

Módulo VII

PRANAYAMA

*“Cuando el prana se mueve, chitta (mente) se mueve.
Cuando el prana está tranquilo, chitta también está tranquila.
Por esta quietud (del prana) el yogui alcanza la calma.
Por lo tanto debe controlarse vayu (aire).”
Verso 2. Cap. II*

La función fisiológica que más se relaciona con el prana es la respiración, el cuerpo y la mente se interrelacionan y se conectan. Es por esto que los yoguis desarrollaron técnicas para regular el proceso respiratorio con los siguientes objetivos:

- Purificar el cuerpo físico y energético
- Equilibrar los flujos de energías vital y mental
- Incrementar el nivel de energía (prana)
- Regular el flujo del prana para estabilizar la actividad mental.

Cuando comenzamos a hablar de Pranayama, estamos llegando al corazón del programa, y si bien el año próximo tendremos la materia “Pranayama” intentaré dejarles un pequeño resumen de la importancia de este paso o “anga” del óctuple camino del yoga.

Patanjali hace la diferencia entre Bahiranga sadhana (práctica externa) y antaranga sadhana (práctica interna) y coloca a Pranayama en los dos tipos de práctica tanto interna como externa ya que la respiración es lo único que hacemos de manera voluntaria e involuntaria, podemos decir que la respiración es el puente entre lo consciente y lo inconsciente. Hablo de consciencia ya que en la práctica externa involucramos dos envolturas de nuestra estructura (**annamayakosha y pranomayakosha**)

Y hagamos un repaso por las envolturas:

1. Annamaya: cuerpo anatómico, compuesto por la piel, los músculos y los huesos; es la envoltura externa.
2. Pranamaya: el cuerpo fisiológico, compuesto por los sistemas circulatorios, respiratorio, excretor, digestivo, nervioso, endocrino o glandular y reproductor.
3. Manomaya: el cuerpo mental o psicológico, compuesto por la mente y las emociones.
4. Vijñanamaya: el cuerpo intelectual.

5. Anandamaya: el cuerpo espiritual; es la envoltura más profunda, que tiene el alma.

Todas las envolturas son interdependientes y se entremezclan, desde la más externa hasta el núcleo interior. Por esto es que podemos decir que existe una diferencia muy marcada entre yoga y cualquier otra actividad física. Las asanas son psicofisiológicas, a diferencia de otros ejercicios físicos que solo son externos. En el asana desarrollamos conciencia corporal, también generan una consciencia interna y estabilizan la mente.

La práctica de asanas y pranayama hace que el sistema respiratorio trabaje en muy buenas condiciones, asegurando el suministro de oxígeno adecuado a la sangre y mejorando la circulación sanguínea en todo el cuerpo. También son muy importantes en general para todos los sistemas.

El entrenamiento y la integración de la tercera envoltura (manomayakosha) que involucra la mente perceptiva y los órganos y canales sensoriales, culmina y corona al bahiranga sadhana (práctica exterior) preparándonos así para la práctica interna.

Hagamos un repaso de nuestro yoga quíntuple:

Yama-niyama-asana-pranayama-prathyahara.

Yama y niyama es muy importante aplicarlo a la hora de nuestra práctica personal y como profesores de yoga. Es decir dejar claro que como practicantes, en nuestra sadhana en relación a nuestro cuerpo que es lo que buscamos desarrollar, y ser claros a la hora de la aplicación honesta, consciente y a nuestro límite de yama-niyama hacen de nosotros auténticos yoguis antes de hacer la primera asana. La capacidad de experimentar el asana en profundidad depende totalmente de la correcta aplicación de estos dos primeros elementos. De esta forma el camino de la introversión, que comienza en la piel y termina en el núcleo del ser, alineará e integrará sistemáticamente todas las envolturas de nuestra individualidad a través de un proceso honesto, no violento, estable y eficaz.

Anga significa arista, faceta o cara, así que en vez de pensar en cada concepto del ashtanga yoga como un elemento o ejercicio separado, debemos verlo como facetas o cualidades que deben ser desarrolladas en el mismo ejercicio. Así pues, cuando abordamos el asana, la precisión de la alineación y la técnica nos guiará para discriminar correctamente entre las fluctuaciones y errores que se producen por la mala postura y los que son inherentes a nuestro cuerpo, haciendo que la percepción profundice y se enfoque más. Así se descomprimen, extienden y actualizan kilómetros de fibra nerviosa, arterias, capilares, fibra muscular y otros tejidos.

La relación de la mente y el cuerpo se estrecha, la respiración y el resto de funciones vitales se sincronizan y tonifican, elevando el estado energético del organismo y por tanto la capacidad de procesamiento y rendimiento del cerebro.

