos hacer uno de cada. O si estás en una silla, mecerlas está bien. Al subir exhalamos, y extendemos de las manos. Así que haremos eso una vez más. Normalmente, cruzamos estos mudras delante del pecho. Puedes apoyarte, descruzamos y extendemos: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete. Luego extendemos las manos y exhalamos.

James Bae 20:44
Vamos a hacer todos estos ejercicios ahora secuencialmente. Para el último, si estás en una silla, no pasa nada, puedes extender una pierna cada vez, así: una, dos. Lo importante es el movimiento de las piernas en relación a la pelvis. Así que repasaremos esto una vez más, repasaremos estos ejercicios principales. Se practican generalmente para limpiar los chakras o desatar nudos, hablaremos un poco de eso. Puedes inhalar y exhalar a tu propio ritmo. Si no, a veces cultivamos esa respiración suave, y nos movemos secuencialmente a través de todos los movimientos en una respiración o dos.

James Bae 20:44

Y si empezamos con las nueve respiraciones de purificación, es para limpiar los canales laterales o accesorios. Luego establecemos el jarrón, utilizamos este anclaje somático de la respiración, y empezamos a irrigar lo que llamamos los canales, la vasculatura, pero hablamos especialmente de canales energéticos o vitales que se extienden desde la línea central hacia las extremidades y hacia las bases sensoriales. Así que esto es también lo que estamos haciendo, ejercitar todas estas vías en el cuerpo para una regulación completa cuerpo-mente.

James Bae 22:26
Así que empecemos de nuevo. Siente el jarrón suave, manos a las rodillas, gira: uno, dos, tres. Otra dirección: uno, dos, tres. Entrelazar los dedos: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete. Uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete.

James Bae 22:59
Inhala, y llena, con las manos en las rodillas: uno, dos, tres. Otra dirección: uno, dos, tres. Vuelta al centro, exhala. Inhala, llena, trazando la corona: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete. Otro brazo: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis y siete.

James Bae 23:54
Por último, puedes sujetar las rodillas, apoyarte, subir, descruzar: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete. Y soltar.

James Bae 24:13
Así que estamos modificando estas prácticas. Hay algunos detalles, pero quiero dejaros con esa práctica, es algo que el Dr. Joe quería para el programa, estas prácticas somáticas principales. ¿Alguien tiene una pregunta rápida sobre alguno de esos movimientos?

Joe Loizzo 24:34
Tengo una pregunta sobre la terminología. ¿Las prácticas de expansión son *dewa*?

James Bae 24:47
A menudo utilizan el término *bogdon*. En la meditación a veces hablamos de aumentar dewa, la alegría, ni tog pa, la no conceptualidad, o la claridad, o la lucidez, también. Hacemos eso en la meditación, y sucede lo mismo con las prácticas corporales, hay más movimientos o formas de aplicar la atención. Y también, como veremos, formas de practicar incluso el tummo y la visualización, la retención de la respiración, en cierto modo, para lograr una mayor claridad o quietud, o realmente habitar todo nuestro cuerpo-mente. Pero como veremos, originar o mejorar el afecto positivo, o dewa;

explicaré algunas de las razones tradicionales del “por qué”, y también algunas de las posibles aplicaciones terapéuticas.

Richard (estudiante) 25:57
Una pregunta sobre notar tensión en el cuerpo cuando estás haciendo ejercicios de respiración. Me he dado cuenta de que muchas veces, al principio de la respiración nasal, noto tensión en la frente. Casi siento que estoy forzando o empujando. Y a veces detengo la práctica, me doy un segundo, tal vez estuviera aguantando la respiración demasiado tiempo. Pero otras veces tengo la inclinación, la intuición de sentarme con eso durante un minuto y casi dirigir las prácticas hacia eso. Quiero comprobar que a nivel anatómico no estoy colocando algo mal, o si esa es la forma de practicar...

James Bae 26:47
Claro, creo que es una gran pregunta. Hay una cosa práctica que hacemos, porque es realmente importante con estas disciplinas corporales, que es, mucho tiempo habitamos nuestra experiencia desde aquí arriba, e incluso podemos sentir tensión en el entrecejo, entrecejo fruncido. Y muchas de las instrucciones de meditación no se entienden claramente. Así que a medida que avanzas en estos próximos módulos, verás que los tipos de meditación cambian. Cambian en términos de dónde se coloca la mirada. En esta tradición empezaremos, y yo iba a empezar, con llevar la mirada a lo largo del horizonte. Y al final del módulo hay enfoques de meditación asociados con tu espacio sensorial abierto, y la mirada enfocada hacia arriba. Pero algo que aprendimos de las meditaciones de la etapa de generación es cómo fijar internamente nuestra atención, conexionando, casi como un ancla somática. Por ejemplo, este punto a cuatro dedos por debajo y detrás del ombligo.

