

INTRODUCCIÓN al PRĀṆĀYĀMA: RESPIRAR ES VIVIR

por www.yogaescuela.es



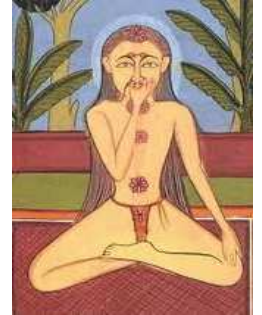
La respiración es el *gran volante vital*: se pueden pasar días sin comer, beber o dormir, pero ¡apenas unos minutos sin respirar! El volumen de aire que los pulmones pueden contener se llama “capacidad VITAL”. Todos los fenómenos de la vida están ligados al oxígeno. Si la sangre es pobre en oxígeno, la vitalidad de las células se ve disminuida. No solo respiramos mal sino de mala calidad. De ahí es nuestra mala resistencia a las enfermedades, a la fatiga, al nerviosismo, etc.

Los Yoguis miden la vida humana por el número de respiraciones y no por el número de años.

¿QUÉ ES EL PRĀṆĀYĀMA?

El *Prāṇāyāma* es la prolongación y control (ayama) de la energía o aliento vital (Prana). La práctica continuada de *Prāṇāyāma* aumenta la capacidad pulmonar del practicante (Sadhaka), transforma su perspectiva mental, fortaleciendo y calmado la mente, regulando sus deseos y acciones.

Los sentidos son controlados con el *Prāṇāyāma*. Por su naturaleza, los sentidos se ven atraídos por el mundo exterior en busca de nuevas experiencias. Al dirigirlos hacia el interior, se llega a un estado de introspección llamado Pratyahara, el siguiente peldaño después de *Prāṇāyāma*.



La respiración y la mente están profundamente unidas; cuando la respiración es tranquila la mente se calma. En el *Prāṇāyāma* se utiliza la respiración para cambiar el estado de la mente. La mente aprende a seguir el paso de la respiración, y así, los pensamientos disgregados se concentran, creando un sentimiento de Paz Interior.

El control de la Mente es el Yoga más elevado. Es como controlar un caballo desbocado, que ha de aprender a obedecer a su jinete.

¿QUÉ ES EL PRĀṆĀ?

El Prana es la *suma total de todas las energías* contenidas en el Universo. Se traduce normalmente por Respiración, pero ésta es solo una de sus muchas manifestaciones. El Prana es para el Yoga lo que la electricidad es para nuestra civilización.

La *electricidad* que se forma de varias formas (solar, eólica, agua, nuclear, etc) y luego se convierte en luz, calor, imagen, etc... Así el Prana es la “energía de base” que luego se convierte en todas las manifestaciones que conocemos. El Prana está presente en los alimentos, pero no son las vitaminas; en el agua, pero no es su composición; en la luz solar pero no son los rayos ultravioletas; existe en el aire pero no es el oxígeno ni ninguno de sus componentes químicos.



La *fuerza más importante de Prana* es la atmósfera. Está constituido principalmente por partículas electrizadas: los iones negativos.

Un Ion es un átomo o fragmento de molécula cargado eléctricamente. Los *pequeños iones* son muy activos eléctricamente y proporcionan vitalidad al organismo. Los *grandes iones* son más lentos y están formados por captación de pequeños iones. Esto sucede cuando el aire está sucio, con polvo, humo, etc.

La *fuerza principal* de iones negativos vitalizantes son las radiaciones electromagnéticas solares, y las grandes masas de agua en movimiento.

El hombre se carga negativamente con iones negativos fundamentalmente por la respiración y en contacto con el agua.

La proporción de oxígeno (**oxígeno 21%, nitrógeno 78%, argón 1%**) de la atmósfera es la misma en la ciudad que en el campo. Es la concentración de iones negativos pequeños lo que los distinguen.

Todos los átomos llevan una carga eléctrica. Si el ión se mueve hacia el polo positivo es llama “Aniones”, y si se desplaza hacia el negativo “Cationes”. Según la física biológica, los fenómenos bio-eléctricos forman la base de toda vida celular.