El reconocimiento y la consciencia de la respiración van apareciendo sin esfuerzo en las asanas cuando el proceso natural de expansión de consciencia ha logrado unificar toda la capa externa (annamayakosha) integrándola en una única acción. El asana se ha completado en esta capa y automáticamente, la mente continúa su proceso en la capa inmediatamente más interna. Así comenzamos a percibir, de una manera clara y sin perder la intensidad del aparato músculo-esquelético, el espacio de las cavidades internas, los órganos y músculos profundos asociados a su funcionamiento, especialmente los músculos respiratorios.

En este momento la práctica de pranayama ha comenzado sin que lo sepamos. Pranayama, de prana (energía) y yama (control) o ayama (expansión) se da en la segunda envoltura (pranomayakosha) que involucra al cuerpo fisiológico-orgánico. Los sistemas de órganos, en los que se dan las funciones vitales, es donde fluye la energía de nuestro cuerpo. Los canales a través de los cuales se mueve (arterias, venas, nervios, vasos linfáticos y otros) son denominados en los antiguos libros de yoga como “nadis” que significa literalmente tubos o cañerías.

La observación, correcta canalización, expansión, intensificación y control de estos flujos de energía, respetando los ciclos vitales de cada sistema de órganos y la sincronía que entre ellos existe, es pranayama. El hecho de que comencemos esta ardua tarea por la respiración es solo porque el sistema respiratorio es el único que puede ser manipulado desde el cerebro consciente. Intenten detener o acelerar la digestión, la función renal, la circulatoria o cualquier otra y verán a lo que me refiero. En fin, es la línea de menor resistencia.

Pranayama es el corazón del ashtanga yoga. Su correcta práctica permite administrar el principal combustible de la mente, la energía. Es tan importante que en los tratados de hatha yoga, como verán en próximos artículos, yoga se define como el cese de fluctuaciones de la energía.

La respiración representa de forma espontánea del estado de fluctuación de la mente. A través del aumento de longitud de la inhalación y la exhalación y la posterior introducción de las apneas con aire y sin aire en los pulmones, logramos que las fluctuaciones de la mente se ralenticen y disminuyan su intensidad. Esto es, que aumenten la longitud y disminuyan la amplitud de la onda, si hablamos en términos físicos. Así “bajamos el volumen de ruido” de los pensamientos y hacemos a la consciencia apta para practicar el quinto aspecto, pratyahara y ahí comenzar con Antaranga que es la búsqueda interior.

Manteniendo la atención presente en el cuerpo osteomuscular y orgánico, especialmente en la función respiratoria, llega el conocimiento y la percepción directa de las “mareas energéticas” del cuerpo y la mente. Este es un proceso sutil

e indeliberado. No se provoca, se permite que suceda. Aire es una cosa y prana es otra. Cuando este conocimiento llega, entonces la capacidad de redirigir la energía de nuestros canales sensoriales hacia el interior es posible. Cada uno de nuestros órganos sensoriales y su circuito nervioso dejan de verter tanta energía hacia fuera y comienza un proceso natural de introversión sensorial (pratyahara) que culmina en la total capacidad de introspección controlada de la consciencia.

Así el sadhaka con las tres envolturas externas completamente integradas en un único ejercicio yama-niyama-asana-pranayama-pratyahara, sin la distracción del mundo externo, corona su bahiranga sadhana, iniciando el camino interno (antaranga sadhana) que le llevará hacia su realización para luego Antaratma que será lo que continúe para el camino espiritual. **(Ver cuadro de la pagina)**

Desde un estado de integración correcta de bahiranga y antaranga sadhana (nuestro yoga quintuple) la consciencia se ocupa de su propia naturaleza en vez de estar pendiente de las fluctuaciones que reproducen el flujo de estímulos procedentes del exterior. Así Patanjali describe un proceso de evolución de los estadios de chitta que va desde la consciencia fragmentada y dispersa con la que iniciamos la práctica interna, hasta el “estado natural” según Patanjali.

Esta evolución se da a través de la transformación que se experimenta observando las fases de una fluctuación o vritti en el foco de atención de chitta. Así, desde que surge o brota desde el subconsciente, hasta que se extingue y vuelve a su origen o impresión subliminal (samskara) se comienza a estudiar el “ciclo de los pensamientos”. Este proceso podría describirse como la **metamorfosis de la consciencia** que transforma el estado de dualidad o fragmentación corriente en el estado de unidad o yoga.

La práctica interna o antaranga sadhana (búsqueda espiritual) es abordada por el maestro en el tercer capítulo de los Yogasutras, o Vibhutti Pada. En el inicio de este, Patanjali define dharana, dhyana y samadhi como sus tres componentes. A continuación expone la relación entre ellos y la integración de los mismos en un único estado al que denomina samyama, cuya traducción es literalmente INTEGRACIÓN.

