

Pranayama y sus prácticas principales

Etimológicamente, la palabra *pranayama* se divide en dos: *prana* se refiere a la energía vital y la respiración, y *ayama* significa “estiramiento” o “extensión”. Pranayama es el cuarto de los ocho miembros del yoga. Es el control, la armonización, y la integración de prana a través de la regulación de la respiración. Cuando practicamos pranayama, nos abrimos a nuestro pleno potencial. A través de la práctica de asanas, aprendemos a controlar el cuerpo físico y a través de pranayama aprendemos a controlar el cuerpo sutil.

Hay diferentes prácticas de pranayama que facilitan la ascensión de energía por la columna central– nutriendo y energizando el cuerpo y la mente, y abriéndonos a una sabiduría más elevada.

Algunas prácticas de Pranayama:

La respiración yóguica: la respiración en tres partes.

Samvriti: respiración equilibrada.

Kapalabati: respiración energizante, respiración del fuego o del cráneo brillante.

Bhastrika: respiración de fuelle.

Ujjayi: respiración oceánica.

Aniloma Viloma: respiración alterna (sin retención).

Nadi Sodhana: respiración alterna (con retención).

Sitali: respiración refrescante.

Beneficios

Reduce la ansiedad y la depresión - Baja y estabiliza la presión sanguínea - Aumenta los niveles energéticos y la concentración - Relaja la musculatura y elimina los bloqueos - Disminuye las sensaciones de estrés - Aumenta el fuego digestivo - Potencia la fuerza de voluntad y buen juicio - Aumenta la valentía, ligereza y alegría - Es calmante para mente y cuerpo - Puede sanar patologías y malestar.

Precauciones

Estas prácticas de respiración son muy potentes y potencialmente peligrosas si no se hacen con la técnica correcta, o si el cuerpo no está lo suficientemente preparado. El practicante no debería intentar ninguna práctica por primera vez sin un maestro cualificado con experiencia, sobre todo si padece de condiciones respiratorias como asma o enfisema. El practicante siempre debería trabajar dentro de sus capacidades y respetando sus límites.

Cuatro Aspectos de Pranayama

Pranayama fomenta el control de la inspiración, la espiración y la suspensión de la respiración. Las etapas de Pranayama son las siguientes:

- **Puraka** o inspiración: debería ser suave y uniforme. En esta etapa el aire fluye libremente, por la expansión del tórax y el movimiento hacia fuera y hacia arriba de las costillas.
- **Antar kumbhaka** o “retención de la respiración interna”: es cuando se aguanta el aire en los pulmones. La retención del aire es importante y se utiliza en algunas técnicas de

pranayama, pero no debería forzarse, y practicarse solo cuando no interfiera con la fluidez de una inspiración o una espiración completa.

- **Rechaka** o “espiración”: requiere, en las técnicas de pranayama, la completa expulsión del aire de los pulmones. El control y la regulación de la espiración son fundamentales, ya que en esta etapa se eliminan las impurezas del cuerpo. Esto aumenta la capacidad de los pulmones para que una nueva respiración penetre profundamente. En general, rechaka debería durar más que puraka.

- **Bahir kumbhaka** o “retención de la respiración externa”: es cuando los pulmones se mantienen vacíos. Esta técnica se suele realizar generalmente solo en un nivel avanzado.

La expansión de *prana* es el objetivo primordial de pranayama, y se expande en tres direcciones principales:

Prana fluye fácilmente a través de un cuerpo y sistema respiratorio sano. La práctica regular aumenta las funciones pulmonares y la capacidad respiratoria. Los pulmones, el diafragma, las costillas, los músculos intercostales y todos los demás músculos involucrados despiertan y empiezan a realizar su verdadero potencial. Cuando podemos tomar más oxígeno, el cuerpo entero puede beneficiarse y trabajar con mayor eficacia; el sistema circulatorio aumenta, llevando nutrientes de forma más eficaz al cerebro, a los músculos, los órganos y las glándulas.