Los *intercambios gaseosos del pulmón* es un fenómeno eléctrico: la diferencia del potencial eléctrico (diferencias de densidad y de estructura de las membranas) en los alvéolos provocan dicho intercambio.

En experimentos realizados, se constata que bajo la acción de iones negativos se asiste a una modificación de las constantes respiratorias: en los pulmones los iones negativos facilitan la filtración del oxígeno a través de la delgada membrana alveolar, y por consiguiente, expulsión más fácil y completa del CO².

Los *órganos de absorción del prana* (por orden de importancia) son las terminaciones nerviosas de las fosas nasales, los alvéolos pulmonares, la lengua y la piel.

El *Prana obedece al pensamiento*: el pensamiento concentrado es el que permite absorber mayor cantidad de prana. El Prana puede ser *captado y almacenado a voluntad* en el sistema nervioso, especialmente en el plexo solar (Manipura Chakra), y desde ahí, dirigirlo a nuestra voluntad a cualquier parte del cuerpo mediante el Pensamiento.

Prāṇāyāma no son “ejercicios respiratorios” sino la captación y acumulación consciente de la energía vital.



Líneas Generales para la Práctica de PRĀṆĀYĀMA



- + Durante la inspiración el aire debe entrar lenta y silenciosamente. La mente debe de estar concentrada en el acto respiratorio.
- + La práctica NO debe provocar molestias ni fatiga. NO tensar los muslos, hombros y ojos especialmente al Inhalar.
- + Las fosas nasales deben de permanecer pasivas durante todo el ciclo.
- + Es muy recomendable reservar un momento concreto a lo largo del día para hacer los ejercicios de *Prāṇāyāma*.



!! PELIGRO !!
ALTA
TENSIÓN

- + Es esencial inspirar y expirar por la nariz. Cuando estamos resfriados con la nariz taponada es cuando notamos la importancia de respirar por la nariz y no por la boca.
- + No sobrepasar nunca la capacidad pulmonar, pues puede provocar distintas enfermedades respiratorias.
- + **PRECAUCIÓN:** No realizar Inhalaciones profundas si hay Ansiedad, Hipertensión o problemas cardiacos. No realizar Exhalaciones profundas si hay hipotensión o depresión.
- + Los errores de la práctica de Asanas pueden provocar un desgarro muscular. Los errores de la práctica de *Prāṇāyāma* pueden provocar daños en el sistema nervioso.
- + No hacer inmediatamente antes o después de la práctica de Asanas, que requieren más esfuerzo, donde la respiración cambian su ritmo normal. Los nervios pueden excitarse con las asanas, mientras se calman con el *Prāṇāyāma*.

Cada ejercicio de *Prāṇāyāma* empieza con una espiración profunda, completa, lenta y silenciosa (no se puede llenar un recipiente sin antes vaciarlo. Cuanto más aire rancio se expulsa, más aire fresco entra.), y acaba con una inhalación normal.

- + Después del *Prāṇāyāma* descansar siempre en Savasana. Así se refresca el cuerpo y la mente.
- + Solo empezar la práctica de *Prāṇāyāma* cuando el cuerpo, sistema nervioso y pulmones han sido endurecidos mediante las Asanas. Las Asanas hacen desaparecer las obstrucciones que impiden el flujo de Prana, y el *Prāṇāyāma* regula este flujo.

TÉCNICA BÁSICA DE PRĀṆĀYĀMA

- + Empezar a practicar en Savasana con la espalda apoyada permite que el pecho se abra y la respiración se haga más fácil. Así los pulmones se preparan sin tensiones. En Savasana la mente se acostumbra a la introspección: mente y cuerpo se vuelven hacia el interior. Este estado de paz conduce a la meditación (Dhyana).
- + El control de la respiración se compone de tres tipos: Inhalación (Puraka), Exhalación (Rechaka) y Retención (Kumbhaka).
- + Los yoguis han determinado las variaciones de la respiración: longitud, cantidad o volumen, duración y ritmo. La longitud es la distancia a la que llega el aire expulsado de la nariz. A más longitud, menor duración. A menor longitud, más vitalidad.
- + Así la respiración ha de hacerse cada vez más silenciosa, suave y lenta, sin sacudidas. Mientras más concentrada esté la mente, más corto es el aliento, y bajo estas condiciones se efectúan mejor los intercambios gaseosos y pránicos.

