

El movimiento de prana a través del cuerpo energético

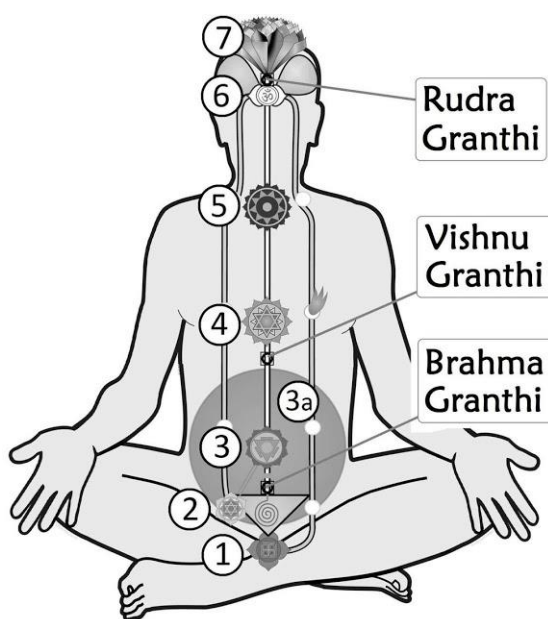


Profundizar en las sutilezas del movimiento de prana en el cuerpo nos hace posible entender mejor la interrelación del prana con los koshas, los vayus, los nadis, y los chakras en el conjunto de su totalidad. Además ganamos una mejor comprensión sobre la función de cada concepto por sí mismo. El viaje del prana a través de la anatomía energética puede parecer complejo al principio, sin embargo, la aplicación consciente de esta información y el proceso de interiorizarla durante la práctica de asana y de pranayama crea una cierta claridad mental. Al final esto es una meta para cualquier practicante (y todavía más para cualquier profesor/a de esta disciplina): interiorizar esta información para poder experimentarla y sentirla de primera mano.

De acuerdo con los principios yóguicos y ayurvédicos, el prana es una sustancia primordial de todo lo existente y que adopta distintas formas según su calidad y frecuencia vibratoria. Cuando inspiramos por la nariz, el prana entra en el cuerpo y se distribuye por los nadis ida y pingala. Estos nadis se unen en la garganta, donde el visuddha chakra (quinto chakra de la garganta), activa la respiración ujjayi (con sonido) y separa la energía pránica del aire. El visuddha chakra actúa como centro de purificación del cuerpo, donde todo lo que entra en el cuerpo – en forma de alimento, bebida, aire, emociones o energías negativas o positivas – se puede procesar. Desde visuddha chakra, el prana desciende hasta la zona de **apana vayu**, en la que está ubicado muladhara chakra (primer chakra raíz). Cuando se mantienen correctamente

los bandhas (cierres energéticos), la circulación del prana se revierte: asciende desde muladhara chakra y, una vez deshechos los **granthis-traya** (los tres nudos eléctricos), retorna por el canal de energía principal (sushumna nadi). En el proceso de la evolución espiritual, cuando los chakras se purifican y se desbloquean, la energía latente en la base de la columna (el kundalini) se despierta y asciende en forma de espiral por sushumna nadi. A medida que entra en contacto con cada chakra lo activa, en lo cual genera niveles de consciencia más elevados hasta llegar al chakra de Sahasrara en la parte superior de la cabeza – lo que representa la culminación del ascenso. Si el kundalini asciende al séptimo chakra sin que el practicante esté plenamente preparado, puede ocasionar diversos problemas. Con la práctica de asana y pranayama, afinamos y ajustamos las frecuencias vibratorias de los chakras que tienen que soportar.

Los Granthis



Según los textos yóguicos, tenemos 72,000 nadis en el cuerpo y la mayoría tienen nudos en un sitio u otro; una de las funciones del yoga es desatar estos nudos. Los nudos en los nadis se llaman *granthis* que se traduce literalmente en “un nudo”. Nuestro sistema de nadis está lleno de granthis, sin embargo, existen tres nudos principales: el **granthi traya** que nos conecta con nuestro sentido de identificación limitado. Estos son:

- **Siva Granthi (o Ruda Granthi):** nos ata al intelecto, o una identidad espiritual limitada, simbólico del apego a la ambición espiritual.
- **Vishnu Granthi:** nos ata a nuestros vínculos emocionales, representado por el apego a personas y cosas.
- **Brahma Granthi:** el nudo que nos ata a las necesidades de supervivencia y al apego al mundo material.

Estamos atados a nuestra existencia limitada por estas tres condiciones, y cuando desatamos estos nudos, nos liberamos. Cuando los granthis se desatan, el prana fluye libremente a través de todos los nadis, sin obstáculos ni bloqueos, y entonces, se puede dirigir hacia la columna central de sushumna. Pattabhi Jois dijo que los tres granthis están posicionados entre cada uno de los huesos del cóccix, y a través de mulabandha se puede soltar la rigidez en esta zona y desatar los nudos. Otras fuentes citan que Brahma granthi se encuentra en el chakra muladhara cerca del perineo, el Vishnu granthi está en el anahata chakra, al centro del corazón, y el Siva granthi está en el área de ajna chakra, en el entrecejo. Los granthis no están visibles para el ojo humano, sin embargo se relacionan con una ubicación, una emoción y un componente psicológico. Detrás de estos atributos está la idea de que estamos atados a una perspectiva limitada de nosotros mismos a través de las necesidades de supervivencia, apegos emocionales, y logros intelectuales. Los nudos son manifestaciones kármicas físicas, mentales y emocionales que nos atan a nuestras historias. La mayoría de las historias que nos contamos se pueden agrupar en una de las siguientes categorías:

- Miedo por la supervivencia, que incluye preocupaciones sobre ganar suficiente dinero, encontrar una pareja, o envejecer, es el Brahma granthi.
- El deseo o la necesidad de ganar poder, reconocimiento, y nuestros apegos emocionales (miedo de perder a los que queremos) es Vishnu granthi.
- Orgullo intelectual, conocimiento, superioridad espiritual o moral son el Siva granthi.

