

Prânâyâma: Samavritti

Samavritti pranayama, el pranayama cuadrado.

Es el ritmo 1:1:1:1:

Podemos contar 4 om al inspirar, 4 al retener pulmones llenos, 4 al espirar y 4 en vacío. El ritmo cada uno lo establece, más rápido o más lento.

* El ejercicio completo añadiría contracción de los esfínteres (asvini mudra) en la retención y en el vacío mientras se cuentan los Om

(se podría practicar el ejercicio en Ujjayi).

Es un ejercicio muy completo de pranayama porque nos obliga a mantener la atención para no perder el ritmo cuadrado. Es una forma de entrar en el control de la retención pero de forma no peligrosa porque la retención está modulada por el ritmo respiratorio.

Sabemos que la retención del aliento favorece la distribución de prana por todo el cuerpo y una mayor concentración.

* Otra manera de ayudarse para seguir el ritmo de la respiración podría ser: seguir el ritmo respiratorio con el movimiento del brazo. Por ejemplo:

al inspirar, subir el brazo hasta la

horizontal por delante del cuerpo.

Al retener, acercar la mano al pecho,

Al expulsar, empujar la mano y brazo hacia delante,

Al retener en vacío, dejar caer el brazo hasta el regazo.

Y así sucesivamente.

Por Julián Peragón

Prânâyâma: Chandra bheda

Chandrabheda (Respiración Lunar)

Chandra significa Luna y bheda significa perforar, por lo que Chandrabheda se entiende como el proceso de abrir (perforar) el canal energético lunar (ida) para que fluya la energía vital (prâna) a su paso. La forma es muy sencilla: Respirar inhalando siempre por la fosa nasal izquierda, y exhalando por la derecha. Su objetivo es activar la energía mental y pacificar la energía vital

EJERCICIO:

Postura sentada, con la espalda erguida y relajada.

La mano izquierda reposa sobre la rodilla. La mano derecha utilizará el gesto prâna mudra: Los dedos índice y corazón flexionados o con las yemas en contacto con el entrecejo. Con el dedo anular se podrá presionar la narina izquierda para cerrar el flujo del aire, y/o con el dedo pulgar se podrá hacer lo mismo con la narina derecha.

Empezar la práctica espirando profundamente por las dos narinas, preparándose para taponar las fosas nasales.

Taponar la fosa nasal derecha (pingala) y efectuar una inspiración profunda por la fosa nasal izquierda (ida),

Taponar ambas fosas nasales, junto al cierre de la glotis (jalandhara bandha), y retener la respiración dos o tres segundos con los pulmones llenos (antara kumbhaka).

Mantener tapada la fosa nasal izquierda y destapar la derecha, para espirar a través de ella.

Taponar ambas fosas nasales y retener la respiración con los pulmones vacíos (bhaya kumbhaka), dos o tres segundos.

Seguir respirando con esta misma dinámica, ejecutando de 10 a 40 respiraciones, según el nivel del practicante.

Ritmo sugerido: 1 – 0– 2 – 0, Espirar aplicando el doble de tiempo que en la inspiración. Las retenciones del aliento

cortas.

Durante la inspiración a través de ida nâdî, se estimula la fuerza mental.

Durante la retención con los pulmones llenos activamos la región del pecho y el nâdî sushumnâ, visualizando “un disco luminoso de la luna, como un océano de néctar, de color plateado o blanco como la leche” (Goraksha Paddhati, 1.96-97).

Durante la espiración, a través de la fosa nasal derecha, asociada con pingala, sentimos una profunda sensación de relajación física.

DESPUÉS DE LA PRÁCTICA nos concentramos en el chakra ajna (en el entrecejo), y permanecemos en profunda meditación.

Por Àlex Costa

Prânâyâma: Surya bedha

Suryabheda (Respiración Solar)

Surya significa Sol, y bheda significa perforar, por lo que Suryabheda se entiende como el proceso de abrir (perforar) el canal energético solar (pingala) para que fluya la energía vital (prâna). La forma es muy sencilla: Respirar inhalando siempre por la fosa nasal derecha, y exhalando por la izquierda. Su objetivo es activar la energía vital (aumentar el fuego corporal interno) y pacificar la energía mental.

EJERCICIO:

Postura sentada, con la espalda erguida y relajada.

La mano izquierda reposa sobre la rodilla. La mano derecha utilizará el gesto prâna mudra: Los dedos índice y corazón flexionados o con las yemas en contacto con el entrecejo. Con el dedo anular se podrá presionar la narina izquierda para cerrar el flujo del aire, y/o con el dedo pulgar se podrá hacer lo mismo con la narina derecha.

Empezar la práctica espirando profundamente por las dos narinas, preparándose para taponar las fosas nasales.

Taponar la fosa nasal izquierda (ida) y efectuar una inspiración profunda por la fosa nasal derecha (pingala),

Taponar ambas fosas nasales, junto al cierre de la glotis (jalandhara bandha), y retener la respiración dos o tres segundos con los pulmones llenos (antara kumbhaka).

Mantener tapada la fosa nasal derecha y destapar la izquierda, para espirar a

través de ella.

Taponar ambas fosas nasales y retener la respiración con los pulmones vacíos (bhaya kumbhaka), dos o tres segundos.

