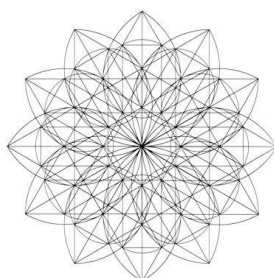


Prāna, vāyu, y nāḍī

Las corrientes de energía corporales



Continuamos nuestro recorrido por la anatomía energética con tres conceptos muy importantes: **prana, vāyu, y nāḍī**. Los tres son interdependientes ya que ninguno de ellos puede existir sin los otros. De forma resumida se puede decir que el prana (la energía o fuerza vital) se distribuye por los nadis (los canales de energía, entretejidos en el cuerpo sutil) y los vāyus (aires vitales) determinan la actividad y la dirección concreta de la energía vital. Los chakras, que examinaremos en más profundidad en el siguiente capítulo, son los centros que generan, acumulan y rigen la transformación y la distribución del dicho prana.

Prāna: la semilla de la práctica

Prāna: espíritu universal; energía pura; energía cósmica; respiración

“El prana es la semilla de la práctica. Es el combustible espiritual. El cuerpo y la mente empiezan a purificarse por medio de las cuatro primeras ramas del Ashtanga Yoga (yama, niyama, asana y pranayama) que sientan la base para que despierte un estado de consciencia más profundo (pratyahara, dharana y dhyana). A consecuencia de esto, las corrientes de energía corporales fortalecen y equilibran, lo cual permite que el prana fluya libremente por los canales de energía (nadis) y los centros de energía (chakras) en su forma más fundamental. El espíritu puro que circula por los nadis hace posible que el octavo o último miembro, samadhi, se manifieste.” – Petri Räisänen

La palabra *prana* se divide en dos: *pra* significa “primero” y *na* “unidad”. Prana es la energía universal sutil que impregna toda entidad. Prana existe en la materia viva y en la inerte. El calor, la luz, la gravedad, la electricidad, el

magnetismo, etc. son formas de prana. Existe primordialmente en el aire, pero está presente asimismo en los demás elementos: tierra, agua, fuego y éter. Los yoguis dicen que el prana es la razón por la que la tierra describe su propia órbita alrededor del sol, y los ríos fluyen hacia el mar bajo el influjo de la luna; es la razón de la existencia de vida en la tierra. Para los seres vivos, prana es la energía vital o fuerza de la vida que fluye sin cesar por el cuerpo. Respirar es una manifestación prominente de prana. Mediante la inspiración se absorbe la energía que luego es almacenada y distribuida. *Chitta*, que significa “conciencia”, está íntimamente ligada con prana. Cuando la respiración es regular y tranquila, las vibraciones de prana y de la mente también lo son. Petri Raisanan, un autor y gran Ashtangi de Suecia afirma que, “el prana está fuertemente vinculado a la mente, y va allí adonde la mente lo dirige. Por eso es muy importante que dirijamos nuestra atención al interior recitando mantras, practicando la meditación, fijando la mirada en los drishtis precisos y observando los principios de yama y niyama mientras llevamos una vida sátvica (pura y saludable).”

Los cinco vayus: la expansión del cuerpo pránico

Vayu es el elemento de aire cósmico manifestado en forma de viento o aires vitales. La fuerza vital que circula por el cuerpo físico se divide en cinco formas principales de energía, cada una de las cuales tienen su nombre y su función, y proporciona a una determinada parte del cuerpo, y fluye en una dirección determinada. Las formas *pañca-prana* (cinco energías) son:

- 1. Prana-vayu:** se localiza en la zona torácica, donde activa el corazón y el pecho. Este vayu está a cargo del movimiento de la respiración y la

debida ingesta de los alimentos. Es la encargada del funcionamiento del corazón, **la absorción** de energía del cuerpo entero y de las funciones que favorecen la longevidad. La dirección de su movimiento es **hacia arriba**.

2. **Apana-vayu:** se ubica en la zona situada entre el ombligo y toda la pelvis. Controla los procesos corporales de **eliminación**. Es la energía de movimiento **descendente** que intentamos expresamente equilibrar en la práctica de yoga. Un exceso de energía en la zona comprendida entre el ombligo y los órganos sexuales provoca sensaciones de letargo y pereza, causando con ello múltiples complicaciones de salud, algunas de las cuales son la obesidad, el deseo sexual desmedido, la incontinencia urinaria, un número reducido de espermatozoides, hemorroides, problemas intestinales y escasez general de energía.
3. **Udana-vayu:** se localiza en la zona de la garganta y las zonas contiguas: la cabeza, el cerebro, cuello y las extremidades con un movimiento **circular**. La cabeza tiene siete aperturas: los oídos, los ojos, las fosas nasales y la boca. Este vayu nutre los órganos de los sentidos (ojos, nariz, oídos, y lengua) y rige la **expresión hacia fuera**. Influye en cómo se forma el habla, el movimiento de la garganta y las expresiones faciales.
4. **Samana-vayu:** Está situada entre el esternón y el ombligo y controla el proceso digestivo (agni vaisvanara) y por tanto **la asimilación** de prana que contiene los alimentos ingeridos. Regula las funciones del páncreas, el hígado, el estómago, y los intestinos. Su movimiento es **horizontal**.