Técnicas de Pranayama

Kapalabhati o respiración energizante

Kapalabhati clarifica la mente y favorece la concentración y la calma interior. No en vano, *Kapala* significa “frente, cráneo” y *bhati* “luz, limpiar”. Kapalabhati, que también se conoce como respiración energizante o respiración de fuego, es además uno de los ejercicios de purificación que limpia mejor las vías respiratorias de mucosidades e impurezas y estimula el metabolismo elevando el calor corporal.

La técnica de respiración Kapalabhati se caracteriza por una inspiración profunda con el abdomen relajado y una espiración forzada en la que los músculos abdominales se contraen activa y rápidamente empujando el diafragma hacia los pulmones como si tratáramos de provocarnos la tos.

De esta forma los pulmones, como si fueran fuelles, consiguen expulsar más aire estancado y dióxido de carbono. Además, los constantes movimientos de ascenso y descenso del diafragma actúan de forma estimulante para el estómago, hígado y páncreas.

Ejecución de Kapalabhati

1. Para realizar la técnica de Kapalabhati o respiración energizante es conveniente estar sentado en una postura cómoda y comenzar con una inspiración profunda para relajar los pulmones. Seguidamente, realizar una espiración rápida y activa contrayendo los abdominales hacia la columna.

2. Inmediatamente, relaja el abdomen completamente para que la inhalación comience de forma natural y pasiva. Continúa con el movimiento de bombeo de las espiraciones. Tras completar un ciclo de unas 20 respiraciones (exhalación e inhalación) forzadas y rápidas, retén el aliento sin esfuerzo y realiza dos o tres respiraciones completas.
3. Repite Kapalabhati otras 20 respiraciones y así 2 o 3 veces. Con práctica puedes llegar a realizar 60 respiraciones en 30 segundos.

Durante la ejecución de Kapalabhati la concentración se puede dirigir a la exhalación (no a la inhalación) y al tercer chakra de Manipura.

Recomendaciones

Para que la técnica de Pranayama Kapalabhati o respiración del fuego nos de excelentes resultados, es conveniente tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Mantener las costillas relajadas de tal forma que el pecho permanezca prácticamente inmóvil durante la ejecución.
- Mantener la columna estirada.
- Dejar los ojos cerrados con la atención en las fosas nasales.
- En la fase de retención se puede activar Mula Bhandha (contracción del suelo pélvico).
- Durante la práctica, intenta mantener el cuerpo relajado y quieto. No mover los hombros, no tensar la cara y cuello, y no contraer los músculos faciales.

Precauciones

- Abandonar el ejercicio si se sienten intensos mareos (un poco de mareo es normal cuando empieces a practicar).
- No realizar Kapalabhati en casos de embarazo, hipertensión arterial, enfisema y enfermedades pulmonares y cardiovasculares. Tampoco es conveniente durante los primeros días del ciclo menstrual.

Nadi Shodhana o respiración alterna

El pranayama Nadi Shodhana ayuda a relajar la mente y la prepara para entrar a un estado meditativo. Equilibrando los dos hemisferios del cerebro, ayuda a purificar y balancear los nadis *ida* y *pingala*, los canales de energía sutil. Por lo tanto, asegura el flujo suave del prana (fuerza vital) a través del cuerpo.

Ejecución de Nadi Shodhana

1. Adopta una postura sentada y cómoda con la columna recta y los hombros y la cara relajados. Se puede mantener una sonrisa gentil en tu cara.
2. Coloca la mano izquierda en la rodilla izquierda, las palmas abiertas hacia el cielo o en Chin Mudra (pulgar e índice se tocan suavemente en las puntas).
3. Coloca la punta del dedo índice y del dedo corazón de la mano derecha entre las cejas, el dedo anular y el meñique en la fosa nasal izquierda, y el pulgar, en la fosa nasal derecha. Se utilizará el anular y el meñique para abrir o cerrar la fosa nasal izquierda y lo mismo con el pulgar para la fosa nasal derecha.