Practicar asanas con una mente centrada y una respiración de calidad adecuada purifica los nadis y facilita así el flujo de la energía a través de los chakras y por todo el cuerpo. Es también posible intervenir en la manera de fluir del prana siendo consciente en la respiración en pranayama y kumbhaka (retención), aplicando correctamente los bandhas mientras hacemos la práctica de asanas y manteniendo un estilo de vida yóguico que optimice nuestra fuerza vital.

A medida que el prana entra en contacto con cada chakra en su viaje ascendente, los nadis que se ramifican en estos centros energéticos reciben el prana y distribuyen la energía vital por todo el cuerpo. Desde anahata (el centro del corazón) se extienden 101 nadis, y uno de ellos en particular, ātma-nadi, conduce el prana por susumna-nadi hasta sahasrara chakra (el centro de energía de la coronilla). Esto hace que ‘una flor de loto de mil pétalos se abra’ y es símbolo del despertar espiritual, representado como un aura de luz blanca que brilla alrededor del cuerpo y la cabeza.

Las influencias sobre la energía vital y la salud

“Cuando se incrementa la energía de los vayus, el cuerpo pránico experimenta una expansión, por el contrario, si su potencial disminuye, se produce una contracción. Las emociones y los pensamientos ejercen gran influencia en la estructura energética. Los pensamientos negativos le restan energía y los positivos se la aumentan.” - Danilo Hernández

La persona que lleve una vida poco sana puede acabar dirigiendo el prana fuera del cuerpo y lejos de la mente, y perder por tanto la vitalidad. Ingerir alimentos y bebidas poco saludables, un exceso de charla desatenta y de actividad sexual puede vaciar de prana los nadis y el cuerpo, haciendo que la persona acabe por enfermar. El prana puede destruirse también por el trabajo excesivo o insuficiente. Incluso la práctica de yoga deja de ser saludable si es excesiva, sobre todo si se hace bajo tensión o con apego a los resultados y otros motivos egoístas.

Como vimos en la última sección sobre los chakras, en cada vórtice existen dos polaridades básicas. Es comprensible como estas tendencias extremas pueden estar asociadas con patologías o mala salud. Cada chakra está animado o debilitado según la cualidad de los pensamientos o las creencias de la persona. Para mantener buena salud en diferentes partes del cuerpo, hay que aprender a encontrar un equilibrio entre los dos extremos de patrones de pensamientos y expresión emocional. Nuestra sabiduría interna del cuerpo está siempre guiándonos hacia una buena salud, armonía y equilibrio requiriendo que desarrollemos un repertorio completo de habilidades que abarca el pleno rango de expresión de pensamientos y emociones. Además de mejorar la salud física,

mental y emocional con el trabajo de alinear los chakras, la activación y la apertura de cada vórtice representan un incremento del nivel de consciencia y vitalidad.

Según varios profesionales en el área de salud, los miedos y las emociones específicos apuntan directamente a áreas específicas del cuerpo. La Dra. Chrisitiane Northrup y autora de *Cuerpo mujer, sabiduría de mujer* cita que *“...aunque muchas personas creen que las energías asociadas con culpabilidad, ira, pérdida están asociadas con solo partes específicas del cuerpo, hay estudios médicos, y literatura de medicina psicosomática que indica que esta perspectiva está incompleta”*. La Doctora afirma que estas energías afectan a cada una de las partes del cuerpo simultáneamente, no obstante, se pueden manifestar como patologías en el área de cuerpo que es más vulnerable.

Con esta información, podemos empezar a entender cómo de importante es estar consciente y cuidar nuestros hábitos, reacciones inconscientes, y patrones mentales y emocionales que nos pueden afectar de manera negativa y/o causar daño. Los chakras están afectados por las vibraciones energéticas que reciben de acuerdo con su lugar y su función dentro del cuerpo. El chakra del corazón, por ejemplo, recibe estimulación mental y sensorial que luego se distribuye en esa forma específica de energía por todo el cuerpo. Además, los *sira-nadis* de los chakras del corazón y la cabeza reciben vibraciones cósmicas del exterior del cuerpo y difunden esta energía a través de los demás nadis. El *dharmani-nadi* hace lo mismo, distribuyendo energía a los cuerpos energéticos (*pranamaya kosha*) y físico (*annamaya kosha*). Integrando esta información

junto a la práctica, hace posible concienciarnos de la interacción de la energía presente en un cuerpo individual y de las vibraciones circundantes que constituyen el macrocosmos, o sea, el universo. La manera en que recibimos la información de fuera y cómo procesamos estos estímulos puede permitir o bien impedir el flujo de prana por el cuerpo.