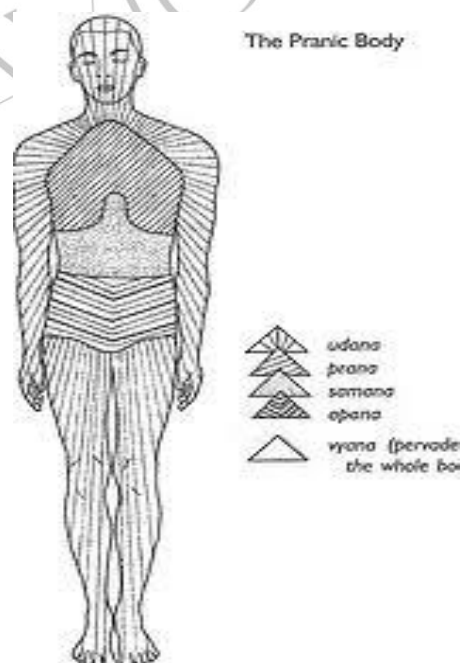
5. **Vyana-vayu:** abarca todo el cuerpo, integrando y regulando los demás vayos. Rige la **distribución** de los nutrientes digeridos. Envía energía a las extremidades, músculos, huesos, tendones y nervios. Mantiene el equilibrio del cuerpo y se encarga de la locomoción.

Estos cinco procesos de prana se pueden aplicar a cada una de nuestras interacciones con el mundo y manejan los numerosos procesos que ocurren en el sistema nervioso (de los que hablaremos en más profundidad en los siguientes capítulos). Todos los pranasy son una misma energía que realiza diferentes funciones, las cuales están interrelacionadas y son interdependientes. Durante la práctica de asana, se puede trabajar para equilibrar los vientos vitales. Por ejemplo, intentamos unir el flujo descendente de apana vayuy y la fuerza ascendente de prana vayuy para que la energía pueda distribuirse por todo el cuerpo:

- **Prana vayuy**, es la energía que se mueve hacia arriba y también rige la energía que digerimos, su flujo se equilibra con las posturas del Virabadhasana 1, Utkatasana y Tadasana, las inclinaciones hacia atrás, savasana, y la meditación.

- El flujo de **apana vayuy** es hacia abajo, se equilibra cuando trabajamos posturas de pie, torsiones, e inclinaciones hacia delante.

- Prana vayuy y apana vayuy se funden con **samana vayuy** en el plexo solar. La energía fluye hacia dentro y se equilibra con posturas que fortalecen la franja abdominal, equilibrios de manos e inversiones.



Nāḍī: los canales de energía

Los nadis son canales energéticos por donde circula el prana. Forman una red extensa que interconecta todo el Pranamaya Kosha (capa de energía vital). Según el *Hatha Yoga Pradipika* son 72,000 nadis en total, aunque en otros textos antiguos citan más de trescientos mil (*Shiva Samhita de los Tantras*). El punto de partida de esta magnífica red de energía es *kanda*, y según el texto que leas, su ubicación exacta varía. Puede que sea un centro energético con forma oval radicado cerca del perineo y que es más conocido por el nombre de Muladhara Chakra. Otros textos citan que el *kanda* se ubica en la zona del ombligo, también llamado Svathisthana Chakra. Sea cual sea, desde su punto de nacimiento, la energía asciende hasta los centros de energía restantes. De cada chakra nacen nadis ramificados muy semejantes a las ramas de un árbol, que distribuyen la energía por todo el cuerpo.

De los 72,000 nadis, los principales son **Ida** y **Pingala** que constituyen dos polos de la misma energía, y su canal central y más importante, **Susumna**:

Ida nadi: Este nadi serpentea desde *kanda* y atraviesa cada chakra hasta culminar en la fosa nasal izquierda. Transporta energía lunar, fría, calmante y restauradora, a todo el cuerpo. *Ida* está asociado con la luna, su naturaleza es de *tamas*, es más fría, controla los procesos mentales y los aspectos femeninos de nuestra personalidad. Su color es blanco, y tiene una energía más *yin*. Rige el funcionamiento del sistema nervioso parasimpático (elemento calmante, que permite bajar la temperatura corporal).

Pingala nadi: Este nadi serpentea desde *kanda* y a través de los chakras hasta la fosa nasal derecha. Transporta energía solar, cálida, transformadora y

dinámica, a todo el cuerpo. Este nadi está asociado con el sol, su naturaleza es de rajás, es más cálida, controla los procesos somáticos vitales y los aspectos masculinos de nuestra personalidad. Su color es el rojo y tiene una energía más yang. Rige el funcionamiento del sistema nervioso simpático (elemento energético, acelerador, que permite aumentar la temperatura corporal).