4. Presiona el pulgar sobre la fosa nasal derecha y exhala suavemente a través de la fosa nasal izquierda.
5. Ahora respira desde la fosa nasal izquierda y luego presiona suavemente la misma con el anular y el meñique. Retira el pulgar derecho de la fosa nasal derecha, y exhala por la derecha.
6. Inhala por la fosa nasal derecha y exhala desde la izquierda. De esta manera, se hace una ronda completa del pranayama Nadi Shodhana. Continúa inhalando y exhalando por cada fosa alternadamente.
7. Completa de cuatro a nueve rondas alternando la respiración desde ambas fosas. Después de cada exhalación, recuerda respirar por la misma fosa nasal por la cual exhalaste. Mantén los ojos cerrados a lo largo del proceso y continúa tomando respiraciones largas, profundas, suaves, sin forzar.
8. Después de completar la práctica, es una muy buena idea hacer una corta meditación. Algunos practican esta técnica de respiración también como parte de la secuencia de Hatha Yoga Integral.

Beneficios

- Es una excelente técnica de respiración para calmar y centrar la mente. Nuestra mente tiene una tendencia a seguir arrepintiéndose o glorificando el pasado y se vuelve ansiosa acerca del futuro. El pranayama de Nadi Shodhana ayuda a traer la mente hacia el momento presente.

- Trabaja terapéuticamente en la mayoría de los problemas circulatorios y respiratorios.
- Libera el estrés acumulado en la mente y el cuerpo de forma efectiva y los relaja.
- Ayuda a armonizar los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro, los cuales corresponden a los lados lógico y emocional de nuestra personalidad.
- Mantiene la temperatura del cuerpo.

Recomendaciones

- Abandonar el ejercicio si se sienten intensos mareos (un poco de mareo es normal cuando empieces a practicar).
- No fuerces la respiración, mantén el flujo suave y natural.
- Coloca los dedos muy suavemente en la frente y la nariz. No hay necesidad de aplicar presión. Se bloquea las fosas con los dedos debajo justo dónde se conecta el cartílago y el hueso de la nariz.
- En caso de que te sientas cansado y estés bostezando luego de la práctica del pranayama Nadi Shodhana, verifica que el tiempo para inhalar y exhalar está equilibrado y no es demasiado largo. La exhalación puede ser más larga que la inhalación.

Bhastrika

Bhastrika significa fuelle en sánscrito. Cuando practicamos este ejercicio de pranayama, emulamos el movimiento de un fuelle: hacemos una serie de exhalaciones intensas y rápidas. Es el ejercicio yóguico que más directamente se relaciona con la energía

kundalini y por esta razón es supremamente poderoso. Según la anatomía del yoga, kundalini es una energía cósmica que tenemos “dormida” en la base de la columna vertebral. La tradición del tantra la describe como una serpiente enroscada. Esta energía tiene la capacidad de llevarnos a planos de conciencia más elevados y de alcanzar el samadhi, la integración con la conciencia universal. Esta técnica debe aprenderse siempre por vez primera con un profesor.

Práctica y purificación

Para que sea efectivo, debemos haber purificado el cuerpo y la mente por medio de las diversas prácticas de yoga y un estilo de vida que favorezca la purificación holística. En El libro del yoga, Swami Vishudevananda menciona específicamente la necesidad de limpiar los canales energéticos (nadis) y el sistema nervioso, con lo cual este ejercicio tendrá un efecto notorio en la energía kundalini. Describe la experiencia de la siguiente forma: *"...entonces el yogui siente que todo su cuerpo se carga con una nueva energía. Toda la espina dorsal palpita y la kundalini se eleva a los centros superiores o chakras. Cualquier centro donde la kundalini se active, será como una dinamo generando alto voltaje de energía nerviosa".*

Diferencia entre bhastrika y kapalabhati

Aunque es similar al kapalabhati, constituye un ejercicio de respiración más avanzado y que trabaja a un nivel más sutil. Al igual que este, incorpora expulsiones activas que se realizan expandiendo y contrayendo el abdomen, seguidas de una larga retención de la respiración. Sin embargo, no sólo se emplea el diafragma, sino el sistema respiratorio completo, y en este caso las exhalaciones son más intensas y rápidas. Además de esto,

durante la retención con pulmones vacíos, involucra a los tres cierres energéticos, Jalandhara, Moola Bandha, Uddiyana bandha para unir prana (energía vital) y apana (su contrario), lo cual eleva el kundalini.