James Bae 28:02
Y a medida que nuestro sistema nervioso baja de intensidad, y establecemos (y te mostraré en algunas de las investigaciones cómo están incluso conceptualizando esto) es ahora que queremos anclar nuestra atención internamente, tanto a través de la sensación, recogiéndola, y luego usar eso como el objeto con el cual nos sumergimos profundamente en las regiones subcorticales. Realmente de abajo arriba, realmente entrando en la sensación, pero también anclando esa atención no sólo abajo, sino con nuestros sentidos también abiertos. Así que podemos estar visualizando, internamente atentos, igual que en esta meditación de los chakras en varios puntos, pero aquí nos enfocamos en el punto de partida: enraizándonos en el cuerpo, cuatro dedos por debajo y detrás del ombligo.

James Bae 28:57
Y luego también traemos la visualización, una a la vez. Así comenzamos, podemos estudiar los correlatos neurales y la neurociencia, que solo glosaremos, pero estamos empezando a interiorizar

nuestra atención, nuestras anclas, nuestra sensación y la visualización, como Joe dice, en términos del mandala corporal. Visualización muy clara de lo que llamamos canales, su posicionamiento, y este sentido de organización. Hay tantos niveles de organización cuerpo-mente; este nivel de organización, el cuerpo sutil, implica tanta sintonización interior. Así que nuestra relación en términos sensoriomotores, en términos de exterocepción, comienza a cambiar, comenzamos a suavizar esto, y se comienza por: siempre podemos bajar la cabeza, eso es muy táctil.

James Bae 30:04
Pero este enraizamiento profundo en el cuerpo, muchos de ustedes trabajan con clientes y si hay hiperactivación simpática, o una tendencia a estar menos encarnado, empezamos con un ancla somática, como los pies. Y así podemos aplicar eso, moviéndonos desde fuera hacia dentro. Y luego, con estas prácticas de la fase de finalización, hemos ensamblado cómo estar muy concentrados, abiertos y relajados, para permitir que las cosas surjan en nuestra experiencia. A veces, especialmente en el trabajo que hago, utilizamos mucha bondad amorosa somática, metta o compasión, que es la forma más fácil de regular y sentirse realmente conectado con el cuerpo. ¿Te ayuda, Richard?

Richard (estudiante) 31:05
Sí, me ayuda a darme cuenta de que es parte del proceso corporal de ir hacia adentro, supongo que ese último tipo de resistencia es percibir a través de esta área. Así que típicamente una vez que puedo suavizar eso, estoy bien dentro, es como si fuese la última pequeña pieza. Y es el enganche, como dijiste durante la práctica, que ayudó a aliviar esa tensión aquí, porque le di un poco más de atención dirigida. Gracias.

James Bae 31:40
¿Alguna otra pregunta rápida sobre alguno de estos movimientos, los detalles? Entonces en el proceso, incluso en estas técnicas de visualización, en las etapas de generación, empezamos a trabajar con los detalles de la visualización, el significado, la iconografía, la conexión, pero también trabajamos con ellos para cambiar la forma en que percibimos el cuerpo y el mundo de maneras muy concretas. Porque al principio querremos cerrar los ojos. Yo aprendí meditación durante unos 10-20 años con los ojos cerrados, o bajando a mirada y sólo abriendo ligeramente los ojos, pero en esta etapa de generación, después de las primeras fases de aclimatación, visualización y ajustes, empezamos a descansar con los ojos abiertos y cambiamos el campo visual. Y esa agudeza interna de la memoria y la atención visual comienza a cambiar nuestra dependencia de nuestra percepción sensorial en bruto.

James Bae 33:01

Vale. Quiero asegurarme de que tenemos tiempo para entrar en tummo. Pero por favor, sí, ¿tenéis alguna pregunta?

Estudiante (Susanna) 33:14
Gracias. Una pregunta muy rápida, espero, ¿puedes explicar qué es el mudra que estamos haciendo?

James Bae 33:23
James es muy gruñón [risas]. A veces decimos: [muñecas] cruzadas, con la derecha por fuera, y se coloca el pulgar; a veces es un mudra de ira, y a veces significa abrazo. Y así, un aspecto del mentor se conoce como Vajradhara, y ésta es la postura de Vajradhara, a menudo con las piernas hacia arriba.