Jose Antonio Cao (con modificaciones mías)

Citando a mi profe Jose Antonio Cao es que quiero mostrarles lo importante de Pranayama, es la herramienta que nos ayudará directamente a intervenir en nuestra tercera envoltura, es en el cuerpo de las emociones y sentimientos, es decir los visto a hasta acá en cuanto a los pasos del yoga, ya nos permite modificar de manera profunda y transformar nuestras emociones. Chitta evoluciona, la práctica va dejando nuevas memorias en nuestro cuerpo, y así frente a una situación externa podremos tener un nuevo “softword” o “programa” donde el cuerpo físico, emocional y mental responderá de manera más evolucionada, equilibradamente. Nuestro cuerpo físico como mejor aliado a la hora de cambiar nuestras emociones y desarrollar inteligencia emocional.

Veamos más en profundidad como funciona pranayama (aunque el año que viene será donde profundicemos)

Conceptos básicos:

- **Puraka:** es la inspiración, proceso por el cual el cuerpo absorbe aire. Durante el puraka el individuo capta la energía cósmica que demanda sus necesidades psico-físicas. El infinito viene al encuentro con el finito.
- **Rechaka:** es la espiración, el movimiento fisiológico mediante el cual expulsamos el dióxido de carbono (CO₂) y demás residuos de la combustión respiratoria. Durante el rechaka la energía individual fluye hacia el exterior, al encuentro con la energía cósmica. Produce una sensación de relajación y tranquiliza la mente. Favorece que la conciencia retorne hacia su fuente, el Ser.
- **Bahir kumbhaka:** es la retención al vacío o pausa sin aire. Se produce o realiza después de la espiración y crea una sensación de vacío, equilibrio y serenidad. La respiración individual queda fundida en la respiración universal.
- **Antar Kumbhaka:** es la retención o pausa con los pulmones llenos de aire. En este momento se produce la mayor asimilación de prana. La energía universal se mezcla y une con la energía individual.

Dentro del pranayama se destaca el papel fundamental de Kumbhaka (retención) cuando se realiza de manera voluntaria y deliberadamente, se denomina sahita kumbhaka. Cuando la pausa respiratoria se da espontáneamente, (cesan la inspiración y la espiración) se denomina kevala kumbhaka).

Desde la perspectiva de la energética corporal sahita kumbhaka tiene dos efectos importantísimos:

- a) La inspiración es la principal actividad de prana vayu, la fuerza mediante la cual captamos el prana cósmico. La espiración es una de las funciones de apana vayu, la fuerza que realiza el proceso de eliminación de residuos corporales. Durante la retención (kumbhaka) ambas fuerzas, prana y apana, se unen y equilibran, dando lugar a un incremento del nivel energético que induce una mayor actividad en los chakras y, el consiguiente nivel de conciencia más profundo.
- b) Mediante la inspiración se capta el prana y con la ayuda de los bandhas es introducido sushumna nadi durante la retención. Allí se acumula y produce un efecto activador, sobre kundalini. Con una práctica suficiente, kundalini podrá ser despertada y ascenderá por el canal central hasta llegar al chakra

superior, donde se producirá la unión de la consciencia y la energía (Shiva–Shakti), el despertar definitivo o samadhi.

CUADRO

Beneficios generales de Pranayama:

- Influye positivamente en todas las estructuras del ser humano: cuerpo físico, el cuerpo pránico y los niveles emocional y mental.
- Mejora la captación de oxígeno y la eliminación del dióxido de carbono.
- Purifica las vías respiratorias y los pulmones e incrementa su circulación sanguínea.
- Asegura la apropiada circulación de los fluidos corporales en los riñones, estómago, intestinos, hígado, etc. Estimula el proceso digestivo.
- Purifica la sangre.
- Tonifica el corazón, el sistema nervioso, la médula espinal y el cerebro.
- Durante la retención se estimula la respiración celular.
- Los textos clásicos de yoga afirman que la práctica regular de pranayama previene y cura muchas enfermedades y otorga una gran vitalidad.
- Purifica los nadis y disuelve los bloqueos energéticos.
- Incrementa el nivel de energía y regulariza el fluido pránico dentro del cuerpo.
- Equilibra la actividad de ida y pingala.
- Ayuda a la armonización y unión de prana y apana.
- Activa e incrementa el potencial de los chakras.
- Estimula el rendimiento intelectual. Mejora la memoria y proporciona claridad mental.
- Otorga calma y serenidad.
- El pranayama induce a un estado mental profundo que facilita la consecución de los estados de interiorización, concentración y meditación.

