

ÍNDICE

0.- ANTECEDENTES	4
1.- RESPIRAR ES VIVIR	6
1.1.- LA RESPIRACION COMPLETA	8
2.- EL PRANA	9
2.1.- CONTROL CONSCIENTE DEL PRANA	10
2.2.- EL PRANA DEL AIRE.....	10
2.3.- EL PRANA EN EL ORGANISMO	11
3.- EL PRANAYAMA: PRINCIPIOS Y PRÁCTICAS.....	12
3.1.- FASES RESPIRATORIAS	17
3.1.1.- KUMBHAKA: ESTIMULO DE LA RESPIRACIÓN INTRACELULAR	18
3.1.2.-RETENCIÓN DEL ALIENTO:	18
3.2.- BANDHAS.....	20
3.2.1.- JALANDHARA BHANDA	21
3.2.2.- MULA BHANDA	22
3.2.3.- UDDIYANA BHANDA.....	23
3.2.4.- BHANDA TRAYA	23
3.3.- NADI SODHANA PRANAYAMA.....	24
3.3.1.- IDA Y PINGALA.....	25
3.3.2.- PRACTICANDO NADI SODHANA PRANAYAMA.....	27
3.3.3.- VARIANTE: ANULOMA VILOMA	29
3.3.4.- BENEFICIOS.....	30

3.4.- VILOMA PRANAYAMA	30
3.4.1.- PRACTICANDO VILOMA PRANAYAMA	30
3.4.2.- VILOMA PRANAYAMA COMBINADO CON MULA BANDHA	32
3.4.3.- BENEFICIOS	32
3.5.- SAMAVRITTI PRANAYAMA (EL PRANAYAMA CUADRADO)	32
3.5.1.-PRACTICANDO SAMAVRITTI PRANAYAMA.....	33
3.5.2.- BENEFICIOS	36
3.6.- KAPALABHATI.....	36
3.6.1.- PRACTICANDO KAPALABHATI.....	37
3.6.2.- VARIANTE CON RESPIRACIÓN ALTERNA.....	40
3.6.3.- BENEFICIOS	40
3.7.- BHASTRIKA	41
3.7.1.- PRACTICANDO BHASTRIKA	42
3.7.2.- VARIANTE DE BHASTRIKA.....	43
3.7.3.- BENEFICIOS	43
3.7.4.- PRECAUCIONES	44
3.8.- UJJAYI	44
3.8.1.- PRACTICANDO UJJAYI NORMAL.....	45
3.8.2.- PRACTICANDO PURNA-UJJAYI.....	47
3.8.3.- CONTRAINDICACIONES	49
3.8.4.- BENEFICIOS	49
<u>4.- CONCLUSIÓN</u>	<u>50</u>
<u>5.- BIBLIOGRAFIA</u>	<u>52</u>

PRANAYAMA



0.- ANTECEDENTES

El yoga viene de los vedas, (significa “ver”, “conocer” nos revela todo lo que desearíamos conocer) esta enseñanza proviene a su vez de las Upanishads (último capítulo de la literatura vedica) y no se sabe la fecha de su aparición, ya que se dice que es un conocimiento sin tiempo, recibido por los sabios y místicos llamados RSI en estado de iluminación.

Estas verdades eternas fueron transmitidas oralmente y más tarde escritas en Sánscrito (lengua cantada).

En yoga es uno de los seis sistemas ortodoxos de la filosofía india. Son enseñanzas concernientes a la Verdad Suprema y se conoce como Darshanas. La palabra Darshana viene de la raíz sánscrita Drs, que significa “punto de vista”, también significa espejo, donde podemos reflejarnos y ver nuestra Verdadera Naturaleza. Giran en torno a los conceptos de Brahman y Arman.

Brahman es la naturaleza verdadera de la realidad, y Atman es la naturaleza verdadera del hombre. Todo en el universo debe progresar hacia la naturaleza de su verdadero ser. El proceso del mundo avanza inexorablemente hacia la culminación del propósito final de la creación; la reintegración de Atman en Brahman, es la coronación suprema de la vida.

Cada uno de éstos Darshanas tomó su propio rumbo, unos sistemas son monistas como la Vedanta otros pluralistas, algunos más intelectuales y ateos como el Shankya, otros más vivenciales y teístas como el Yoga. Todos ellos tratan de dar una enseñanza para liberar el ser humano del sufrimiento, ya que los rsi o sabios

descubrieron que la confusión de la unión del alma sensible con el mundo material no sensible es la causa de sus miserias.

El Yoga es una ciencia pragmática y atemporal desarrollada a través de centenares de años, que persigue el bienestar la prosperidad física, mental y espiritual del hombre como un todo, se reafirma en numerosos Upanishads y obtiene una importancia capital en el Bhagavad-Gita. Sin embargo, el primer testimonio escrito en el que apareció sistematizada esta práctica fue el clásico tratado de los Yoga Sutras de Patanjali, compuesto por 185 aforismos.

Nada cierto se sabe del autor de lo Yoga-Sutras, ni siquiera su ubicación en el tiempo. La fecha que se acerca de manera más general, pero sin certeza, es la del siglo V antes de C. aunque otros le conceden mucha mayor antigüedad. En este sentido, existen especulaciones y tesis que avalan una u otra hipótesis. En definitiva estas controversias sobre la cronología de los Yoga-Sutras son de importancia bastante escasa, porque las técnicas de ascesis y meditación expuestas por Patánjali tienen ciertamente una antigüedad considerable, no son descubrimientos de él ni de su tiempo; hacían sido puestas a prueba con muchos siglos de anterioridad. Los autores indios rara vez presentan un sistema personal, en la gran mayoría de los casos se contentan con formular, en el lenguaje de su época, doctrinas tradicionales. Esto se comprueba en el caso de Patánjali cuyo único propósito es compilar un manual práctico de técnica muy antiguas.

No hace sino publicar y corregir las tradiciones doctrinales y técnicas del yoga. Los círculos cerrados de ascetas y místicos indios conocían esas prácticas mucho antes que él.

Nos vamos a centra en la enseñanza de la segunda parte del segundo capítulo ya que es el más práctico, a partir del sutra 28 en adelante. Aquí Patánjali resume la enseñanza explicando los ocho miembros del yoga o *Asthanga yoga*, son como los miembros de un solo cuerpo y forman un todo, cada parte es importante y se desarrollan en conjunto y por igual, si se desarrolla más una parte que otra, todo el cuerpo se desequilibra.

Asthanga yoga o ocho miembros del yoga:

Yamas, Niyamas, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana y Samadhi.

El estudio teórico-práctico de la cuarta etapa “*Pranayama*” es el humilde objetivo del contenido de esta tesis.

1.- RESPIRAR ES VIVIR

La vida depende por completo del acto de respirar. Respirar es vivir.

La respiración puede considerarse como la más importante función del cuerpo, porque de ella dependen indudablemente las demás.

El hombre puede vivir algún tiempo sin comer; menos sin beber, pero sin respirar, solo vive pocos minutos.

No solamente el hombre depende de la respiración para vivir, sino también, y en gran parte, de los correctos hábitos de respirar, que son los que le han de dar vitalidad e inmunidad contra las enfermedades.

Un dominio inteligente de la facultad de respirar prolonga nuestros días sobre la tierra dándonos mayor resistencia, mientras que la respiración descuidada tiende a acotar nuestros días, a menguar nuestra vitalidad y nos coloca en condiciones favorables de ser presa de muchas dolencias y graves enfermedades.

El hombre, en su estado natural, no tuvo necesidad de que le dieran instrucciones para respirar, y respiraba de la misma manera que un bebe respira de forma natural y debidamente, según los designios de la Naturaleza. Pero la influencia modificadora de la civilización nos hace contraer costumbres y actitudes perniciosas en el caminar, estar parado y sentarse, que nos han despojado de la primitiva facultad de saber respirar correctamente de forma natural.

Con la respiración yoguica además del beneficio físico derivado de una respiración normal, es posible acrecentar la energía mental del hombre, su felicidad,

el dominio de sí mismo, claridad de visión, moralidad y su perfeccionamiento espiritual.

El yogui practica una serie de ejercicios por cuyo medio obtiene el dominio de su cuerpo y lo capacita para enviar a cualquier órgano o parte del cuerpo mayor corriente de energía vital o prana, fortaleciéndolo y vigorizándolo de este modo la parte u órgano que desea.

En el aire hay algo más que oxígeno y nitrógeno, y al respirar no es sólo la oxigenación la única transformación que se produce. En el aire se encuentra el prana que es la energía vital que infunde grandes efectos sobre el cuerpo y la mente del hombre.

Las respiraciones rítmicas practicadas por los yoguis los colocan en vibraciones armónicas con la naturaleza y favorece el desarrollo de las facultades latentes.

Y rigiendo su respiración el yogui no sólo puede curarse a sí mismo y a los demás, sino también desterrar el temor, las preocupaciones y emociones siniestras, de modo que mejore las cualidades armónicas de su carácter.

La respiración:

La respiración es la única función fisiológica que permanece toda la vida.

Es el puente entre la mente y el cuerpo.

El ritmo respiratorio refleja nuestro estado interior:

Estado de agitación: entrecortada y rápida.

Estado de conciencia: relajada y profunda.

Los estados se pueden trabajar a través de la respiración.

La respiración calmada mejora la hipertensión y elimina los estados de ansiedad.

La rapidez de respiración reduce la duración de la vida.

La lentitud alarga la vida.

Según el yoga: “No hay que morir si la fuerza vital pránica no se pierde, sino que se incrementa y se extrae de la fuente cósmica, derrotando a la muerte y al destino”.

1.1.- LA RESPIRACION COMPLETA

Es el mejor ejercicio de respiración que existe, puesto que sólo él permite utilizar todo el aparato respiratorio con el máximo rendimiento. Los yoguis dan una gran importancia al hecho de respirar bien porque han observado que la persona que respira de un modo completo goza de mucha más salud, más energía y más equilibrio mental que las que lo hacen de un modo parcial. La respiración, en efecto, no sólo tiene un efecto directo sobre la vitalidad del cuerpo, sino que guarda también una estrecha relación con la energía psíquica y con el vigor mental.

Ejecucion:

De pie, tumbado o en postura de meditación. Haga una espiración completa para vaciar bien los pulmones. Inspire ahora lentamente por la nariz, pero respirando sólo con el vientre y sin que se muevan para nada las costillas. A continuación, y sin interrumpir la entrada de aire, eleve las costillas inferiores y la parte media del tórax, de modo que el aire entre ahora suavemente en la parte media de los pulmones. Acto seguido eleve la parte alta del pecho para que el aire entre incluso en los vértices pulmonares. En este último tiempo del ejercicio contraiga ligeramente el abdomen con lo cual el aire será empujado así mismo hacia arriba. Todos estos movimientos ha de hacerse de un modo continuado, uno después de otro, formando una sola unidad, sin forzar ni violentar nada en ningún momento. El movimiento ha de resultar uniforme, suave y natural. Después inicie la espiración. Empiece aflojando la tensión de la parte abdominal, siga con la parte media del mismo para terminar con una relajación de la parte alta del aparato respiratorio. El aire debe fluir siempre por la nariz, de un modo regular, suave y uniforme.