James Bae 33:55
Y esta es un área emocionante que no podré abordar hoy, la investigación o dirección más asociada con tsa lung trul khor. Porque vemos que respecto al gesto y el movimiento, cuando pensamos en la fase de compleción en relación con la fase de generación, sus aspectos externos son uno, estamos empezando a liberar la fijación en nuestra identidad propia. Y con la fase de culminación, en términos de las disciplinas basadas en el movimiento, se trata tanto de encarnar y expresar esas cualidades y características, y las asociamos con formas divinas. Así que muchos de los movimientos que estábamos expresando nos llevan a las terapias de danza y movimiento, a las terapias expresivas creativas, porque empezamos a aprender este lenguaje de gestos y movimientos que llamamos mudras.

James Bae 35:00
Como dice el Dr. Joe, y lo analizaré desde la perspectiva de la investigación, si estamos cultivando la dulzura, cultivando esta cualidad para mejorar la vida, esas cualidades que queremos encarnar para nuestros clientes o en el trabajo que hacemos con nuestras comunidades, a veces necesitamos estas cualidades suaves, edificantes. Así que practicaremos una deidad que pueda ser más benéfica en cualidades y semblante, que pueda tener una cualidad lunar luminiscente en su forma, una deidad pacífica. Y hay características específicas: verás la suavidad de los pliegues, en la pintura, lo verás alrededor de los miembros, un matiz suave. Estas son realmente las cualidades de la mente que queremos traer. Y (no en esta práctica), al encarnar esta cualidad de la danza, todos nuestros movimientos serán suaves, y fluidos, y benéficos.

James Bae 36:08

Mientras que en tummo, como veremos, a veces encarnamos arquetipos de deidades muy iracundas, y eso es para provocar esta cualidad muy directa y contundente. Desde la perspectiva encarnada, algunas de estas regiones subcorticales relacionadas con las emociones primarias, una de ellas según Panksepp es la rabia. Y esto es algo que a menudo es reprimido, retenido dentro del cuerpo, y es parte de nuestra organización o condicionamiento. Y una de las grandes ventajas de la danza y de las terapias expresivas, ya sean visuales o de movimiento o musicales, es que empezamos a expresar toda la gama de afectos para transformarlos.

James Bae 36:57
Lo que tiene de especial el trul khor, su magia, es que potenciamos estas cualidades de claridad que pueden estar subyacentes a la rabia o la agresión, estos circuitos encarnados. Podemos mezclar cualidades de juego, estos estados de flujo de alta excitación, vamos a entrar en eso. Pero para mí, como estábamos hablando, completar la secuencia motora, de la que hablan en SE, la experiencia somática, así es como adapto esto. Especialmente en un contexto social, donde se trata más de corregulación que de autorregulación de afecto y excitación. Así que cuando practicamos juntos, esta es una de las cualidades curativas especiales de tummo y tsa lung trul khor. Y es algo que supongo que también puedes incorporar en tu terapia. Por eso trabajamos con las imágenes de la deidad iracunda a través de la forma y el movimiento.

James Bae 38:30
Voy a repasarlas muy rápidamente y luego pasaremos a la práctica. Quiero empezar a contextualizar lo que es tummo. Tummo, en realidad en tibetano, se traduce como femenino feroz. Y realmente se refiere a la capacidad de transformar el afecto y los estados de estrés traumático en el cuerpo. Es una forma de verlo. Es iracunda porque puede transformar todo lo que está dentro de nuestro propio cuerpo-mente. Y ese tipo de *ethos* está presente en la forma en que practicamos, que también está cambiando de la tradición a la práctica contemporánea.

James Bae 40:11
Y uno de los cuerpos de investigación es el de Maria Kozhevnikov. En realidad, ella ha escrito dos artículos, uno de ellos ya presentado por el Dr. Joe, probablemente en el año de mindfulness. Ella estaba buscando mecanismos de excitación y taxonomías de meditación. Y eso es simplemente para decir que mucha de la investigación que va más allá de la investigación de la atención plena, considera a la meditación como algo más que calmar el cuerpo, hacer frente a la respuesta al estrés, y ser más consciente. Estas prácticas impulsadas por la excitación, estos otros constructos, comienzan a tener diferentes perfiles, en términos de correlatos neuronales. Y el segundo artículo de Kozhevnikov

realmente comienza a estudiar tummo, la práctica de visualización y lo que se llama mahamudra. Y veremos qué tan lejos llegamos con eso.

James Bae 41:27
Así que lo que es realmente importante es: estamos discutiendo desde diferentes perspectivas, la tradicional, así como la científica, y los modelos explicativos utilizados en la medicina tibetana y el yoga, en la tradición tibetana, se basan en constructos tales como los elementos, los canales y los vientos. Pero en la presentación de hoy vamos a hablar de tummo, relacionado con la ciencia contemplativa.