Sushumna: El nadi más importante de todos recorre el centro de la columna vertebral y los siete chakras. Está relacionado con el sistema nervioso central. Este canal es por donde asciende la energía kundalini que nos lleva a la liberación y la iluminación. Normalmente, el prana se distribuye por el cuerpo a través de los nadis ida y pingala, ya que es muy poco frecuente que Sushumna nadi llegue a abrirse. Este nadi central transporta la energía espiritual desde los chakras inferiores hasta la coronilla. Cuando esta energía está despierta, recorre desde la base de la columna (Muladhara - Chakra Raíz) hasta la coronilla de la cabeza (Sahasrara - Chakra de la divinidad), y se encuentran en el centro de la intuición (Ajna - Chakra del tercer ojo).

Nadis y su influencia en nuestras vidas

Ida y pingala influyen en toda la actividad cuerpo-mente y crean armonía en todos los sistemas mediante la alternancia de la actividad respiratoria en las fosas nasales. Las fosas nasales tienen un funcionamiento cíclico, de forma que normalmente, predomina la respiración en una de ellas. Los orificios nasales son contralaterales al cerebro, lo que significa que el hemisferio derecho está conectado con el orificio izquierdo, y el hemisferio izquierdo está conectado con el orificio derecho. La predominancia de una fosa influye sobre nuestro cuerpo-mente y marca nuestras tendencias. Cuando la respiración

fluye con más facilidad por la fosa izquierda, ida nadi predomina, y por tanto se activan los procesos mentales, hay más tendencia a la introversión, y a los trabajos intelectuales o creativos. Ida nadi está conectada al hemisferio derecho que gobierna la imaginación, la intuición, la creatividad, la percepción u orientación espacial, la conducta emocional (facultad para expresar y captar emociones), la facultad para controlar los aspectos no verbales de la comunicación, el reconocimiento y recuerdo de caras, voces y melodías. Cuando la respiración por la fosa nasal derecha es la predominante (conectada con pingala), hay más inclinación a la acción en el mundo exterior y hay una abundancia de fuerza vital de forma que es un momento más oportuno para emprender un esfuerzo más físico. Pingala nadi está vinculado al hemisferio izquierdo, que está relacionado con nuestra capacidad verbal. Además de la función verbal, el hemisferio izquierdo tiene otras funciones como son la capacidad de análisis, la capacidad de hacer razonamientos lógicos, abstracciones, resolver problemas numéricos, aprender información teórica, hacer deducciones, etc. En las personas que están equilibradas, la respiración va cambiando a lo largo del día, alternándose la predominancia de una a otra fosa por periodos de duración comprendida entre una hora y media y tres horas. De esta forma, se establece un ritmo corporal que ocurre repetidamente durante un periodo de 24 horas. Generalmente, en el ciclo que respiración nasal hay un corto intervalo en el que se iguala el flujo entre ambas fosas. Este equilibrio en la actividad de ida y pingala, armoniza el funcionamiento de los hemisferios cerebrales y produce la activación del nadi central, sushumna, el cual aporta gran cantidad de energía al cerebro aportando sensaciones de plenitud.

Hay textos que citan que hay tres tipos de nadis: **dhamani nadi, nadi y sira nadi**. El más grueso de ellos, dhamani nadi es el encargado de transportar la sangre, el agua y el aire por todo el cuerpo. Nadi es más fino que dhamani nadi y transporta el prana, mientras que sira nadi es el más fino de los tres y transporta las más sutiles percepciones sensoriales del universo hasta el centro del corazón (anahata chakra), y aún más allá de él, a la consciencia más íntima. Sin embargo hay otros textos que citan que los nadis no tienen nada que ver con el cuerpo denso. Danilo Hernández, un Sannyasin Madrileño y autor del libro *Claves del Yoga* dice:

"Los nadis constituyen un tupido entretejido de canales psíquico-energético que se extienden por todo el cuerpo. Algunos autores han querido identificarlos con los nervios o los vasos sanguíneos, pero es un error, pues los nadis no forman parte del cuerpo denso, siendo su naturaleza completamente sutil...parecen corresponderse, en general, con los meridianos utilizados en la acupuntura. No hay que concebir los canales psíquicos como una especie de tubo por donde se mueve el prana ya que el nadi es el propio flujo de energía con un trayecto determinado."

Lo que sí es seguro es que los pranas se mueven (u operan) a través de los nadis. Además, *nadi* es una palabra sanscrita que significa "una flauta", "un tubo", o "un río". Las prácticas conscientes de respiración, como pranayama, estimulan y equilibran los aspectos energéticos de ida y pingala. A través de la respiración, nos conectamos a nuestro mundo interno, y cuando estamos conectados internamente, es más fácil actuar de forma equilibrada y vivir con tranquilidad y alegría en el mundo.