La respiración completa puede hacerse de tres a diez veces en una sola sesión, aunque empezando el primer día con tres respiraciones tan sólo y aumentando una respiración por sesión cada día. No hay inconveniente en que se hagan dos sesiones al día, tanto de respiración como de asanas. Su efecto benéfico se extiende a todos

los órganos y funciones del cuerpo sin excepción. Psicológicamente, la respiración completa induce al desarrollo de la confianza en sí mismo, aumenta la energía psíquica, estabiliza el estado de ánimo y da una actitud abierta, decidida y emprendedora.

2.- EL PRANA

El prana es una palabra sánscrita que significa energía absoluta. El prana es el principio universal de energía o fuerza y toda energía o fuerza deriva de este principio, o más bien, que es una particular modalidad de manifestación del mismo.

Prana es el principio de energía manifestado en todas las formas vivientes, que las distingue de las inanimadas.

Podemos considerarlo como el principio activo de la vida o fuerza vital.

Swami sivananda dice: “Prana es la suma total de todas las energías contenidas en el Universo”. Para los yoguis, el Universo está compuesto de Akasa, el éter cósmico, y de Prana, la energía. Cuando Prana actúa sobre Akasa, nacen todas las formas de la materia. Esta concepción corresponde en suma a la de nuestra física nuclear, que considera toda materia como energía “ordenada” o dispuesta de diversos modos.

Cuando escribimos Prana con mayúscula, designamos a esta Energía Cósmica tomada en conjunto, y prana con minúscula indicará sus manifestaciones. Por lo tanto, Prana es la energía universal indiferenciada, y prana la energía diferenciada, manifestada en cualquier forma. El magnetismo es una manifestación del prana, así como la electricidad y la gravitación. Todo lo que se mueve en nuestro Universo es manifestación del Prana: gracias al prana el viento sopla, tiembla la tierra, se abate el hacha, despegan el avión, estalla la estrella y piensa el filósofo. El prana es universal. Existimos en un océano de prana del que cada ser viviente es un torbellino. Los yoguis afirman que lo que caracteriza a la vida, es su capacidad de atraer prana hacia sí, de acumularlo y de transformarlo para actuar en el medio interior y en el mundo exterior.

2.1.- CONTROL CONSCIENTE DEL PRANA

Descubrir la existencia del prana es notable. Descubrir que es posible controlarlo, determinar las leyes y técnicas propias para este fin es maravilloso: los yoguis han hecho ambas cosas. La ciencia del control del prana se llama el Pranayama (ayama = reprimir, dominar). Todos los ejercicios del yoga tienen este objetivo, y no tan sólo las técnicas respiratorias.

Traducir “Pranayama” por “ejercicios respiratorios” sería una limitación lamentable del alcance de esos ejercicios, y desconocería su meta verdadera: la captación, la acumulación y el control consciente de las energías vitales pránicas en nuestro cuerpo. En último análisis, el pranayama es también la meta de los asanas, bandhas y mudras; entre la mente y el prana existe una interacción que hace que el hatha-yoga vaya mucho más allá de lo físico. En realidad, no existe ninguna diferencia fundamental entre el yoga mental o raja-yoga y el hatha-yoga.

2.2.- EL PRANA DEL AIRE

El Prana es la suma total de todas las energías de Universo.

El prana, con “p” minúscula, es una forma particular de aquél; en la atmósfera está representado principalmente por los pequeños iones negativos.

El contenido de prana de la atmósfera está sujeto a variaciones muy importantes, estacionales y geográficas.

Los grandes iones lentos carecen de interés desde el punto de vista pránico; es más, estos se comportan como trampas para los iones pequeños. Por ello, el polvo, el humo y la niebla privan al aire de prana.

El Sol, los rayos cósmicos, las masas de agua en movimiento y en evaporación son los principales factores de ionización y carga de prana al aire.

Existe en nosotros un verdadero metabolismo de la electricidad. El organismo absorbe electricidad atmosférica, la utiliza y la evacua por la piel: mientras más activo es este metabolismo la absorción de iones negativos y la evacuación de la electricidad en exceso, más “vivo” y en buena salud estará el organismo.

El hombre está sometido permanentemente al impacto de las energías del cosmos que derrama sobre él torrentes de prana. El Sol es su fuente más próxima, y los rayos cósmicos ejercen sobre los seres vivos un influjo todavía mal determinado, pero ciertamente muy importante. Por otro lado, la Tierra, que absorbe y almacena estas energías, constituye un segundo polo.

El organismo humano, sistema eléctrico vibrante, es la sede de intercambios incesantes con las energías cósmicas y telúricas que lo rodean. Por ello, debe evitar el aislarse totalmente detrás de las pantallas que constituyen los muros, las ventanas, los vestidos y el calzado. Los pulmones y la piel son nuestras superficies de intercambio con el mundo exterior. Intercambiamos prana a través de nuestra piel y nuestros pulmones y llevamos ese prana hasta nuestras células.

El pranayama nos proporciona las técnicas psicofisiológicas necesarias para el control y la utilización consciente de esas energías.

2.3.- EL PRANA EN EL ORGANISMO

Para los yoguis, en el inmenso océano pránico constituido por el universo material, todo lo que vive, desde la célula más humilde hasta el ser más evolucionado, es un torbellino organizado de energía. El prana es la energía básica que anima todas las formas de la vida. El prana no es la materia llamada “grosera”, basta, sino más bien la energía que la mueve.

Nuestro organismo es la sede de un verdadero metabolismo de la electricidad: el cuerpo absorbe energía cósmica, la utiliza en su interior para asegurar todos los procesos vitales, y luego expulsa una parte, mediante una pérdida constante de electrones. La transmisión de la bioenergía no se limita sólo al sistema nervioso. Se realiza a través de todas las membranas y fluidos del cuerpo.

En nuestro organismo, la energía bioeléctrica está en perpetuo movimiento, circulando de los lugares de potencial más elevado a los de potencial menor, buscando un equilibrio nunca alcanzado.

Según las teorías yóguicas, el cuerpo es capaz de almacenar esta energía y de dirigirla a voluntad. También según los yoguis, el prana embebe todo el cuerpo humano, que hay que considerar como un verdadero acumulador y transformador, y, a fin de cuentas, nuestra vitalidad depende de una asimilación suficiente de prana y de su correcta utilización.

Queda en claro, pues, que el hombre que fuese capaz de almacenar esta energía bioeléctrica, dirigirla y repartirla a voluntad en su organismo, poseería la llave de la salud física y mental. Es éste el primer objetivo del pranayama.

3.- EL PRANAYAMA: Principios y Prácticas.

¿Qué significa exactamente la palabra “**pranayama**”?

La palabra pranayama se compone de “Prana, y de “ayama” que quiere decir longitud, expansión, retención, y también control. “Pranayama” es, pues, la ciencia yóguica del control del prana en el ser humano. El pranayama apunta más allá de lo físico. El pranayama es la ciencia más vital, porque, al fin de cuentas, todas las energías que se manifiestan en forma de vida son de orden pránico: conscientemente todo ser vivo manipula el prana, desde su nacimiento hasta su muerte, sin hacer por esto pranayama. La finalidad del yoga es la de intensificar y controlar CONSCIENTEMENTE este metabolismo pránico para duplicar las energías físicas, mentales y psíquicas del adepto. Traducir pranayama por “ejercicios respiratorios” o “control de la respiración”, daría una visión menguada, ya que el control del aliento no es la finalidad, sino sólo un medio, particularmente eficaz para llegar a controlar y a repartir las energías vitales.

Nuestro organismo se encuentra en constante relación con el cosmos impregnado de vibraciones energéticas, pránicas. La diferencia esencial entre un objeto inanimado y un ser vivo radica en que el primero está sometido pasivamente a

la acción de las fuerzas cósmicas, en tanto que el ser vivo se apodera del prana, lo transforma y lo utiliza para sus fines propios. Sólo existimos gracias a que extraemos prana del cosmos, extracción que se efectúa mediante órganos especializados. Para los yoguis, y por orden de importancia, los principales puntos de absorción del prana son:

1. Las terminaciones nerviosas de las fosas nasales
2. Los alvéolos pulmonares;
3. La lengua;
4. La piel.

Los examinaremos comenzando por los menos importantes en lo que atañe al control del prana.

La piel:

Es uno de los órganos más voluminosos ya más importantes del cuerpo. Sin ella no podemos vivir, como lo prueba el ejemplo de personas con extensas quemaduras. Pero lo que más conoce el gran público son sus funciones de excreción, y no las de órgano de absorción de la vitalidad.

Por los poros expulsamos toxinas que, de lo contrario, se acumularían en el organismo, pero lo que es menos conocido y nos interesa particularmente es el papel pranico de la piel.

Está -o debería estarlo- en contacto con el aire vibrante de energía; puede absorber importantes cantidades de prana solar, como la afirman las teorías yóguicas. Esto ilumina la heliosis bajo un nuevo ángulo. Entre los yoguis va más allá del simple objetivo de tostarse la piel- tanto más que en la India no existe la ambición de broncearse, sino al contrario, lo que se busca es un tinte claro-. Para los yoguis asolear la piel es absorber energía solar irradiante. En Occidente consideramos que la piel reacciona automáticamente a la acción de los rayos solares. Es cierto, pero los yoguis afirman que es posible influir activamente en esta absorción de energía, acrecentarla y controlarla voluntariamente. Aunque el principal papel de la piel sea

absorber prana, también es un órgano de expulsión de prana. El conocimiento de las leyes del control del prana nos permitirá hacer una heliosis activa, valorar nuestro tiempo de exposición al aire y a la luz. ¿Cuándo tendremos vestidos que nos protejan de la intemperie sin aislarnos del prana cósmico? Mientras tanto expongamos nuestra piel al sol y al aire cada vez que se presente la ocasión.

La lengua:

"¡Eres lo que comes!" ¡Somos sol condensado! Este grano de trigo, esta hoja de verdura, esta manzana, son energía solar concentrada.

La lengua es un órgano importante de absorción del prana. Una parte no despreciable de la energía del cuerpo se extrae de los alimentos. Para el occidental parece incluso ser la única fuente de energía y constituye su verdadero "carburante". Los yoguis unen el prana al gusto: durante todo el tiempo que un alimento desprende sabor, es señal de que aún hay prana por extraer. (el sabor no es el prana pero indica su presencia) Mastican, pues, su alimento hasta que se hace insípido; en este momento -después de la absorción del prana útil- lo tragan y el sistema digestivo puede asimilarlo como material de construcción del cuerpo. Si no masticamos los alimentos hasta extraerles todo su sabor (según el yoga no hay otros órganos de absorción del prana en el tubo digestivo), el alimento puede reconstituir nuestro cuerpo físico, pero no cargar al máximo nuestras baterías pránicas.