James Bae 42:14
Muchas de estas diapositivas tienen que ver con cómo los meditadores valoran las experiencias, tanto positivas como negativas, y cómo nuestra visión del mundo da forma al tipo de experiencia que podemos encontrar en la práctica. Y esto es realmente importante. En términos de tummo y la investigación, vamos a hablar de dos facetas: somática y neurocognitiva. Ahora bien, el valor de algunos de estos modelos explicativos tradicionales es el tipo de experiencias que la gente va a experimentar.

James Bae 42:50
En la práctica de Vajrasattva, o específicamente de las 9 respiraciones purificadoras, muchos practicantes y participantes en retiros de larga duración empiezan a tener experiencias, observadas fenomenológicamente, como la purificación de los canales del cuerpo, y sus experiencias de desbloqueo de constricciones u oscurecimientos dentro del cuerpo sutil. Así que es importante empezar a conocer el terreno de la experiencia en el que estamos entrando con estas prácticas. Y así es cómo las valoran los modelos tradicionales.

James Bae 43:34
Lo que quiero señalar sobre la investigación es que hay diferentes componentes. Y cuando pensamos en la integración de arriba abajo y de abajo arriba, estamos enmarcando muchas de estas prácticas somáticas como entretenimiento o introducción de la experiencia de abajo arriba. Pero como veremos, con tummo, también queremos trabajar con procesos descendentes. Y compartiré eso en términos de métodos e instrucciones. Así que las características somáticas y de abajo arriba que dan lugar a aumentos de la temperatura corporal central relacionados con el tummo son las posturas, los movimientos y las prácticas de respiración, específicamente el jarrón suave, o la respiración enérgica o jarrón enérgico.

James Bae 44:28
Y la forma en que se enmarcan los procesos descendentes, o en términos de integración neural-cognitiva: cómo visualizamos el cuerpo, cómo anclamos la atención, visualizando los chakras, los canales, pero integrando específicamente la visualización de una llama cuatro dedos por debajo y por detrás del ombligo. De esta manera empezarás a ver que la práctica real del tummo está muy basada en la retención de la respiración. Pero a medida que progresamos en términos de generar o aumentar la alegría en el cuerpo, eso requiere no sólo el control somático, sino también un enfoque muy agudo y deliberado de la atención, y tender un puente entre los dos: la sensación y las formas visualizadas, o la intención interiorizada. Y cuando las unimos, lo que vemos en la literatura es un mayor aumento de la temperatura corporal central, y también retenciones más largas de la respiración. ¿Me siguen todos hasta aquí?

James Bae 45:52
Así que en la práctica de tummo hay elementos somáticos, así como integración de arriba abajo, no necesariamente procesamiento, pero sí activación de la corteza prefrontal y ciertas redes neuronales.

James Bae 46:14
Pronto pasaremos a la práctica. Sólo quiero compartir un par de cosas más sobre la investigación. Este es un artículo antiguo, no voy a analizarlo, sólo quiero compartir algunas cosas básicas. Existen modelos tradicionales de la fase de culminación. Y la razón para compartir esto es que estamos hablando de una estructura de la práctica que modula la excitación, y luego integra prácticas clave o métodos como la visualización, o el control de la respiración, en un momento determinado, y hay un equilibrio. Esto es algo de lo que se está hablando mucho en el ámbito académico, el equilibrio entre esfuerzo y facilidad.

James Bae 47:23
Así que como puedes ver, siempre que sigamos un arco de una práctica tradicional, empezaremos con un estado de descanso profundo y lucidez. Y eso se llama mahamudra no tántrico en esta investigación. Simplemente descansar profundamente el cuerpo, volviendo al presente. Luego comenzamos con la retención de la respiración. Y aquí la investigación habla de la respiración vigorosa para aumentar la temperatura central del cuerpo. Y respecto a la integración de la visualización (y esta es su hipótesis, puedo explicarla, aunque probablemente no en esta sesión, ya que no creo que sea correcto), descubren que, al visualizar una deidad iracunda se crea un mayor nivel de excitación, que luego se utiliza para prolongar la retención de la respiración y aumentar la temperatura corporal central.

James Bae 48:28
Y así, esta forma iracunda de imaginar una deidad se convierte en un apoyo para la meditación, tanto para la excitación como para la activación, la atención sostenida y la apnea, la respiración prolongada, junto con un aumento de la temperatura corporal central. Y hablamos de tummo como la creación de un calor psicógeno en el cuerpo, que luego se utiliza para provocar alegría y estados de felicidad con la visualización guiada.