Cuatro tipos de Respiración:

1. Diafragmática, Abdominal o Baja, producido por la contracción o relajación del diafragma, activa fundamentalmente la parte baja de los pulmones donde se encuentra la mayor cantidad de aire viciado.
2. Intercostal o media, separando las costillas y dilatando la caja torácica.
3. Clavicular o alta, los músculos del cuello implicados activan principalmente la parte superior de los pulmones.
4. Completa, que incluye la secuencia de las tres anteriores. Recordar que en la respiración completa, al llegar a las clavículas, se tiende a tensar el cuello, los hombros y el rostro.

Control de la Cintura Abdominal:

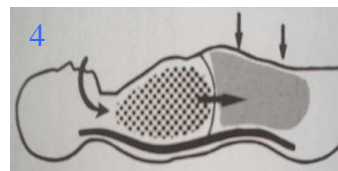
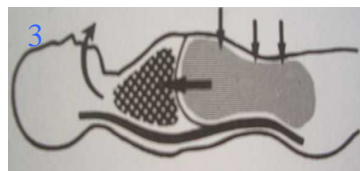
- + Uno de los pilares de la práctica del *Prāṇāyāma* es el control de la cintura abdominal: influye en su desarrollo y eficacia.
- + Permite modificar a voluntad la presión en el abdomen y en el tórax.
- + La contracción consciente de los músculos abdominales anteriores y laterales, hace descender y estabilizar la cúpula del diafragma, empujando hacia arriba los órganos abdominales, aumentando la capacidad y llenado del tórax y pulmones.
- + El diafragma hace 15-18 desplazamiento por minuto (22000+/- al día). Al inspirar desciende masajeando al hígado, bazo, estomago e intestinos, reanimando toda la circulación abdominal. Al comprimir todos los vasos sanguíneos y linfáticos del abdomen, impulsa la circulación venosa del abdomen hacia el corazón. Se le puede considerar como un segundo corazón.

Foto 1. Espiración SIN control abdominal, el diafragma sube, el vientre se “desinfla” y las vísceras se acomodan dentro de la cavidad abdominal pero sin sufrir ninguna presión.

Foto 2. Inspiración SIN control abdominal, el diafragma desciende, el vientre se “infla” proyectando a los órganos y vísceras abdominales hacia delante. El objetivo de llenar por completo los pulmones se consigue. Solo es admisible para quienes empiezan desde cero en la reeducación respiratoria. A la larga puede resultar en una deformación de la pared abdominal.

Foto 3. Espiración CON control abdominal, las vísceras y órganos son empujados y masajeados hacia atrás y hacia arriba, ayudando al diafragma a subir más arriba y expulsar al máximo el volumen de aire residual.

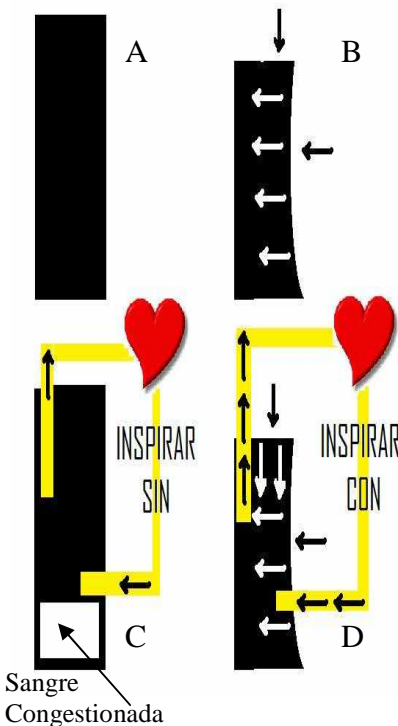
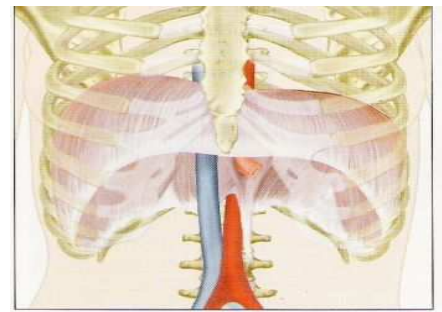
Foto 4. Inspiración CON control abdominal, el diafragma desciende tan abajo como en la Inspiración sin control (por lo que se coge la misma cantidad de aire), el abdomen resiste el empuje de los órganos hacia delante y incrementa la presión abdominal.