La energía pránica se absorbe por la lengua, sin ninguna digestión

La nariz:

La nariz representa el principal órgano de absorción del prana. El aire es nuestro principal alimento: su privación nos hace pasar en pocos minutos de vida a muerte, su insuficiencia provoca graves molestias fisiológicas. A razón de 18 inspiraciones de un litro de aire por minuto, como término medio, nuestra nariz deja pasar en ambos sentidos unos 13.000 litros cada veinticuatro horas. Comparado con semejante volumen, dos litros de agua y un kilogramo de alimento sólido hacen triste figura.

La nariz no se contenta con acondicionar el aire, limpiarlo de las partículas de polvo, calentarlo, humedecerlo, sino que además mide sus cualidades sutiles. Un mal

olor desencadena inmediatamente importantes mecanismos fisiológicos: el cuerpo se pone en estado de alerta, pues cualquier mal olor se considera nocivo. La sensibilidad de los receptores nerviosos del olfato es increíble. Pensemos un momento cuando aspiramos el perfume de una rosa. La cantidad de materia que emana de la flor es tan mínima que sólo los instrumentos de medición ultra perfeccionados de la física nuclear serían capaces de detectarla y medirla y, sin embargo nuestro órgano olfativo reacciona inmediatamente, y de modo perceptible a nuestra conciencia.

No nos contentamos con percibir un perfume: lo identificamos con precisión; reconocemos de inmediato el perfume de la rosa, del lirio o del clavel.

Los perfumes naturales llevan prana, bioelectricidad. El perfume es un elemento capital -y espirituoso- de la vida de la planta.

Su función es doble: por una parte atrae a los insectos himenópteros que van a coger el néctar y aseguran la fecundidad, y por otra actúa negativamente: rechaza o incluso destruye a ciertos microorganismos o insectos parásitos, a veces a gran distancia. Un perfume agradable nos incita a respirar profundamente porque nuestro organismo "sabe" que nos es favorable.

La aromoterapia, es decir , el tratamiento de ciertas enfermedades mediante olores balsámicos, conoce actualmente un auge creciente. ¡En cierta medida es una superhomeopatía! Hahnemann, el fundador de la homeopatía, utilizaba al final de su vida disoluciones cada vez más altas: había llegado a hacer que los enfermos olfatearan el producto. Tan sólo las esencias balsámicas naturales son activas; las esencias sintéticas no producen estos efectos.

"Transportada en la corriente sanguínea, la esencia aromática vegetal ionizada embebe o impregna los menores rincones orgánicos, vitaliza poderosamente las células polarizadas y despotencializadas. Aumenta el balance energético, desbloquea el mecanismo de las oxidaciones orgánicas y de la autorregulación, y llega así a los pulmones y riñones donde es respectivamente exhalada y secretada SIN DEJAR RASTRO." (Dr. Jean Valnet, revista L' Hôpital, Paris, 1961)

En presencia de una persona en estado síncope, ¿cómo reacciona uno? Corremos en busca del amoníaco y se lo hacemos respirar. ¿A que nivel actúa el gas

irritante? ¿En los pulmones? No, porque sólo una ínfima fracción penetra hasta los alvéolos pulmonares; por lo tanto actúa sobre las terminaciones nerviosas de los cornetes de la nariz. Muy pronto la persona comienza de nuevo a respirar. Esto nos demuestra hasta que punto los cornetes de la nariz están en relación con centros nerviosos vitales.

Los alveolos pulmonares:

Si los cornetes nasales son el principal órgano de absorción del prana, también los pulmones son sede de importantes manifestaciones pránicas. El paso de oxígeno del aire alveolar a la sangre depende estrechamente de las cualidades físicas, es decir bioeléctricas, de la sangre.

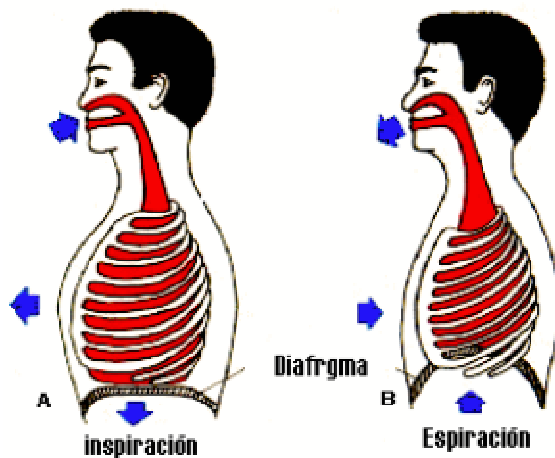
El prana obedece al pensamiento:

Uno de los descubrimientos más notables de los yoguis, que justificaría por sí solo la práctica y el estudio del yoga, es que EL PRANA OBEDECE AL PENSAMIENTO. En otras palabras, el pensamiento concentrado permite absorber un mayor cantidad de prana.

Aquí el Hatha-Yoga, cuya práctica del pranayama constituye una de las claves maestras (con los asanas y la relajación), se une con el Raya-Yoga (el yoga del control mental), puesto que es la mente quien puede dirigir voluntaria y conscientemente la absorción, almacenamiento y distribución del prana en el cuerpo humano.

Podemos concluir que: la absorción y acumulación del prana están bajo el control del pensamiento, porque es éste quien rige la práctica del pranayama.

3.1.- FASES RESPIRATORIAS



La respiración habitual sólo comprende dos fases; la inspiración y la espiración. Los yoguis le añaden otras dos fases, con lo que la respiración comprende 4 tiempos, en este orden:

1. *Espiración (Rechaka).*
2. *Retención (Kumbhaka) a pulmones vacíos.*
3. *Inspiración (Puraka).*
4. *Retención (Kumbhaka) a pulmones llenos.*

De la modificación de cada una de estas fases nacen los diversos ejercicios del pranayama.

La fase más importante del pranayama es la fase de Retención denominada Kumbhaka. Hasta tal punto es importante que los textos dicen: "Kumbhaka es pranayama" y la inspiración (Puraka) y la espiración (Rechaka) son el proceso. Es decir, estas dos últimas fases preparan la esencia del pranayama que es el *cese* de la respiración.

Cuando la retención se practica de manera correcta, paciente y de forma gradual, prolongando así su duración, produce cambios tanto en el cuerpo físico, renovando fuerzas y aumentando la fluidez, distribución y el control de las energías, control de prana. El control de prana induce a su vez en el cuerpo mental, la inhibición de todo proceso de pensamiento, creando un estado de calma en la mente, esencial para el desarrollo de la concentración.

3.1.1.- KUMBHAKA: ESTIMULO DE LA RESPIRACIÓN INTRACELULAR

La respiración interna o celular, es la única verdadera respiración, puesto que constituye la finalidad real de la respiración externa. Es el proceso por el cual, en toda célula en contacto con el oxígeno lo absorbe; por la oxidación de ciertos elementos celulares se libera energía, con producción de CO₂ (anhídrido carbónico) expulsado por la célula. El objetivo primario del pranayama y del *kumbhaka* es estimular la respiración celular, a la que se une una mayor producción de calor interno, por la activación de las combustiones intracelulares. Los ejercicios deberían, por tanto, proseguirse hasta una transpiración profusa. De hecho, en nuestros climas templados, La transpiración se produce mucho menos rápidamente que en la India; para provocarla, se necesita una neta sensación de elevación de la temperatura del cuerpo. Resulta así una “magnetización“ del cuerpo, una revitalización en el sentido más estricto, por la activación de los procesos biológicos de combustión intracelulares.

3.1.2.-RETENCIÓN DEL ALIENTO:

Las retenciones de aliento estimulan la respiración celular, intensifican la producción de bioenergía y los intercambios pránicos en todo el cuerpo, y actúan poderosamente sobre el sistema neurovegetativo. Estos beneficios se adquieren sin peligro, con la condición que se respeten las siguientes **reglas**:

a) Practicar regularmente los asanas clásicos, a fin de mantener flexible la columna vertebral en toda su longitud. No sin razón los antiguos tratados (especialmente el Asthanga Yoga de Patanjali) mencionan los asanas como fase precedente al pranayama. Los asanas activan la circulación de la sangre en todo el cuerpo, abre los capilares y permiten al prana, liberado durante las retenciones de aliento, que se reparta armoniosamente en todo el organismo y lo dinamice sin “cortocircuitos”.

b) Durante la sesión de pranayama con Kumbhaka, la columna vertebral debe permanecer lo más rectilínea y vertical que sea posible. El bajo vientre, sin embargo, debe estar ligeramente inclinado hacia delante. No debe practicarse tendido.

c) Durante las retenciones de aliento mayores a diez segundos, hay que efectuar **Mula Bandha** (contraer y levantar el ano y la zona del perineo) y **Jalandhara Mandha** (contracción de la garganta) (véase apartado 3.2).

d) Hay que estar en ayunas. Si los ejercicios de respiración voluntaria y calmada, sin retención de aliento, pueden practicarse en cualquier momento del día, no sucede lo mismo para el pranayama con Kumbhaka. El tiempo que debe transcurrir entre la última comida y la sesión de pranayama varía, por supuesto, según la importancia y naturaleza de la comida, y según las particularidades individuales. A título indicativo, este tiempo puede variar de una hora y media a... 5 horas. De todos modos, no hay que temer graves consecuencias, excepto una molestia digestiva pasajera.

e) Progresividad en el entrenamiento. Hay que insistir en este punto, porque es relativamente fácil retener el aliento, y esta facilidad puede llevar a personas no preparadas mediante los asanas a practicar las retenciones sin ningún control.

f) El error más corriente que cometen los principiantes a la hora de retener el aliento es sencillamente el de “inflarse al máximo”, porque suponen que encerrando un máximo de aire en los pulmones podrán “aguantar” más tiempo. Pero no es la última inspiración la decisiva para la duración de la retención, porque el oxígeno del aire encerrado en los pulmones representa poca cosa en comparación con el oxígeno transportado por la sangre, cuya saturación depende de las respiraciones anteriores. Por lo tanto, hay que hacer preceder las retenciones de aliento de respiraciones completas lentas y profunda, a menos que se practique los ejercicios de hiperventilación de los pulmones, tales como Kapalabhati y Bhastrika. Estos ejercicios de hiperneuma (hiperventilación pulmonar) traen como consecuencia una expulsión masiva de CO₂, y por esto deben obligatoriamente ser seguidos de una retención del aliento, a fin de restablecer en su nivel normal la tasa de CO₂ en la sangre.

g) Durante la retención, todo irá inmejorable si, después de pocos segundos, el corazón calma sus pulsaciones y se pone a latir con tranquilidad y fuerza. Después de un tiempo, muy variable según las posibilidades de cada persona, el organismo reclama aire. No se deberá resistir demasiado tiempo a este deseo y dejará que la espiración se realice por sí misma casi insensiblemente. Algunos yoguis aconsejan inspirar algunos centímetros cúbicos de aire fresco inmediatamente antes de iniciar la espiración, para facilitar el control de ésta.

h) La espiración debe ser lenta continua y completa. Debe terminarse por la expulsión forzada de los últimos restos de aire mediante una contracción de los músculos intercostales y de los abdominales. Al término de la espiración forzada, retener el aliento durante dos o tres segundos, y dejar después que la inspiración comience insensiblemente. Evitar el retener brutalmente el aliento o liberarlo repentinamente. Hay que procurar una transición insensible: ni expulsiones ni detenciones bruscas y entrecortadas del aire retenido.