James Bae 49:04
Aquí puedes ver la integración de un arco dentro de una estructura de una práctica tradicional que comienza descansada, abierta y clara, involucrando componentes somáticos y luego componentes neurales-cognitivos para provocar este aumento de la temperatura corporal, retención de la respiración, estados de alta excitación, que se mantienen dentro de este estado abierto y consciente.

James Bae 49:39
Hay una simulación, una progresión de visualización, y luego una resolución o final de la práctica, y a eso se le llama mahamudra tántrico. Una vez más, como se puede ver en los próximos módulos, se trata de la disolución. Así que ésta es la estructura de la práctica tradicional.

James Bae 50:36
Bien, creo que en lugar de entrar en este último artículo, la idea principal sobre el tummo es que, (aunque la investigación está analizando estos legados en términos de estudio de contemplativos que consiguen elevar su temperatura corporal central, en realidad estoy recogiendo muchos de los mismos instrumentos de investigación y trabajando más localmente, tenemos EEG y los mismos instrumentos de recogida de datos), no se trata de aumentar la temperatura corporal central, sino de usar el aumento de calor que surge de practicar la retención de la respiración y la visualización, para empezar a movilizar lo que llamamos gotas, o bindus, o tigle.

James Bae 51:48
Así que los principales puntos focales de la meditación son el canal central y la largura de cuatro dedos de ancho por debajo y detrás del ombligo, donde estamos captando la atención. Empezamos a visualizar, por ejemplo, una esfera roja, bindu o tigle, que es la semilla de nuestro fuego metabólico, según la medicina tradicional. Pero aún más en el tantra, hay otras cualidades que hemos estado trayendo, por ejemplo, muchas veces, muchos van a un retiro conmigo, y siempre habrá una o dos personas que me pregunten, a los dos días: ¿qué es tummo? ¿Qué es exactamente tummo?

James Bae 52:39

Y hay otras cualidades: cuando visualizamos, por ejemplo, esta esfera roja, o tigle, o esencia, cuatro dedos por debajo y detrás del ombligo, en el tantra tradicional decimos que esto también está asociado con el deseo o la pasión, o diremos que esta deidad femenina o arquetipo reside dentro del cuerpo, de una manera que es profunda, y profundamente interconectada. Así que mientras practicamos la etapa de generación, estamos visualizando estos mandalas hacia afuera, pero en la práctica del tummo, queremos despertar esa sensibilidad adentro.

James Bae 53:28
Así que una de las causas principales por las que tummo es curativo como práctica somática es que estamos pidiendo ponernos en contacto con la semilla de la pasión, de la creatividad, de la alegría, y si nos fijamos en la tradición, este sentido de la autoposesión que surge cuando meditamos con el cuerpo, con esta comprensión a lo largo del tiempo. Y así visualizamos una esfera roja y contactamos con la sensación, pero hay un mundo de significado; estos modelos explicativos, estos esquemas del cuerpo, empezamos a implicarlos. Y así, en este punto a cuatro dedos por debajo y detrás del ombligo, enfocamos nuestra atención allí hasta que generamos algo de calor. Y empezamos a visualizar una secuencia de pasos.

James Bae 54:26
Y uno de ellas, por ejemplo, es llevar nuestra atención a la coronilla. Y si estamos realmente situados en esta línea central del cuerpo, esta arquitectura profunda, empezamos a generar este calor a través de este yoga, para despejar bloqueos. Podemos relacionarlo con el sistema nervioso, también con el inconsciente que está somatizado. Y empezamos a transformar este afecto no digerido, recuerdos, sensaciones, a lo largo del camino. Cada lugar al que llevamos nuestra atención, llevamos esto más y más alto hacia la corona, hasta que experimentamos somáticamente una inundación del cuerpo, con lo que se llama alegría. Y muchas de estas prácticas, especialmente las de movimiento, son para hacer circular esta sensación, para provocar estados de alta excitación.

James Bae 55:40
Y para mantenerlos, porque nos referimos a eso con la ventana de la resiliencia, o la tolerancia, es que uno de los aspectos curativos del tummo es que, sí, podemos contactar con lo que necesita ser expresado, experimentado, hecho explícito para nuestra experiencia. Y luego las etapas posteriores son para traer estas cualidades de alegría encarnada, bienestar, a los estados encarnados de flujo.

James Bae 56:17
Y así los movimientos, en realidad, que forman el segundo cuerpo de prácticas; primero, estos movimientos desbloquean estos patrones condicionados en el soma, y los otros empiezan a regular,

circular y dirigir el flujo de energía, sensación y afecto. Y cuando los juntamos todos, queremos ser capaces de mirarlos con atención. Así que esta es en realidad una gran parte de la práctica de la que no se habla, pero que es realmente importante en términos de terapia y curación, es la capacidad de acoger nuestra experiencia y ampliar la ventana de tolerancia. Eso es lo más importante de esta investigación sobre los mecanismos de excitación, la capacidad de albergar más experiencias y permitir que el afecto positivo transforme los estados depresivos relacionados con el trauma. Estas son algunas de las aplicaciones del tummo y estas prácticas de movimiento.