+ La lucha entre el diafragma que desciende y la cintura abdominal que resiste ese descenso y empuje de los órganos hacia delante y abajo, acentúa considerablemente la Presión abdominal (figura 4).

+ Dada la naturaleza esponjosa de los órganos, cuando son presionados expulsan el exceso de sangre venosa que estaba estancada en ellos, y al volver a su estado normal, absorben sangre fresca.

+ La cavidad torácica y la abdominal están separadas por el diafragma, pero comunicadas entre sí por la arteria aorta que baja sangre fresca a los órganos abdominales y la vena cava inferior que sube la sangre venosa con impurezas de los órganos abdominales principalmente (y también de las piernas).



+ Al inspirar, no solo tomamos aire, sino que bombeamos sangre venosa hacia el corazón. El diafragma al inspirar, desciende tensando las paredes de la vena cava inferior, que impulsa la sangre hacia el corazón. Es una ayuda inestimable para el corazón.

+ Si la cavidad abdominal no tuviese salida (Figura A), al sufrir el empuje del diafragma que baja, aumentaría la presión abdominal (B) por la resistencia de los abdominales.

+ Al aumentar la Presión abdominal (diafragma baja y abdominales resisten), la sangre venosa es expulsada con mayor eficacia (D: Inspirar con control abdominal), que si los abdominales no resisten (C; Inspirar sin control abdominal).

+ Dado que la sangre circula en un circuito cerrado, cualquier aceleración del caudal en cualquier punto de la red, acelera la circulación en toda la red. Y a la inversa, frenar la circulación en cualquier punto (calzado, cinturones, corbatas, etc..) frena toda la red.

+ La congestión sanguínea de los órganos abdominales dificulta su funcionamiento. En particular, el colon se llena con restos acumulados de varias comidas y bolsas de gas, invadiendo la grasa el resto del abdomen. Un abdomen débil puede provocar la falta de tono de los intestinos y sufrir de estreñimiento.

+ En los sedentarios se producen acumulaciones de sangre y congestiones en distintas partes de cuerpo (órganos y articulaciones). El torrente circulatorio refrenado (pantano) produce un desgaste y envejecimiento del organismo. El material de desecho de las células (detritus) de esas partes del cuerpo que no se las lleva el torrente circulatorio, se convierten en calcificaciones. La mejor manera de llevar sangre fresca a estas partes es mediante el ejercicio (Asanas).

+ La respiración también afecta al ritmo cardiaco: durante la contención prolongada de la Respiración (Kumbhaka) se observa una ralentización del ritmo cardiaco.

PRĀNĀYĀMA en posición TUMBADO

UJJAYI. Ud: el prefijo “ud” añadido a verbos y sustantivos significa hacia arriba o superioridad. Jjayi: Conquista, triunfo, éxito. En Ujjayi los pulmones se expanden totalmente y el pecho se ensancha como un conquistador.

Ujjayi 1. Respiración normal sobre el suelo. Este estadio adiestra en el arte de percibir las sensaciones que se dan en los pulmones, lo que conduce a una respiración uniforme. Esta atención en la respiración, hace que la mente y la respiración actúen al unísono. Acallar cualquier pensamiento que interrumpa en la mente y cause tensión. Esta práctica fortalece los nervios y los pulmones. Respirar normalmente sin tratar de influir sobre la Inhalación o Exhalación.