PRÁCTICA:

Es bueno ejecutar series de 5 ó 6 pranayamas, con retención de aliento, luego reposar durante algunos minutos antes de reiniciar un nuevo ciclo de 5 ó 6 pranayamas con retención. Se sorprenderá al constatar que la retención del aliento se hace mucho más fácilmente durante la segunda serie que durante la primera. En efecto, las retenciones de aliento estimulan poderosamente el bazo, que se contrae y lanza al circuito sanguíneo importantes cantidades de glóbulos rojos. Después de algunas respiraciones profundas, esta sangre enriquecida tanto en glóbulos rojos como en oxígeno permite aguantar mucho más tiempo y con mayor facilidad.

3.2.- BANDHAS

Bandha significa a la vez; anudar, controlar, retener, mantener, unir, contraer.

En la práctica del yoga, en particular en el pranayama, Bandha designa diversas contracciones musculares destinadas a influir en la circulación de la sangre,

el sistema nervioso y las glándulas endocrinas. Casi todas las Bandhas aseguran especialmente el control de un orificio del cuerpo.

Desde el punto de vista yóguico, las Bandhas tienen por objeto despertar y controlar las energías sutiles, pránicas que se asientan en nuestro cuerpo.

3.2.1.- JALANDHARA BHANDA

Jala significa red, redecilla de mallas, enrejado de listones, parte anterior del cuello. *Dhara* significa “tracción hacia arriba”.



Aunque Jalandhara pueda practicarse en cualquier fase del acto respiratorio, vamos a describirlo con los pulmones llenos: inspirar, retener el aliento y tragar la saliva; al término del movimiento de deglución, los músculos de la garganta se contraen de un modo particular; mantenerlos en esta posición, después colocar el mentón en la horquilla del esternón (escotadura cóncava en la parte superior del esternón, entre las clavículas).

Es esencial colocar correctamente el mentón en este lugar preciso para realizar una de las condiciones principales del Jalandhara, **el estiramiento de las cervicales**, y para asegurar la compresión ideal del cuello. Por lo tanto, los tres puntos claves son:

- 1) la compresión de la garganta;
- 2) la contracción de los músculos del cuello;
- 3) el estiramiento de las cervicales.

Los músculos del cuello permanecen contraídos durante toda la duración de Jalandhara Bandha. Si trata de espirar o de inspirar, constatará que es imposible, y que Jalandhara sella verdaderamente el aliento en el tórax. Esta imposibilidad es, por lo demás un test de corrección para Jalandhara Bandha.

Podemos utilizar Jalandhara Bandha acompañando todas las fases del pranayama; pero, **acompañará obligatoriamente toda retención prolongada del aliento.**

Jalandhara, practicado en unión de Mula Bandha y Uddiyana, constituye “Bandha Traya”, la Triple Bandha.

3.2.2.- MULA BHANDA

Mula significa raíz, asiento. *Bandha*: contracción.

Mula Bandha consiste en contraer y levantar el ano y la zona del perineo. La contracción del esfínter anal es dificultosa debido a que el músculo elevador del ano y el esfínter anal son estructuras musculares que no son objeto de un entrenamiento sistemático, su fuerza de contracción aumenta mediante una práctica progresiva y regular.

Los elementos esenciales de Mula Bandha son:

- 1) contracción continua y simultánea del esfínter anal externo e interno;
- 2) contracción del músculo elevador del ano;
- 3) contracción del “suelo pelviano”
- 4) contracción del bajo vientre para empujar las vísceras hacia el sacro;
- 5) Kumbaka, es decir retención del aliento con los pulmones llenos. Este elemento no es indispensable, porque a menudo Mula Bandha puede mantenerse durante un tiempo muy largo, que se extiende a varios pranayamas.

Si falta uno de los cuatro primeros elementos enumerados, se reduce la eficacia y corrección del ejercicio.

3.2.3.- UDDIYANA BHANDA

Uddiyana significa volar hacia lo alto. *Bandha*: contracción. “*Retracción que eleva*”.

Uddiyana Bandha genera una potente elevación diafragmática que conlleva una intensa retracción y ascenso de la pared y órganos abdominales. Indica el ascenso de la energía pránica por el conducto sutil central (Sushumna).

Esta bandha se practica en ayunas, siendo el momento más favorable por la mañana después de la sesión de asanas. Para ello, nos colocarse de pie, con los pies separados. Flexione ligeramente las piernas, incline ligeramente el tronco hacia delante, coloque las manos sobre los muslos, encima de las rodillas o hacia la ingle, y vacíe *completamente* los pulmones (el peso del tronco debe descansar en los brazos). Después, mediante una falsa inspiración, levante el diafragma, atraiga hacia la columna vertebral los intestinos, que son empujados hacia atrás; de este modo se retrae el vientre. Manténgase así durante algunos segundos, relaje en seguida la bandha e inspire de nuevo.

Esta bandha es muy importante para el tubo digestivo; en cierta forma, Mula Bandha y Uddiyana Bandha se completan, porque los órganos interesados están en estrecha relación y perfectamente sincronizados deberíamos practicar paralelamente estas bandhas. Después de haber aprendido a dominarlas por separado, hay que combinarla en un solo ejercicio.

3.2.4.- BHANDA TRAYA

Bandha Traya significa las Tres Bandhas.



En este ejercicio, las tres bandhas se ejecutan simultáneamente. Así se obtienen los efectos máximos, porque se adicionan y completan mutuamente. Bandha Traya se efectúa por lo general con los pulmones vacíos.

Las tres Bandhas se realizan en el siguiente orden:

- 1) Mula Bandha;
- 2) Uddiyana Bandha;
- 3) Jalandhara Bandha.

Cuando se trabajan las bandhas por separado, **siempre hay que** concentrarse sobre los músculos que se contraen, en tanto que si se combinan las tres bandhas, hay que concentrarse primero sobre Mula Bandha, después sobre Uddiyana Bandha, y luego sobre Jalandhara Bandha. Permanezca concentrado sobre las tres a la vez, y cuando las bandhas se relajen (en sentido inverso: primero Jalandhara, después Uddiyana y luego Mula Bandha), concéntrese en cada bandha que se descontrae.

3.3.- NADI SODHANA PRANAYAMA

La energía no camina al azar por nuestro cuerpo, sino que sigue circuitos bien determinados: está canalizada y guiada. No hay que identificar las energías que circulan en nuestro cuerpo con los conductores; no hay que confundir, pues, el “prana” con sus conductos, los “nadis”.

Según la anatomía yoga, nuestro cuerpo está surcado por una compleja red de 72.000 nadis (literalmente “tubos”, en sánscrito), por los cuales circula la energía.



Los yoguis afirman que en el hombre ordinario, muchos de estos conductos no son permeables a las energías pránicas, y que por consiguiente la energía circula mal en el organismo, como el prana es el motor esencial de toda nuestra vida física y mental, esta situación implica diversos desequilibrios psico-fisiológicos.

Uno de los objetivos iniciales del yoga es asegurar la libre circulación de las energías pránicas en todos los niveles. Por esto los Rishis han proclamado la necesidad de una alimentación apropiada, de asanas que mantengan abiertos un máximo de nadis, de una vida sana y sencilla, en lo posible al aire libre, cada vez que lo permitan las circunstancias. La práctica del yoga tal como la realizamos, permite al occidental conservar permeables una cantidad suficiente de nadis y asegura un metabolismo energético correcto y suficiente para las necesidades ordinarias. Sin embargo, para alcanzar el estado de salud dinámico tanto sobre el plano mental como sobre el físico, es indispensable el pranayama.

3.3.1.- IDA Y PINGALA

Entre estos conductos sutiles, los yoguis distinguen dos principales y que se llaman Ida y Pingala. Ida es el conductor de energía cuyo origen es la fosa nasal

izquierda, y Pingala su homólogo de derecha, y a partir de cada fosa nasal estos “conductos” o “nadis” llegan a la columna vertebral y corren a lo largo de ella. Según algunas tradiciones yogas, estos nadis se entrecruzan en varias ocasiones mientras descienden por la columna vertebral, atravesando en su recorrido algunos de los principales “Chakras”.



Cada fosa nasal desempeña un papel particular. No son “intercambiables”. Es recomendable que ambas estén perfectamente libres y en buenas condiciones. Para destapar las fosas nasales, Podemos practicar “neti”, método para limpiar las fosas nasales mediante la aspiración de agua salada. Y para destapar una fosa nasal en concreto: recostarse, si la fosa izquierda es la obstruida, sobre el costado derecho, y relajarse. Después de uno a tres minutos, se siente cómo se destapa la fosa y pasa el aire libremente, sin que se cierre la otra. Concentrándose sobre la fosa obstruida, se acelera el proceso de descongestión. Notemos, de paso, que Ida es la fosa lunar, refrescante, in tanto que Pingala es la fosa nasal solar, calorífica. Según la tradición yoga, se recomienda respirar de noche por la ventanilla derecha (Pingala). Para esto hay que dormir sobre el costado izquierdo.

Para la purificación de los nadis, el ejercicio clásico más eficaz se llama NADI SODHANA PRANAYAMA. Es una respiración alterna, SIN retención del aliento, con el fin de equilibrar la corriente pránica que pasa por ambas fosas nasales, y principalmente de purificar la red completa de nadis.

3.3.2.- PRACTICANDO NADI SODHANA PRANAYAMA



Posición:

Adoptaremos nuestra asana favorita de meditación: Siddhasana, Padmasana, Vajrasana, etc. Lo esencial es que la columna vertebral esté muy derecha, que el peso del cuerpo esté repartido cuidadosamente alrededor del centro de gravedad situado en el bajo vientre, entre el ombligo y el pubis. En esta posición el adepto está sentado sobre los isquiones.

No hay que apresurarse en iniciar el ejercicio. Es bueno consagrar algunos instantes a buscar la actitud correcta de la columna. Tome conciencia varias veces de la columna vertebral. Deje que el pensamiento atento suba y baje a lo largo de la columna vertebral, como una cabina de ascensor. Además de asegurar de este modo el confort de todo el cuerpo durante la duración del ejercicio, esta concentración previa produce ya una interiorización de la mente, indispensable para el éxito de los ejercicios del pranayama, sean cuales fueren.