James Bae 57:42
Así que antes de empezar la práctica, ¿alguien tiene alguna pregunta sobre lo que hemos visto?

Richard (estudiante) 57:55
Tengo una pregunta, creo que directamente relacionada con esto, sobre lo que me ocurrió el otro día. Puede que haya hecho intuitivamente algún trabajo de respiración para generar algo de excitación, pero la intención cuando entré en la sesión era calmar, enraizar y aliviar a través de ello. Lo que terminó ocurriendo fue básicamente, enfocado en ese espacio de cuatro dedos detrás del ombligo, y básicamente, un evento traumático sale de esa área pélvica en la que estaba almacenado. Y en el momento, la sabiduría intuitiva fue no apegarse a la experiencia emocional. Esto es un trauma, no mío, simplemente es, y luego realmente sentarme y sostenerlo, mientras me llenaba, inundado con la emoción. Sentí que necesitaba presenciarlo, casi retrocediendo en el tiempo, con la mente y el cuerpo en ese momento, presenciarlo, todavía estamos aquí, estamos bien ahora, y luego sacudirlo un poco y seguir con la práctica. ¿Es esa la parte inicial sobre la que estás reflexionando o hablando?

James Bae 59:22
Definitivamente, no se habla mucho de ello. Yo diría dos cosas. Una, cuando empezamos a practicar esto, sabemos que incluso con la atención plena, a veces es difícil ocupar el cuerpo. Pero especialmente cuando tenemos instrucciones específicas sobre donde poner la atención, a veces es difícil para la mayoría de nosotros enraizarnos realmente en el abdomen bajo y la pelvis. Y si esto es un ancla, es un proceso de integración, de aclimatación. Usualmente hablamos de titular esta experiencia. Y yo diría que es preciso avanzar para realmente ganar facilidad o familiaridad con este proceso.

James Bae 1:00:10
Cuando nos conectamos y arraigamos profundamente en el cuerpo y empezamos a involucrarnos en estas instrucciones de la fase de culminación, como visualizar una llama roja, la experiencia real es una mezcla (yo diría que para la mayoría hago largas entrevistas con participantes en retiros de larga

duración, y principiantes, cientos de entrevistados), un asentamiento, uno trae afecto positivo, pero suave, y también de estados de alegría, estados profundamente encarnados. Y aquí es donde queremos empezar. Pero cuando empezamos a practicar estos yogas, empezamos a, como decimos, tradicionalmente generar calor y calidez, antes de pasar por la experiencia simulada de lo que se llama fundir, gotear y derretir, la práctica diaria. Y lo que creo que es genial para los terapeutas, o cualquier persona aquí es simplemente quedarse aquí. A muchos de mis estudiantes les pido dos o tres años, cientos o miles de horas, quiero que te quedes, si es cómodo, justo aquí, cuatro dedos por debajo y detrás del ombligo, y contactes con estas cualidades de calor y alegría, sin obsesionarte en ello, sólo calor y alegría constantes.

James Bae 1:01:55
Y el proceso gradual es que hay tanto almacenado en el cuerpo y tanto condicionamiento hacia la hiperactividad o la hiperexcitación que se enraíza, y nosotros establecemos la sensación de una llama o calor, calor metabólico en el cuerpo, que empieza a cambiar nuestra experiencia en nuestros propios cuerpos. Y lo que surge es, te sorprenderías, una alegría increíble, pero también tristeza, o momentos y recuerdos interrumpidos, fragmentos sensoriales, aquello a lo que no hemos tenido oportunidad de atender.

James Bae 1:02:36
Para eso se usa este método; en los retiros tradicionales, los profesores con los que me formé lo consideran casi como un curso intensivo del cuerpo, en el que conectamos profundamente con el sentido de vitalidad, el propósito, el empuje, el impulso creativo, la fuente de amor dentro del propio cuerpo, profundamente conectados con el corazón, es la forma en que vemos esto. Pero cuando la gente me pregunta qué es tummo, es encontrar este amor y alegría que es tu propio cuerpo. Y usamos esta visualización, y parte de ese amor es llevar ese amor a lo que es difícil en el cuerpo. ¿Por qué es una práctica somática tan maravillosa? Porque controlamos esa llama y empieza a digerir y cocinar todo esto.