Ujjayi 2. Inhalación normal, Exhalación profunda. Este estadio enseña a *prolongar la duración de cada espiración*. La exhalación es muy tranquilizante, tempera los nervios y calma el cerebro. Ayuda a reducir la Hipertensión arterial y el corazón se relaja. La espiración es lenta, profunda y uniforme, y calma la Ansiedad.

Ujjayi 3. Inhalación profunda, Exhalación normal. Este estadio enseña a *prolongar la duración de cada inspiración*. Para quienes padezcan de falta de energía y baja tensión arterial, Asma y Depresión. No sobrepasar nunca la propia capacidad pulmonar. Relajar los ojos al inspirar profundamente.

Ujjayi 4. Inhalación profunda y Exhalación profunda. Notar como todo el cuerpo, desde el pubis hasta las clavículas contribuye a la respiración. Hacer las inhalaciones y exhalaciones regulares, uniformes, lentas, suaves y profundas, sin sacudidas. Este estadio da energía y tonifica y apacigua los nervios.

VILOMA. “Vi” significa “Contra el orden natural”. La respiración no fluye libremente, sino que es interrumpida y fraccionada por diversas pausas y dirigida conscientemente hacia distintas partes del cuerpo.

Viloma 1. Inhalación en pausas, Exhalación lenta y profunda. Inspirar durante 2 ó 3 segundos, y retener la respiración durante 2 ó 3 segundos. Continuar hasta llenar los pulmones sin forzar. Indicada para aquellos que están débiles, deprimidos o con hipotensión.

Viloma 2. Exhalación en pausas, inhalación lenta y profunda. Espirar durante 2 ó 3 segundos, retener la respiración 2 ó 3 seg. y continuar hasta vaciar los pulmones sin forzar. Indicada para aquellos que están nerviosos, ansiosos o con hipertensión.

Viloma 3. Inhalación y Exhalación en pausas. Este estadio es una combinación de los dos anteriores.

PRĀṆĀYĀMA en posición SENTADO

+ La práctica sentada requiere una columna recta, sin que se quejen ni la espalda, caderas o rodillas (trabajo de Asanas). Así la mente puede tranquilizarse.

UJJAYI

Ujjayi 5. La respiración es similar al estadio 1 (Inh y Exh normales). Desarrolla la observación y favorece una respiración uniforme. Sentarse en una asana cómoda de mantener, con la espalda recta, pero los músculos espinales relajados para ajustar el tronco.

Hacer Jalandhara Bandha: Apoyar el mentón en el hoyuelo que hay justo encima del esternón. Cuando se baja la cabeza, el pecho tiende a hundirse. La cara posterior de las muñecas descansa en Jñana Mudra (lo describe como Jñana Mudra en la pag 162 de LSP) o Chin Mudra, ver fotos 32, 33 (meditación), 34 y 36. NO tensar los globos oculares al Inhalar.

Ujjayi 6. La respiración es similar al estadio 2 (Inh normal y Exh profunda). Enseña a alargar y controlar la Exhalación: lentas, profundas y regulares.

Ujjayi 7. La respiración aquí es similar al estadio 3 (Inh profunda y Exh normal). Enseña a alargar y controlar la Inspiración lenta, profunda y regular sin tensar el cuerpo.

Ujjayi 8. Aquí comienza realmente la técnica de Ujjayi, con inspiraciones y espiraciones profundas. Los pulmones y el cerebro han de hallarse más receptivos que activos. NO inflar el abdomen al inspirar (control de la cintura abdominal). Este *Prāṇāyāma* ventila los pulmones, y calma y tonifica el sistema nervioso.

Ujjayi 9. Aquí se introduce la Retención (Antara Kumbhaka) con los pulmones llenos. Sentado en cualquier posición cómoda, inspirar como en Ujjayi 7, y retener la respiración hasta que resulte cómodo (desde 2 ó 3 segundos hasta 10 ó 15 segundos). Después espirar normalmente. Si se siente fatiga, se puede alternar con ciclos de respiraciones normales. Si se siente tensión en los pulmones o en la cabeza, es señal de que estamos excediendo nuestras capacidades. Este *Prāṇāyāma* es ideal para quienes sufren de Tensión baja, pereza o duda o Depresión. No apto para hipertensos o con trastornos cardiacos.