Por ello, tendremos en cuenta estas consideraciones respecto a la posición de partida al comienzo de todos los ejercicios de pranayama.

Posición de la mano derecha: adoptar *NASAGRA MUDRA*.

Llevar la mano derecha hacia la cara y apoyarla punta de los dedos índice y medio, unidos, en el punto central entre las dos cejas. El dedo pulgar se dedicará a cerrar y abrir el conducto nasal derecho, y el anular el conducto nasal izquierdo. Una leve presión de las yemas de dichos dedos en las aletas nasales será suficiente para cerrar los orificios.

El brazo derecho se apoya ligeramente en el pecho derecho, manteniéndose en todo momento el tórax alto, bien situado. La cabeza declina ligeramente, pero sin desviarse hacia la derecha.

Otra manera es utilizar el pulgar y el anular de la mano derecha, manteniendo flexionados los dedos índice y medio.

Adoptada la posición, tomar conciencia de la respiración. Prolongando tanto la inspiración como la espiración a su máximo comfortable, proceder como a continuación se indica:

1°. Inspirar por el conducto nasal izquierdo presionando y cerrando con el pulgar el orificio nasal derecho.

2°. Espirar por el conducto derecho abriéndolo y cerrando el conducto izquierdo con el anular.

3°. Inspirar por el mismo conducto derecho manteniendo la misma posición de los dedos.

4°. Espirar por el conducto izquierdo abriéndolo y cerrando el derecho con el pulgar.

Esto supone un ciclo completo.

Practicar varios ciclos, concentrándose en el paso del aire a través de las fosas nasales. Cuando la técnica se controle, aplicar la relación 1:1 (igual tiempo de inspiración que de espiración) comenzaremos con 5 unidades de tiempo de inspiración y 5 de espiración, es decir, 5:5 e ir aumentando 6:6, 7:7. Cuando dominemos esta práctica ir pasando a la relación 1:2 (doble de tiempo de espiración que de inspiración) inspiración en 5 unidades de tiempo y espiración en 10 unidades de tiempo, es decir, 5:10 e ir aumentando 6:12, 7:14.

Momento favorable:

Tanto la mañana como la tarde son convenientes. Regla absoluta: nunca practicar después de una comida; esperar el menos media hora.

Duración:

Puede prolongar el ejercicio cuanto quiera, a condición de no experimentar ninguna fatiga. No son los pulmones los que se cansarán, sino... el brazo o la mente. Al principio, se fatigará pronto, pero con la práctica conseguirá prolongar la duración del pranayama. Después de dos o tres minutos, si siente un calor en el rostro, es el indicio de que se ha estimulado la respiración celular, y que el ejercicio ha alcanzado una de sus metas; recargar sus baterías celulares con prana fresco, la práctica regular de este ejercicio purifica los nadis en pocas semanas. Desde los primeros ensayos serios y regulares, se sienten los beneficios de este ejercicio.

3.3.3.- VARIANTE: ANULOMA VILOMA

Cuando al pranayama anterior se le añade la fase de Retención después de la inspiración, recibe el nombre de *Anuloma Viloma*. Un ciclo completo viene dado por:

Inspiración por el conducto izquierdo. *Retención*, manteniendo cerrados los dos conductos. *Espiración* abriendo el derecho. *Inspiración* por el mismo conducto derecho. *Retención*, los dos conductos cerrados. *Espiración* por el izquierdo.

Practicar varios ciclos. Progresivamente iremos trabajando las relaciones 1:1:1, 1:1:2, 1:2:2, siendo prudentes en la *retención* y siguiendo los consejos ya dados para dichas prácticas.

Cuando la *retención (kumbhaka)* adquiere suficiente longitud (1:2:2, 1:3:2, 1:4:2), acabada la fase de inspiración, una vez los dos conductos cerrados, aplicar *Jalandhara bandha* (cierre traqueal inclinando la cabeza) y habiéndolo asegurado establecer firmemente *Mula bandha* (contracción perineal).

Al final de la retención antes de expulsar por el conducto adecuado, relajar *Mula bandha* y elevando la cabeza soltar *Jalandhara bandha*.

3.3.4.- BENEFICIOS

Mejora la salud en general armonizando las corrientes vitales y mentales. Calma el sistema nervioso. Apacigua la mente. Desarrolla las facultades mentales. Prepara la concentración.

3.4.- VILOMA PRANAYAMA

Este pranayama agrega a los beneficios que le son propios, la ventaja de permitir una práctica de las retenciones de aliento sin ningún peligro. Su característica fundamental es la de repartir las retenciones en varias etapas, incorporadas en el desarrollo de la inspiración o de la espiración.

3.4.1.- PRACTICANDO VILOMA PRANAYAMA

La postura será igual que para los otros ejercicios de pranayama, se practica en asana o postura de meditación o sobre una silla baja, pero también puede ejecutarse al caminar, o incluso estando tendido. Siendo imprescindible que la columna vertebral este bien recta, pecho en expansión y la cabeza erguida.

Ciclo A Inspiración fraccionada:

En este ejercicio el ritmo desempeña un papel capital.

Antes de comenzar Viloma, tómesese el pulso e impréguese del ritmo de sus latidos cardíacos. Al comienzo, incluso, puede mantener los dedos en su muñeca hasta que el ritmo se establezca sólidamente; le servirá de metrónomo. Inspire después durante dos latidos, retenga el aliento durante otros dos latidos, vuelva a inspirar durante dos latidos, detenga el aliento durante dos latidos, etc., hasta que los pulmones estén completamente llenos de aire. Cuando estén llenos (inspiración yóguica completa en tres fases con control de la cintura abdominal), retenga de nuevo el aliento durante 5 a 10 segundos, espire después lentamente por ambas ventanillas. Debo precisar que la inspiración debe también hacerse por ambas ventanilla.

En cuanto estén vacíos los pulmones, reinicie una inspiración por etapas como acabamos de describir. Una serie de 5 inspiraciones completas por etapas (pero seguidas de una espiración continua) constituye el ciclo “A” de Viloma Pranayama.

Ciclo B Espiración fraccionada:

El ciclo B difiere del A en cuanto es la *espiración* la que se hace por etapas sucesivas de espiraciones: 2 tiempos de retención, 2 de espiración, 2 de retención , 2 de espiración, etc., hasta que los pulmones estén completamente vacíos.

Después de una breve retención de 5 a 10 segundos con los pulmones vacíos, volver a inspirar sin interrupciones.

Cinco de estas respiraciones constituyen un ciclo B.

Un ciclo A más un ciclo B forman un Viloma Pranayama completo. Después de este pranayama, descansar un Shavasana, y respirando normalmente.

Los adeptos avanzados pueden iniciar un nuevo ciclo completo, con tal que no se sientan fatigados.

Hay que interrumpir inmediatamente cualquier pranayama en cuanto aparezca una sensación de fatiga o de malestar.

La concentración y el ritmo son los elementos capitales de este ejercicio, mucho más que la duración.

Perfeccionar el ejercicio:

El perfeccionamiento consiste en aumentar, no la duración, que será siempre 2 latidos del corazón, sino el *número* de las etapas.

Para aumentar éste, hay que reducir la cantidad de aire esperado (o inspirado según el caso) en cada etapa.

3.4.2.- VILOMA PRANAYAMA COMBINADO CON MULA BANDHA

Viloma Pranayama acompañado de Mula Bandha es un verdadero ejercicio de pranayama en toda la acepción del término. Durante el período del aprendizaje, la atención del adepto está suficientemente acaparada por el proceso mismo y el mantenimiento del ritmo. En cuanto el ejercicio se ha hecho familiar, es decir, después de algunos días de práctica, hay que completarlo con Mula Bandha, que consiste en contraer el esfínter anal al mismo tiempo que el músculo elevador del ano, lo que contrae todo el perineo. Mula Bandha se efectúa en cada retención. Por lo tanto, en cada etapa de retención del aliento, contraiga el ano. Cada vez que inspire (o espire), relaje Mula Bandha. Durante Mula Bandha, concéntrese en Muladhara, es decir, en la región anal contraída.

Mula Bandha tiene lugar, pues, en cada etapa durante la retención, y además durante el período de retención final de 5 a 10 segundos.

3.4.3.- BENEFICIOS

Este ejercicio procura todos los efectos beneficiosos de los ejercicios de pranayama con retención de aliento, y sin ningún peligro. Tan sólo los cardíacos deben abstenerse, como por lo demás deben hacerlo respecto a todos los ejercicios de pranayama con retención.

El beneficio particular de este ejercicio es que normaliza la tensión arterial. Las personas que tiene una ligera hipo o hipertensión, verán cómo su estado mejora progresivamente.

3.5.- SAMAVRITTI PRANAYAMA (EL PRANAYAMA CUADRADO)

Sama significa igual. *Vrtti*: fase o movimiento. *Pranayama*: respiración. “Respiración cuadrada”.

Este pranayama es muy sencillo y sin peligro, además incluye todos los aspectos de esta ciencia milenaria que nos han legado los Rishis de la Antigüedad. Se caracteriza por el hecho de que las cuatro fases del acto respiratorio tienen la misma duración, definido por la relación 1:1:1:1.

3.5.1.-PRACTICANDO SAMAVRITTI PRANAYAMA

Posición:

Columna vertebral recta, el pecho en expansión y la cabeza erguida, la actitud fácil, relajada. Adoptar cualquier asana de meditación: Siddhasana, Padmasana, Vajrasana o similares.

El Pranayama cuadrado:

Consiste en incluir las cuatro fases de la respiración (inspiración (puraka), retención a pulmón lleno (kumbhaca), espiración (rechaka) y retención a pulmón vacío (kumbhaca)) en un único ejercicio y en darles la misma duración.

El ritmo:

Para asegurar el ritmo, el medio más simple consistiría en contar, por ejemplo, hasta 6 para la inspiración, en retener el aliento durante 6 tiempos, y así sucesivamente.

Aunque esta manera de proceder no sea forzosamente incorrecta, es infinitamente preferible establecer el ritmo sobre una sucesión interior de OM, evidentemente breves. La concentración sobre el OM tiene la ventaja de permitir una profunda absorción de la mente. Para evitar tener que contar los OM, existen procedimientos que permiten mantener un número definido de unidades OM dividiéndolas en grupos. Ejemplo: supongamos que se escoge 4 OM como ritmo de base. Basta con repetir dos veces 2 OM. Mentalmente se escucha OM – OM / OM – OM. Para seis, evidentemente será OM – OM – OM / OM – OM – OM. No es necesario marcar un tiempo de detención notable entre los grupos de 2, 3 ó 4 OM. Muy pronto el ritmo se establece por sí mismo; uno siente el número de OM, sin contar.