Bhastrika rompe los nudos energéticos principales (grandhis) que impiden el libre movimiento de la corriente energética en el sushumna hasta Sahasrara chakra. Estos nudos son Brahma grandhi (ubicado en muladhara), Vishnu grandhi (en Manipura) y Rudra grandhi en Ajna.

Ejecución de Bhastika

1. Siéntate en el suelo en posición de meditación con un cojín bajo los glúteos, con la espalda recta y los hombros relajados. Comienza con algunas respiraciones normales.
2. Prepárate para una sucesión rápida de inhalaciones y exhalaciones, haciendo énfasis en la exhalación. Ahora inhala por la nariz larga y profundamente. Exhala rápidamente por la nariz, expulsando todo el aire, contrayendo con fuerza los músculos del abdomen hacia dentro y produciendo un sonido que se siente en la garganta y la cabeza. De esta manera el diafragma es presionado hacia arriba y el aire es expulsado.
3. Al relajar los músculos abdominales el diafragma desciende hacia la cavidad abdominal y esto permite que el aire entre suavemente por la nariz. Al igual que en kapalabhati, la exhalación es activa, fuerte y corta, mientras que la inhalación es larga y suave. En este caso, las expulsiones son más fuertes y rápidas. Haz diez respiraciones.

4. Inhala lo más profundamente posible y retén el aire el tiempo que resulte cómodo. Durante la retención bloquea ambas fosas. Aplica Jalandhara bandha mientras retienes la respiración para evitar que se pierda prana: baja la cabeza y barbilla contra tu pecho. Contrae suavemente los músculos del suelo pélvico aplicando el mula bandha. Este cierre evita el escape de apana prana y hace que se almacene el prana a lo largo de la columna vertebral. Concéntrate en muladhara chakra.
5. Libera mula bandha y jalandhara bandha y libera sólo la fosa nasal derecha y exhala el aire por ella. Libera la mano a tu rodilla.
6. Al final de la exhalación, aplica uddiyana bandha inmediatamente: tira del abdomen hacia arriba y hacia atrás, hacia la columna para llevar el prana hacia arriba de Sushumna. Relaja y espira normalmente. Esta es una ronda.
7. Repite tres rondas de Bhastrika para comenzar y con la práctica puedes intentar llegar hasta cinco rondas con hasta treinta exhalaciones.

Beneficios

Además de generar una inmensa cantidad de energía, bhastrika es un ejercicio de pranayama con muchos beneficios. Entre ellos, fortalece el sistema cardiovascular, tonifica el sistema nervioso, incrementa la circulación, crea calor en el cuerpo, limpia el sistema respiratorio y los canales energéticos sutiles, elimina impurezas, aumenta la energía y el flujo de prana, y mejora el estado de ánimo; aumenta la cantidad de sangre que llega al cerebro, por lo cual hace la mente muy aguda y enfocada.

Contraindicaciones y precauciones

Esta guía no reemplaza la orientación de un profesor. Bhastrika es una práctica de pranayama avanzada que tiene efectos mentales y energéticos intensos y que debe ser practicado con cuidado y de la mano de un experto. Antes de comenzar bhasrika debemos estar consolidados en una práctica constante y cómoda de ejercicios de pranayama básicos como Kapalabhati o respiración alterna por varios meses, además de estar purificados física y mentalmente con asanas, meditación, dieta y ética del yoga (los yamas y niyamas). No es recomendable para personas con desórdenes de ansiedad severos, embarazo, depresión, presión arterial alta, epilepsia o diabetes, ni en los primeros días de menstruación.