Ujjayi 10. Aquí se introduce la Retención (Bahya Kumbhaka) con los pulmones vacíos. Inhalar normalmente y Exhalar lenta y uniforme, vaciando los pulmones lo más posible sin forzar. Retener la respiración lo posible sin forzar. Este *Prāṇāyāma* es beneficioso para la hipertensión o ansiedad, ya que proporciona un estado de calma y pasividad. No es recomendable para quienes sufren Depresión, melancolía o hipotensión.

Ujjayi 11. Estadio para alumnos avanzados en Antara Kumbhaka con Mula Bandha. Inspirar firme y profunda sin forzar ni sacudidas. Retener la respiración de 10 a 15 segundos y hacer Mula Bandha: contraer la parte baja del tronco desde el pubis, perineo y ano, y elevarla hacia el pecho junto con la columna. Hacer en conjunto con Jalandhara Bandha. Mantener los ojos, oídos, lengua y cerebro pasivos.

Ujjayi 12. Estadio para alumnos avanzados en Bahya Kumbhaka con Uddiyana Bandha. Inspirar normalmente y espirar vaciando los pulmones según capacidad sin forzar. Retener la respiración y hacer Uddiyana Bandha: tirar de toda la zona abdominal atrás hacia la columna y arriba hacia el pecho. Relajar el abdomen para volver a inspirar normalmente.

Ujjayi 13. Estadio para alumnos avanzados en retenciones interna (Antara) y externa (Bahya). En postura cómoda, primero expulsar todo el aire para hacer una inspiración profunda... retener la respiración 10 segundos... espirar profundamente hasta vaciar los pulmones... hacer Uddiyana bandha... retener la respiración 10 segundos. Inspirar normalmente. Esto constituye un ciclo. Se puede alternar con ciclos normales. Hacer 5 ó 6 ciclos de Ujjayi 13, y acabar siempre con una inspiración normal.

VILOMA

Viloma 4. Este estadio es una introducción a la Inspiración (Puraka) fraccionada en posición sentada.

Sentado en posición cómoda, espirar sin forzar. Iniciar la Inspiración fraccionada en etapas de 2-3 segundos, con pausas y retenciones de 2-3 segundos, hasta llenar los pulmones según capacidad sin forzar... En este punto se puede hacer Uddiyana Bandha. Para acabar el ciclo, espirar de manera lenta y profunda soltando gradualmente la sujeción del abdomen.

Viloma 5. Introducción a la Espiración (Rechaka) fraccionada en posición sentada.

Sentado en posición cómoda, espirar sin forzar. Iniciar una inspiración larga y profunda de una sola vez llenado los pulmones. Empezar la exhalación fraccionada 2 segundos... retener la respiración 2 segundos inmovilizando el diafragma... así hasta vaciar los pulmones sin forzar. Inhalar normalmente.

Viloma 6. Aquí se combina los estadios 4 y 5 en posición sentada. Esta práctica proporciona resistencia y sensación de euforia.

Viloma 7. Aquí se introduce la retención interna (Antara Kumbhaka) después de una Inspiración fraccionada en el estadio 4. Esta práctica está dirigida para alumnos intermedios. Muy útil para quienes sufran de Hipotensión.

Viloma 8. Aquí se introduce la retención externa (Bahya Kumbhaka) después de una Exhalación fraccionada en el estadio 5. Esta práctica descansa los nervios y apacigua el cerebro.

Viloma 9. Este estadio combina las etapas 7 y 8, e incluye el trabajo con Inspiraciones y Exhalaciones fraccionadas, retenciones internas y externas, y trabajo con Bandhas: hacer Mulha Bandha a la vez que la retención con los pulmones llenos (inspiración fraccionada), y hacer Uddiyana Bandha a la vez que la retención con los pulmones vacíos. Dirigido solo para alumnos avanzados.