Práctica:

Comience por vaciar a fondo los pulmones, sin contar; después retenga el aliento con los pulmones vacíos, el tiempo de escuchar 4 veces OM, por ejemplo, con otras tantas contracciones en Mula bandha.

Inspire después (con la pared abdominal controlada), respetando la técnica yóguica completa, contando 4 OM. Cuando estén llenos los pulmones, retenga el aliento y cuente 4 OM con Mula bandha. Vacíe los pulmones en 4 OM, con el perineo relajado. Reinicie el proceso, a voluntad, sin interrupción entre los ciclos.

El número de OM depende de la capacidad respiratoria de cada cual. Es apropiado empezar con el cuadrado de 4 OM. Menos de 4 el ejercicio pierde su sentido. Un pranayama cuadrado de 6 ó 8 OM constituye el término medio. La duración es correcta si puede proseguir el ejercicio indefinidamente, sin fatiga.

El Pranayama cuadrado se acompaña habitualmente de Mula Bandha, que se efectúa durante cada retención, a razón de una contracción por cada OM pronunciado silenciosamente. Durante la inspiración y la espiración, relajar los músculos del perineo.

Concentración:

La concentración es la dimensión esencial del ejercicio. La mente debe estar rigurosamente concentrada en el pranayama, evitando cualquier distracción. Al comienzo, es muy normal que haya distracciones, pero hay que traer incansablemente la mente al ejercicio, sin desanimarse. Después de poco la mente se absorberá por completo, que es uno de los objetivos de este pranayama, que facilita el acceso al estado de meditación (del cual constituye una preparación ideal).

Formas de concentración:

- Imaginar un cuadrado (con los ojos cerrados) en la zona del entrecejo y concentrarse en el recorrido de sus lados con la mente. Durante la inspiración recorrer el lado derecho del cuadrado de forma ascendente (visualizando los OM a lo largo del lado). Durante la retención a pulmón lleno recorrer el lado superior (visualizando los OM). Durante la

espiración recorrer el lado izquierdo descendentemente (visualizando los OM). Durante la retención a pulmón vacío recorrer el lado inferior (visualizando los OM) y así sucesivamente vamos realizando ciclos.

- Durante la inspiración, concentrarse en los Oy M en la corriente de aire en las fosas nasales. Durante la retención con los pulmones llenos, concentrarse en los OM y en las contracciones de Mula Bandha. Durante la espiración, concentrarse en el paso a través de las fosas nasales del aire caliente que sale de los pulmones, y en los OM. Durante la retención con los pulmones vacíos, concentrarse en los OM y en los Mula Bandha.

Duración:

Puede practicarse tanto tiempo cuanto la mente acepte concentrarse en el ejercicio. Si el pranayama fatiga o aburre hay que interrumpirlo para reiniciarlo más tarde. El adormecimiento es un “incidente técnico” que debe evitarse, porque impide franquear un cierto “umbral” imposible de describir, pero muy reconocible cuando se llega a él. Pasado este umbral, la mente se encuentra en un estado particular: el adepto permanece consciente de todas las fases del ejercicio, concentrado y absorto, pero prácticamente ya no oye los ruidos exteriores, o al menos los escucha tan débilmente que no logra perturbar la concentración de la atención.

Los mecanismos de verbalismo interior que, en el estado de vigilia normal, nos hacen hablar interiormente, son “desembragados” (desacoplados); y se establece la conciencia, purificada de las perturbaciones parásitas del intelecto ordinario.

Basta entonces con escalar una grada más para entrar en el estado de meditación, donde se adquiere la conciencia de observar la mente y el cuerpo propios, con una cierta distancia. El adepto ya no está EN su mente, sino DETRAS 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, puede producirse a este nivel.

Momento de la práctica:

Practique regularmente este ejercicio, cada día, de preferencia después de una sesión de asanas. Puesto que, las asanas constituyen la preparación ideal al

pranayama. En el Asthanga Yoga le Patenjalí, el pranayama viene inmediatamente después de los asanas, lo que de ningún modo significa que sea preciso dominar todos los asanas antes de ser autorizado a practicar el menor ejercicio de pranayama, sino que, en la sucesión de los ejercicios, el pranayama encuentra su lugar lógico inmediatamente después de los asanas. En efecto, éstos “permeabilizan” el cuerpo a una mayor circulación pránica y permiten una mejor revitalización de todo el ser humano, incluido el psiquismo.

3.5.2.- BENEFICIOS

Desde el punto de vista pránico, es un ejercicio incomparable. Iguala y redistribuye automáticamente el prana en el cuerpo denso y en el sutil. Aunque aparentemente sólo Muladhara Chakra sea estimulado por Mula Bandha, todos los centros sutiles de energía pránica y psíquica se recargan uniformemente, lo que es de la mayor importancia para nuestro equilibrio psicofísico.

Ejercicio muy completo que incluye: el ritmo, un bandha, la concentración mental, el OM, retenciones de aliento y un control de los procesos vitales. No ofrece peligro si se respeta la regla del confort absoluto durante las retenciones.

Practicándolo favorecemos la oxigenación, creando un completo intercambio gaseoso. Ritma y equilibra las funciones corporales. Nos lleva a la interiorización y a la concentración, y finalmente al estado de meditación.

3.6.- KAPALABHATI

Kapalabhati está clasificado según las Shastras (escrituras clásicas del Yoga, tales como el Hatha-Yoga Pradipika y la Gheranda Samhitâ) como un Shat Karma (procedimiento de purificación) porque purifica y estimula el cerebro. En la práctica este ejercicio forma parte integrante del pranayama, del que constituye uno de los grandes clásicos que todo adepto del pranayama debe conocer y practicar.

Etimológicamente Kapalabhati se descompone en: *Kapâla*, “cráneo”, y *Bhâti*, raíz sánscrita que significa “hacer brillar, limpiar”.

Kapalabhati significa, pues en sentido literal: “limpieza del cráneo”. “Cráneo” designa en este caso los conductos de aire de la cabeza: las fosas nasales, los cornetes nasales, y los otros lugares por los que para el aire hasta el “cavum”, todos los cuales que dan limpios gracias al ejercicio.

De esta técnica existen muchas variantes. Sólo Gheranda Samhita nos describe tres variedades. El número de variante subraya, por lo demás, la importancia del ejercicio. Describiré las dos variantes practicadas más corrientemente.

3.6.1.- PRACTICANDO KAPALABHATI

A la inversa de la respiración habitual, en que la inspiración es activa y la espiración pasiva, en Kapalabhati la espiración es activa y brusca, y la inspiración es pasiva.

Además, en los ejercicios de pranayama, la espiración es más lenta (generalmente duración doble) que la inspiración. En Kapalabhatitis al contrario.

Kapalabhati consiste en breves ráfagas de expulsiones forzadas de aire, seguidas cada vez de una inspiración pasiva.

Posición:

Adoptar cualquier asana de meditación: Siddhasana, Padmasana, Vajrasana o similares. La columna vertebral debe estar derecha, la cabeza bien equilibrada. Las manos están en Gnana Mudra (la uña del índice se coloca en medio del pulgar, en el pliegue de la falange, los otros tres dedos extendidos y juntos).

El principiante se ejercitará despacio asegurando el movimiento de contracción del abdomen y la inmovilidad del tórax. Expulsiones potentes y relajaciones inmediatas de la musculatura abdominal.

Para ello colocar la mano derecha sobre el abdomen de manera que el pulgar se sitúe sobre las últimas costillas y los demás dedos extendidos sobre el vientre,

desde el estómago hasta la región del pubis. El pulgar deberá informarnos de la inmovilidad del tórax y los demás dedos de la retracción abdominal.

Práctica:

El tórax permanece rigurosamente inmóvil. Antes de comenzar Kapalabhati, llenar el tórax, que debe quedar inmovilizado en posición de inspiración, con las costillas separadas.

Los músculos abdominales son el motor del ejercicio, concéntrse en lo que sucede en el abdomen.

Relaje ahora los músculos abdominales: el vientre sobresale. Contraiga bruscamente los músculos abdominales, especialmente los grandes rectos. Esta contracción provoca la expulsión brutal de cierta cantidad de aire. Relaje inmediatamente (y en forma lenta) los músculos abdominales: el vientre vuelve a salirse un poco y entra cierta cantidad de aire en los pulmones, pasivamente y sin ruido.

Kapalabhati consiste en una sucesión rápida de tales expulsiones bruscas seguidas de una inspiración pasiva. Durante la inspiración pasiva, cuide de controlar la relajación de los músculos abdominales, de forma que el aire entre comparativamente en forma lenta.

Para saber si la expulsión es suficientemente enérgica y breve: dirija su mirada hacia las aletas de la nariz (que deben estar relajadas), en el momento de la expulsión, se separan nítidamente y de golpe. Durante la inspiración, no se mueven.

La cintura abdominal, contraída, golpea bruscamente el bajo vientre, en dirección del sacro. Por lo tanto, es principalmente la región subumbilical del abdomen la que actúa. No intente retraer el abdomen para hacer salir más aire en cada expulsión, porque *no es la cantidad de aire expulsado lo que cuenta, sino la fuerza con que sale el aire*. Esta fuerza queda asegurada si se imagina que uno da un empujón con los músculos abdominales en la parte del abdomen situada bajo el ombligo.

Ritmo:

La calidad del ejercicio depende de la calidad de la espiración, es decir de su fuerza; el número de expulsiones por minuto sólo viene en segundo lugar.

Error:

A veces se tiende a establecer un equilibrio entre la duración de la expulsión y la de la inspiración subsiguiente. Esto se produce por querer aumentar la velocidad de ejecución. Lo que reduce la fuerza de la expulsión y hace que la eficacia del ejercicio se diluya. La inspiración debe durar al menos el triple de la expulsión.

Entrenamiento progresivo:

Kapalabhati es un ejercicio vigoroso; es preciso que los pulmones se acostumbren poco a poco.

Durante la primera semana, efectuar series de 10 expulsiones (por cierto, seguidas siempre de la inspiración frenada). Después de la primera serie, descanse durante 30 segundos respirando lentamente, con toda comodidad. Efectúe así 3 series de 10 expulsiones.

Agregue cada semana 10 expulsiones, hasta que alcance, por etapas sucesivas, series de 120 expulsiones, seguidas de un descanso de igual duración.

Aplicaciones:

Kapalabhati debería situarse al comienzo de cada sesión de pranayama, y aun al comienzo de cada sesión de asanas, para expulsar todo el aire residual de los pulmones y provocar una buena oxigenación de la sangre.

Concentración:

Al comienzo, concentrarse en la corrección del ejercicio mismo, fuerza de la expulsión, freno de la inspiración, rapidez de ejecución, mantenimiento del tórax inmóvil y abombado, relajación del rostro.