James Bae 1:03:34
Tenemos unos minutos y siento que debemos ir a la práctica. Comencemos la práctica de tummo. Empezamos por estos tres vacíos, soltamos cualquier sensación de solidez en el cuerpo. Desde el canal central hacia afuera el cuerpo es completamente transparente y abierto. Y nos visualizamos aquí en esta forma iracunda de una deidad referida como Vajravārāhī, con tres canales: el canal central, el derecho que es rojo, el izquierdo que es blanco. Sosteniendo lo que se llama un khatvanga, el bastón; este cuchillo curvo en la mano derecha, y Yuthok sobre nuestra coronilla. Visualizamos los cinco

chakras: blanco, rojo, azul, amarillo y verde, y cuatro dedos por debajo y detrás del ombligo visualizamos una esfera roja, y al inhalar, guiamos la sensación hacia ahí.

James Bae 1:03:43
Cuando esa sensación esté arraigada, permitimos que la mente se aquiete y nos centramos en un punto que aparece como una esfera roja, la base de este fuego. Exhalamos, y con cada inhalación, llenamos los canales laterales y llevamos nuestra atención cuatro dedos por debajo y detrás del ombligo. Y traemos a la mente la sugerencia de que esta es la raíz del fuego en nuestro cuerpo.

James Bae 1:05:54
Y lo visualizamos como una delgada varilla de llama, cuyas puntas están danzando. Es roja, caliente, fundida, y de a naturaleza de la alegría, contactando con el asiento de la alegría en el cuerpo.

James Bae 1:06:19
Al exhalar, mantenemos la atención cuatro dedos por debajo y detrás del ombligo, y llenamos este jarrón suavemente.

James Bae 1:06:32
Y cuando la respiración llega al punto cuatro dedos por debajo y detrás del ombligo, podemos simular esto: visualizamos esta llama ascendiendo una sola respiración a la vez, hacia el ombligo.

James Bae 1:06:51
Visualiza que todos los nudos u obstrucciones, esos lugares apretados de tu cuerpo, comienzan a suavizarse y se vuelven más fluidos. Casi como perlas en un hilo, el cuerpo se vuelve luminoso. Este calor que se genera con la respiración y la visualización viaja hacia arriba, hacia el corazón.

James Bae 1:07:16
Y visualiza muchos pétalos ablandándose y abriéndose. Cualquier cosa que esté bloqueando el corazón, la intimidad, la conexión, la apertura, empieza a resolverse, el pecho se ablanda. Hay una sensación de calidez, una calidad de abrazo.

James Bae 1:07:48
Visualizamos esta llama subiendo hacia la garganta. Y cuando se encuentra con el centro de la garganta, llevamos nuestra atención a la coronilla, a una esfera blanca en la parte superior de la coronilla, y su naturaleza es la fuente de toda alegría, facilidad y satisfacción corporal.

James Bae 1:08:11
Y a medida que esta llama viaja hacia arriba, alcanzando la garganta, sientes esta conexión entre la llama y esta esencia blanca, bindu o tigle, que comienza a derretirse como la cera, una gota a la vez. A medida que golpea las puntas de las lenguas de la llama, el fuego se eleva aún más.

James Bae 1:08:39
Y uno a uno, pequeños riachuelos de esencia lunar blanca con la naturaleza de la alegría caen en esa llama. Y a medida que se unen y ascienden hasta la garganta, una gran sensación de tranquilidad y alegría inunda toda nuestra forma.

James Bae 1:09:14
Y cuando eso sucede, no apartamos la mirada. Miramos directamente a esa alegría. Y a medida que estas gotas derretidas fluyen hacia abajo desde la coronilla, mezclándose a la altura del corazón, bañado en un océano de alegría tan intenso, tan arrebatador, que es difícil permanecer presente. Estas gotas descienden más allá, hasta el ombligo, inundando de nuevo todo el cuerpo. Y corrientes como perlas de néctar fluyen por todo el cuerpo.

James Bae 1:10:01
Finalmente descienden al centro secreto donde está el chakra base. Todo el cuerpo se llena de una alegría arrebatadora. Permanecemos presentes, mirando directamente esa experiencia, luego visualizamos estas gotas reuniéndose y subiendo de nuevo hacia el ombligo, hacia el corazón, hacia la garganta y de nuevo hacia la coronilla. Soltamos la visualización y descansamos en una presencia luminosa, libre de pensamientos, completamente dichosa. Y para terminar la práctica, generalmente descansamos y prolongamos ese estado. Y entonces, puedes resurgir y retomar tu visualización desde donde estaba, o simplemente volver.