Después, concentrarse en la región del vientre situada bajo el ombligo, punto del impacto de la contracción de los músculos en el momento de la espiración.

Durante los períodos de reposo, continuar interiorizando un esta parte del cuerpo.

3.6.2.- VARIANTE CON RESPIRACIÓN ALTERNA

Kapalabhati puede practicarse también con respiración alterna, con todas las ventajas que esto implica.

Kapalabhati con respiración alterna existe en dos versiones:

Variante I:

Practique Kapalabhati como hemos indicado, pero cierre la ventanilla izquierda durante 5 expulsiones e inspiraciones. Luego proceda a la inversa, cerrando la ventanilla derecha durante el mismo número de expulsiones e inspiraciones sucesivas. Continúe así hasta el fin de la serie.

Ejercicio muy fácil de realizar.

Variante II:

En esta variante, la respiración se alterna en cada respiración. La dificultad consiste en respetar la alternación, dada la rapidez de los movimientos respiratorios.

No comience a practicar Kapalabhati con respiración alterna sino después de dominar perfectamente Kapalabhatie normal.

3.6.3.- BENEFICIOS

Expulsión del aire residual de los pulmones, ese aire viciado que permanece en los pulmones incluso después de la espiración (incluso durante la respiración yóguica completa) constituyendo así un procedimiento de limpieza total de los pulmones.

Kapalabhati provoca una expulsión masiva de CO₂, cuya proporción en la sangre baja rápidamente. De aquí una limpieza total del organismo si se prosigue el ejercicio durante dos a tres minutos.

La sangre se satura de oxígeno. Las células se apresuran en tomar su parte y expulsar su CO₂. Se produce así un aumento de la actividad celular, lo que se manifiesta por una sensación de calor en todo el cuerpo.

El diafragma es activador de la circulación de la sangre. Desempeña el papel de corazón venoso. Kapalabhati transforma el diafragma en una bomba de gran poder, que aspira la sangre venosa. Toda esta sangre es devuelta al ciclo y reoxigenada. Se produce así, después de dos o tres minutos de práctica, una vibración de todos los tejidos.

Kapalabhati purifica y mantiene flexible la esponja pulmonar. Los intercambios se activan.

3.7.- BHASTRIKA

Este pranayama debe su nombre al fuelle del herrero qu atiza las brasas que enrojecen el hierro. La palabra *bhastrika* deriva de *bhastr* que designa el fuelle que aviva el fuego, empujando el aire con la misma energía dentro y fuera de los pulmones.

Es un clásico, y, sin embargo existen muchos malentendidos con respecto a este Pranayama. Bhastrika presenta puntos comunes con Kapalabhati: a veces se confunden ambos ejercicios. Hasta el punto que algunos maestros no hacen diferencia ente ellos.

Sin embargo hay una diferencia notable entre ambos ejercicios. En Bhastrika la inspiración y la espiración son semejantes en actividad y tiempo, siendo consecuencia y resultado dos movimiento de los pulmones que se dilatan y se retraen de manera rítmica y dinámica.

3.7.1.- PRACTICANDO BHASTRIKA

Posición:

Siddhasana o Padmasana, con exclusión de cualquier otra postura. Una tolerancia al comienzo: la postura puede ser Vajrasana si las dos primeras no están al alcance del adepto.

En la práctica de Bhastrika, entra en acción el conjunto del aparato respiratorio. La base de Bhastrika es así la respiración yóguica completa en tres tiempos, pero practicada con control de la cintura abdominal.

Práctica:

Efectuar respiraciones con control de la cintura abdominal lo más completas que se pueda, acentuar luego la espiración mediante contracción de la cintura y acelerar el ritmo sin reducir la amplitud. La aceleración debe ser muy progresiva para no sacrificar la amplitud de la respiración en pro de la velocidad. Durante Bhastrika, el pequeño bloqueo de la glotis (Ujjayi) produce un ruido característico.

Es absolutamente preciso que las fosas nasales estén muy limpias y desobstruidas para practicar Bhastrika.

Después de aproximadamente un minuto y cualquiera que sea el número de respiraciones alcanzado durante este tiempo, es obligatorio retener el aliento con las tres Bandhas (Bandha Traya).

Al comienzo, no sobrepasar las 40 expulsiones, subir después lentamente hasta 60, a condición de ser capaz de practicar sin la menor fatiga durante un minuto al menos. La retención del aliento estará precedida por una inspiración lo más profunda posible. Se retendrá el aliento hasta el límite de la posibilidad de cada adepto, respetando las recomendaciones válidas en materia de retención del aliento.

Al término de la retención, aspirar algunos centímetros cúbicos de aire antes de espirar LENTAMENTE y a fondo por la ventanilla DERECHA (Pingala).

Interiorización:

Durante la retención en Bandha Traya, interiorizarse en Mulahara Chakra: ES ESENCIAL.

3.7.2.- VARIANTE DE BHASTRIKA

Bhastrika puede practicarse con respiración alterna (sin cambiar las demás indicaciones). Inspirar por Ida (ventanilla izquierda), espirar por Pingala (ventanilla derecha), inspirar por Pingala, espirar por Ida, volver a inspirar por Ida, etc. Al comienzo habrá que proceder tan lentamente como sea necesario para sincronizar los movimientos de la mano, que regula esta respiración alternada, con la respiración en Bhastrika.

Esta variante es más poderosa aún que Bhastrika. No hay que utilizarla sino cuando la forma precedente esté bien asimilada y sea cómoda. Velocidad máxima:50 respiraciones por minuto.

3.7.3.- BENEFICIOS

Ejercicio de hiperventilación. La sangre se satura de oxígeno, en tanto que se expulsan grandes cantidades de CO₂. La expulsión de importantes cantidades de CO₂ durante Bhastrida (e igualmente durante Kapalabhati), disminuye la tasa de CO₂ en sangre. Para restablecer cuanto antes la tasa normal, el adepto retiene el aliento con los pulmones llenos. Pero, mientras tanto, se ha acelerado la respiración celular gracias a Bhastrika, lo que produce una revitalización del organismo en el sentido más estricto.

Bhastrika incluye los beneficios de Kapalabhati. Ya que Kapalabhati puede considerarse, como una forma atenuada de Bhastrida, y por consiguiente como una preparación a este pranayama.

Durante el ejercicio mismo, la aceleración de la sangre en el cerebro actúa a la vez sobre los centros resonadores de Ajna Chakra y de Sahasrara Chakra, que son activados. Durante la retención del aliento, se activan los órganos y plexos resonadores de los chakras inferiores. La interiorización con retención del aliento

debe, como lo hemos visto, efectuarse en Muladhara Chakra. Durante Bhastrika, hay equilibrio entre Prana y Apana, que se unen. Su unión actúa sobre Kundalini (estimulación de los centros psíquicos creadores en el ser humano).

3.7.4.- PRECAUCIONES

Por ser Bhastrika uno de los ejercicios más poderosos del yoga, no sólo por sí mismo sino por la retención máxima del aliento con los pulmones llenos que exige, hay que practicarlo con buen sentido y medida (sin apresuramientos).

Para realizarlo con toda seguridad, hay que practicar siempre con tranquilidad. La rapidez no debe ser el objetivo inicial ni confundirse con la precipitación. Gracias a una sabia progresividad, aumenta la elasticidad de los pulmones, lo que les permite soportar Bhastrika sin daño alguno. Recordemos que los alvéolos pulmonares se cuentan entre los tejidos más delicado del cuerpo.

3.8.- UJJAYI

Etimológicamente las interpretaciones varían según los autores. A veces Ujjayi se descompone en prefijo *Ud*, elevarse (cf. *Ud-diyana Bandha*) y *Jaya*, antigua forma de saludo en la India (*Jaya Ram*, por ejemplo). Por extensión Ujjayi significaría “lo que se expresa en voz alta”, porque este pranyama no es silencioso. Otros afirman que Ujjayi significa “lo que conduce al éxito”, o el “Victorioso”, porque el tórax debe expandirse como el pecho de un guerrero.

Posiblemente los dos tengan razón porque al combinarse el ruido con la expansión del tórax, se tiene los dos elementos esenciales de Ujjayi.

Ujjayi se presenta en dos formas principales, ambas clásicas y completas: Ujjayi normal (más accesible a los principiantes) y Purna-Ujjayi.

El elemento característico de Ujjayi reside en el bloqueo parcial de la glotis, destinado a frenar tanto la entrada como la salida del aire. Consiste en contraer los músculos del cuello al nivel de su nacimiento, cerca de la inserción de las clavículas,

y luego inspirar. La fricción del aire así frenado engendra un sonido sordo y continuo, que no se produce ni por las cuerdas vocales ni por el roce del aire contra el velo del paladar como en el ronquido. La contracción de la glotis angosta voluntariamente los conductos de entrada del aire.

Tanto la inspiración como la espiración serán moderadamente ruidosas.



3.8.1.- PRACTICANDO UJJAYI NORMAL

Posición:

Adoptaremos nuestra asana favorita de meditación: Siddhasana, Padmasana, Vajrasana, etc. La posición de los brazos tiene una importancia especial en Ujjayi. Deben estar extendidos, el dorso de la mano sobre las rodillas. Las manos hacen Gñana Mudra (la uña del índice se coloca en el pliegue de la falange y los otros dedos extendidos y juntos), que significa el Mudra del Iniciado.

La columna vertebral estará correctamente colocada si se inclina ligeramente la pelvis hacia delante y se hunde ligeramente la región lumbar.

Práctica:

La **inspiración (Puraka)** se efectúa con control de la cintura abdominal; será lenta y principalmente torácica.

En cuanto el diafragma haya descendido un poco y encuentre una resistencia creciente de parte de la cintura abdominal controlada, la inspiración continúa, esforzándose por absorber la mayor cantidad posible de aire levantando y abriendo

las costillas al máximo. Terminar de llenar los pulmones totalmente levantando la parte superior del tórax (respiración subclavicular). Al término de la inspiración debe ser imposible hacer entrar ni un cm³ de aire; el tórax está ampliamente abombado, justificando el nombre de “el Victorioso”.

Recordar que la glotis permanece parcialmente cerrada, el aire produce el sonido regular característico de Ujjayi.

Al término de la inspiración **retener (Kumbhaka)** el aliento cerrando completamente la glotis durante dos segundos (no más), luego espirar.

Abrir un poco la glotis, luego contraer más vigorosamente aún la pared abdominal, lo que inicia la **espiración (Rechaka)**, que será acompañada del mismo sonido uniforme y regular que durante la inspiración. Luego contraer los músculos torácicos de la espiración para acercar las costillas. Una vez contraído el tórax, terminar bajando las clavículas, sin curvar la espalda.

Importante: la columna vertebral permanece rigurosamente rígida e inmóvil durante todo el ejercicio.

La espiración debe durar al menos el doble del tiempo de la inspiración, y, gracias a la contracción activa de la cintura abdominal, debe expulsarse todo el aire. Al término de la espiración **retener (kumbhaka)** el aliento durante dos segundos, luego volver a inspirar como se dijo más arriba.

Concentración:

Concentrarse en el paso del aire por las fosas nasales y especialmente contra la “cúpula” de los cometas nasales; y en el ruido del aire a nivel de la glotis.

Duración:

Empezar por series de 10 respiraciones al menos, a razón de 4 a 5 series (aumentar progresivamente el número de respiraciones por serie). Descansar entre series normalizando la respiración, pero sin variar la postura.

Habría que practicar diariamente Ujjayi durante 5 a 10 minutos. Después del ejercicio, relajarse durante dos o tres minutos en Shavasana, respirando normalmente.

3.8.2.- PRACTICANDO PURNA-UJJAYI

Purna-Ujjayi es la forma más intensa de este pranayama y esta reservada a los adeptos avanzados, bien ejercitados a la vez en la forma normal de Ujjayi y en las retenciones de aliento prolongada con los pulmones llenos.

Posición:

Como siempre adoptaremos nuestra postura de meditación preferida.

El brazo izquierdo se coloca como en Ujjayi normal, con la mano es Gnana Mudra. El brazo derecho esta doblado para permitir que la mano derecha cierre la nariz (Nasagra Mudra), según la técnica que se utiliza para la respiración alterna (como en Nadi Sodhana Pranayama).

Ejecutar Ujjayi íntegramente en Jalandhara Bandha, aunque alguno yoguis sólo utilizan esta última durante la retención del aliento (Kumbhaka).

Práctica:

La **inspiración** se hace por AMBAS fosas nasales, manteniendo la mano derecha cerca, lista para cerrarlas (Nasagra Mudra).

Cierre parcial de la glotis: idéntico a Ujjayi normal.

Control de la cintura abdominal, respiración torácica y subclavicular como en Ujjayi normal.

Relajar los músculos del rostro durante la inspiración, y vigilar que el “frenado” se haga siempre al nivel de la glotis y no en las fosas nasales, en las que el aire debe deslizarse suavemente (proyectar la corriente de aire contra la mucosa nasal está proscrito).

La inspiración será siempre tan lenta como en Ujjayi normal.

La retención del aliento, que sólo era simbólica un Ujjayi normal, se convierte aquí en el elemento esencial del ejercicio; Jalandhara es de rigor en esta fase. Este Jalandhara deberá ser muy enérgico; en otros términos, la contracción de los músculos del cuello será hasta tal punto intensa que bloquee totalmente las vías respiratorias. La nariz está cerrada por los dedos, la retención del aliento deberá ser tan larga como sea posible, teniendo en cuenta las indicaciones generales relativas a las retenciones. El tórax se mantiene bien abombado por los músculos de la inspiración. Durante la retención, esforzarse por retraer los músculos abdominales para empujar las vísceras hacia la columna vertebral, lo que aumenta todavía más la presión intraabdominal.

Kumbhaka debe acompañarse necesariamente de Mula Bandha. Esto es MUY IMPORTANTE.

La retención del aliento puede hacerse hasta percibir una ligera sensación de vibración en la región del plexo solar, no más allá.

La **espiración** se efectúa por LA FOSA NASAL IZQUIERDA EXCLUSIVAMENTE.

Esforzarse al máximo por alargar al máximo la espiración. Ésta deberá durar al menos el doble de la inspiración. La práctica progresiva permite llegar al cuádruplo, objetivo final que no hay que apresurarse en alcanzar. La inspiración será correcta si el sonido de Ujjayi permanece continuo y en el mismo tono.

La espiración será, por supuesto, lo más completa que se pueda, y aun forzada.

Interiorización: Igual que en Ujjayi normal.

Duración de los ciclos:

En la India, los yoguis practican de 250 a 300 ciclos, es decir durante tres o más horas. Es inútil precisar que esto no es para el occidental, que se contentará, al

comienzo, con series de 5 a 20 Ujjayi. Aumentar progresivamente hasta practicar durante 15 o 20 minutos, lo que no está tan mal.

3.8.3.- CONTRAINDICACIONES

Todos los ejercicios de pranayama con largas retenciones son desaconsejables a los cardíacos y a los que sufren de afecciones pulmonares. Sin embargo, si Ujjayi se practica sin retención (Ujjayi Normal), acostado y con las piernas levantadas, es beneficioso para el corazón. Para las personas de buena salud, Ujjayi es un ejercicio maravilloso para el corazón

3.8.4.- BENEFICIOS

La caja torácica se comporta como un fuelle de fragua. Esta comparación, va a permitir comprender el motivo de la oclusión parcial de la glotis. Si se reduce la abertura del fuelle para hacer penetrar la misma cantidad de aire en el mismo lapso de tiempo, se necesitará más energía (depresión más poderosa), y, en la espiración, se deberá apoyar más fuertemente para expulsar el aire. El cierre parcial de la glotis actúa en la misma forma, y trae como consecuencia un aumento de la depresión intratorácica durante la inspiración, lo que aumenta considerablemente el efecto de succión que ejerce la esponja pulmonar sobre la circulación venosa. Los efectos ya considerables de la respiración con control de la cintura abdominal se aumentan poderosamente por Ujjayi. En la espiración, aumenta la presión intrapulmonar, lo que es excelente para los pulmones, cuya elasticidad se mantiene.

Los intercambios gaseosos y pránicos son mejores en Ujjayi que en la respiración ordinaria, e incluso que en la respiración yóguica con control de los abdominales. La compresión de los órganos abdominales estimula los centros de energía psíquica en relación con el bajo vientre, especialmente Manipura Chakra y Svadisthana Chakra.

La interiorización de la mente que se produce al dirigir la atención al paso del aire por las fosas nasales y al ruido continuo, tiene por efecto absorber completamente la mente y reducir al mínimo la actividad parásita del intelecto.

4.- CONCLUSIÓN

En el Asthanga Yoga de Patanjali se exponen los diferentes miembros, angas, del Yoga. Después de Asana, la postura correcta, viene Pranayama. Su nombre nos habla de un alargamiento, o también de un control, respiratorio. A un nivel físico o biológico, se nos puede aparecer como una técnica interesante y conveniente, pero, aunque el Pranayama se pueda alcanzar gracias a una técnica, su dimensión, va más allá de unos determinados efectos físicos o biológicos y nos introduce en una variedad, yo diría que infinita, de ambientes internos que recorren todos los niveles del ser: físico, energético, mental y espiritual.

Las técnicas que nos introducen al Pranayama pueden ser muy sencillas: como poner simplemente las manos en el vientre y escuchar allí la respiración; o pueden llegar a ser complicadas, como las cuentas de tiempos o los diferentes ritmos que se pueden experimentar. Pero sea cual sea esa técnica, nos conduce a algún sitio, a un espacio de experiencias en el que nuestro pequeño ser va a descubrir nuevas realidades.

Cuando mis manos se depositan sobre mi vientre, noto la fuerza del acto respiratorio, la densidad de mi organismo, mi ser vital, pronunciando el suave mantra de la respiración. Allí comienza el Pranayama, escuchando, siendo sensible a los mensajes de mi ser interior que, poco a poco y con la utilización de mi percepción, alargará mi respiración, haciéndome más agradables y ricos los tiempos de suspensión del aliento, permitiéndome escuchar cada vez más fuerte el dulce canto de mi interior.

Todo el esfuerzo que yo realice para acercarme a una nueva técnica de Pranayama lleva consigo el premio de un nuevo ambiente, de una nueva habitación interior que conocer. Las técnicas más sencillas me aproximan a niveles de consciencia claros y concretos y las técnicas complicadas, que requieren una mayor capacidad de concentración y por ende una mayor consciencia, me van a permitir adentrarme en las sutilezas de la danza del Espíritu.

En el Nadi Sodana, la respiración alternada, ese fluir de mi parte Yin o femenina a mi parte masculina, Yang, me arrulla como la dulce nana de mi infancia, o el suave mecimiento de las olas del mar. Fuerza y sensibilidad irán nivelando su

acción y como en una orquesta, armonizaran mi ser, mi energía, mi mundo interior, con el ritmo cósmico más eterno.

En el Kumbhaka, la sensación de plenitud, o de vacío, me arrebatará en un gesto de complacencia, de serenidad activa frente al infinito, y en mi corazón una tenue caricia luminosa me hablará de ese centro de mi ser, del alma henchida de bienestar que se esconde en mi pecho.

En la danza de los Preliminares, se unificarán tantas percepciones que podré trascender hacia ambientes que de otra manera no me sería posible. Los rizos de la energía, los vacíos del espacio, el ritmo de las olas del movimiento, y una nueva realidad más fina y silenciosa: la presencia del alma vital.

En la quieta práctica sentada, se manifestará el poderoso transitar por la vida con pocas ataduras, las justas: una postura cómoda, unos mínimos movimientos. Allí podremos notar las presencias más intangibles de lo sutil acercándose en el silencio.

O, a lo peor, esa sensación del cuerpo mal situado, o el ahogo de una voluntad demasiado dominante pueden resituarme y enseñarme los bordes del camino.

¡Hay tantos,... !

Más allá del esfuerzo físico, el prana adquiere realidad como ese hilo de conducción del movimiento sutil de la mente. Las imágenes, los espacios de la energía (chakras) o los circuitos (nadis) se van descubriendo como las carreteras y las ciudades del viaje. Allí puedo encontrar la realidad de un nuevo cuerpo de energía, y de los otros mundos sutiles a los que desde ahí pueda acceder.

En todos los Pranayamas se nos acerca la luz del Espíritu, la presencia del ser más sutil que se manifiesta, que traduce voluntad en experiencia y que con la riqueza de lo intemporal nos muestra los aspectos de su plenitud.

Pronto, sin importarme cual sea la técnica, encontraré a mi ser dispuesto para esa experiencia, para un nuevo abandono hacia esa inmensidad del Espíritu y sea cual sea el ambiente: material, vital o mental, en donde me deslice, el gozo y la satisfacción estarán prestas a manifestarse.

Siempre que la calma sea mi guía, que mi respiración natural no se trastorne con la experiencia, Pranayama se nos aparecerá como un gran paso hacia el autoconocimiento, hacia la experiencia global del ser que el Yoga nos propone.



5.- BIBLIOGRAFIA

Andre Van Lyseberth. “Pranayama, a la serenidad por el yoga”. “Perfeccione mi yoga”. “Mi sesión de yoga”. Ed. Urano.

B. K.S. Iyengar (Kairos). “Luz sobre el Pranayama”.

Harish Johari. “Respiración, mente y consciencia”.

Manuel Morata. “Yoga: teoría, práctica y metodología aplicada”.

Sri. Swami Sivananda. “Ciencia del pranayama”. Ed. Kier, S.A.

Yogi Ramacharaka. “Ciencia hindu yogi de la respiración”. Ed. Kier, S.A.