James Bae 1:11:55
Básicamente, hay una estructura para una práctica tradicional, es importante involucrar la visualización, el movimiento y la respiración de una manera muy específica para dar lugar a lo que se llama calor. Pero incluso si uno no logra estas hazañas increíbles de experimentar tal cambio en la temperatura central de su cuerpo, lo que sucederá con la práctica, en esta primera fase, puedes aprender cualquiera de los movimientos simples sin una fuerte retención de la respiración. Es siempre difícil explicar todo esto, pero es muy importante mantener la atención en la parte inferior del cuerpo, si es cómodo, porque arraiga el sistema nervioso. Y simplemente llevar la atención cuatro dedos por debajo y detrás del ombligo, a una esfera de color rojo, traer a la mente las cualidades que es cálida, un lugar de alegría, y escuchar el cuerpo, sin obsesión, pero establecer este punto clave de la

meditación, como vamos a llamarlo, puede proporcionar estados más accesibles de alegría y bienestar al cuerpo, esto lo sé muy claramente.

James Bae 1:13:30
Y eso se considera casi una práctica diaria, arraigar la atención en esas cualidades. Y luego siempre puedes traer a colación la visualización de cualquier forma de deidad, generalmente deidades iracundas femeninas específicas. Eso es algo que puedes explorar. La base del tummo es establecer esa conciencia interoceptiva de una manera muy específica, pero luego traer estas cualidades que aprendimos de la visualización. Y se llama práctica de traer alegría al camino; traer estados dichosos al camino. ¿Hay algo que quieran agregar?

Joe Loizzo 1:14:16
Gracias, James. Hermosa, encantadora práctica e introducción. Realmente lo aprecio.

Pilar Jennings 1:14:27
Muchas gracias, increíblemente útil y sanador. Aprecio tu sabiduría y presencia.

James Bae 1:14:41
En cuanto a uno de los artículos que presentaron sobre las categorías y los tipos de meditación, además de la concentración, la apertura, la conciencia o el afecto, como la bondad amorosa, ¿parecen constructos útiles para las meditaciones basadas en la excitación?

Joe Loizzo 1:15:12
Creo que es una distinción interesante que nos ayuda a entender que esta práctica es diferente, en el sentido de que estamos tratando de acceder no sólo a la calma, la presencia o el calor, sino a un nivel de intensidad positiva que luego tiene sus beneficios o efectos. Cómo aprender a acceder a eso y aprovecharlo es un tema aparte, pero creo que la idea de que esto es diferente, este tipo de práctica es diferente, es importante para todos nosotros ser conscientes de ello en términos de nuestra propia práctica, para ver por qué podría tener una tendencia a agitar más cosas. Especialmente la importancia de tener toda la protección de arriba abajo, si quieres, o positividad, que puedas instalar, es en parte para darte los recursos para trabajar a través de lo que sea que se despierte cuando empiezas a tratar con esas energías somáticas más profundas.

James Bae 1:16:28
¿Puedo ofrecer una sugerencia? Primero, en términos de la categoría de meditación, a menudo en un contexto de salud mental, o incluso con el comienzo de una sesión de retiro, a menudo compartiré no

contraindicaciones o riesgos, sino una visión del terreno, para permitir que las personas vean que este es un tipo diferente de práctica de meditación encarnada, y con seguridad, a veces en un par de días, pero de manera segura, que participen en lo que esté a su alcance.

James Bae 1:17:07
Y en términos de corregulación, es algo con lo que trabajamos en grupos, terapéuticamente o no, en términos de formación tradicional, es algo que estoy seguro que un terapeuta haría. Y en mi formación como facilitador, lo que aprendí sobre la corregulación en estos espacios de retiro muy íntimos, con varios maestros, es tácito o implícito: empezar a (no sólo a través de la atención plena) tener amortiguadores, realmente introducir la bondad amorosa, la compasión, y también este tipo de meditación de vacío, esos son amortiguadores y salvaguardias.

James Bae 1:17:56
Pero también hay algo interpersonal, que creo que es realmente importante que aprendamos con esta práctica, en un contexto social de grupo, es esta regulación del afecto, y la titulación, y enseñar a los cuerpos cómo lidiar con los estados de alta y baja excitación. Y empezar a modular esa excitación e introducir la atención plena. Creo que eso es lo que también es profundamente curativo, pero también muy exclusivo de este cuerpo de práctica. Uno no puede entrar y esperar simplemente seguir movimientos e instrucciones. Tiene algo muy vivo. Muy relacional. Se trata de los sistemas nerviosos o los cuerpos en su aspecto sutil, corregulando...

Estudiante 1:18:55
Muchas gracias, James. Y gracias a todos por vuestra energía, paciencia, conciencia, dicha, esperanza, calor, lo que sea que haya sido para vosotros.