Seguir respirando con esta misma dinámica, ejecutando de 10 a 40 respiraciones, según el nivel del practicante.

Ritmo sugerido: 1 – 0– 2 – 0, Espirar aplicando el doble de tiempo que en la inspiración. Las retenciones del aliento cortas.

Durante la inspiración por la fosa nasal derecha, visualizamos descender un aire cálido, de color rojo y cargado de energía vital a través del canal pínkala, “golpeando” el chakra muladhara, donde se alberga la energía Kundalini..

Durante la retención con pulmón lleno, mediante la concentración mental, observamos como se recarga de prâna dicho centro energético.

Durante la espiración por la fosa nasal izquierda, se visualiza un aire de color azul, fresco ascender a través del canal ida, hacia el exterior.

DESPUÉS DE LA PRÁCTICA, nos concentramos en la zona del pecho, en la región del corazón; sushumnâ nâdî, el canal central, es activado y las energías vitales se elevan desde el chakra del vientre hasta el chakra del corazón, donde visualizamos un sol brillante.

Prânâyâma: Shanti mudra



También llamado Prana mudra, es un pranayama muy completo ya que incorpora además de una técnica respiratoria y de concentración, un gesto psíquico, un mudra. El gesto, como veremos en su práctica, tiene los brazos abiertos en señal de apertura. En la mente resonará el mantra shanti que significa paz. De esta manera el gesto es un intento de vencer todo cierre donde anida el miedo. Sabemos que la violencia no es más que un patrón de miedo. Por eso una imagen interesante en la retención es sentirse bañado por un sol radiante.

Este pranayama es una manera de iniciarse en la retención del aliento soportados por una imagen positiva de apertura.

Técnica

- En posición cómoda con la espalda vertical
- Con las manos en el regazo vaciamos completamente los pulmones. Se recomienda hacer Mula Bandha, control de los

esfínteres.

- Inspiramos mientras las manos ascienden a lo largo del vientre, pecho y clavículas, haciendo un llenado de abajo a arriba.
 - Los brazos se abren en una semi-cúpula cuando los pulmones están llenos
 - Mientras mantenemos el gesto de apertura durante unos segundos (depende de la capacidad de cada uno), repetimos mentalmente tres veces Om Shanti, para que llegue esa Paz a todos los seres. La cabeza se orienta ligeramente hacia arriba con los ojos cerrados.
 - Al espirar hacer el recorrido inverso y sentir el vacío ya con las manos en el regazo.
-
-

Prânâyâma: Kapalabhati

El término Kapalabhati en sánscrito significa «Limpiar o hacer brillar (Bhati) el cráneo (Kapala)». A pesar de que este es uno de los seis ejercicios de purificación (Kriyas), también es una variante del Pranayama (ejercicios de respiración). Es un tipo de respiración que se debería utilizar al comienzo de cada sesión de pranayama para expulsar el aire residual de los pulmones y producir una buena oxigenación.

Purifica las vías respiratorias,
limpiándolas de mucosidades e impurezas,

permitiendo un mejor funcionamiento del aparato respiratorio.

Acelera el intercambio gaseoso de oxígeno y CO₂ en los pulmones, bajando el índice de anhídrido carbónico (CO₂) en la sangre, y elevando el nivel de oxígeno (O₂). Esto produce una purificación general del organismo, puesto que libera más rápidamente las toxinas transportadas por la sangre venosa, y estimula a todo el aparato celular.

Debido a su estimulación sobre el metabolismo en general, eleva el calor del cuerpo. Grandes cantidades de oxígeno llegan al cerebro produciendo una estimulación y limpieza del mismo. El movimiento del diafragma fortalece los músculos del vientre, así como el corazón, páncreas, estómago e hígado.

Purifica el cuerpo energético, promoviendo la circulación del prana o energía vital por todos los nadis o canales energéticos, y estimulando los diversos centros energéticos o chakras.

Técnica

Su ejecución consiste en una serie de bruscas exhalaciones activas, por medio de la contracción de los músculos abdominales, intercaladas por inhalaciones pasivas debidas al movimiento natural de expansión del abdomen por medio de la relajación del mismo. El aire en la inhalación entra naturalmente y sin ningún esfuerzo voluntario, mientras que en la exhalación es a la inversa.

El ritmo a utilizar puede llegar hasta ser de 120 expulsiones por minuto, pero nosotros recomendamos un kapalabhati suave para que la calidad de la expulsión no baje y para evitar los efectos rápidos de una hiperventilación.

Después de la última expulsión brusca (podemos hacer series de unas 20 o 30 expulsiones) hacer una respiración profunda y con una nueva inspiración no forzada mantener el aire en retención con jalandhara bandha. Sacar el aire posteriormente con lentitud.

Contraindicaciones

- Afecciones pulmonares declaradas.
 - Enfisema.
 - Hipertensión arterial.
 - Problemas cardiovasculares.
 - Períodos de menstruación o embarazo.
 - Problemas en los órganos abdominales.
-
-

Prânâyâma: Nadi sodhana

Nâdî-sodhana es la base de todo prânâyâma, ya que consiste en limpiar los conductos vitales de todos los chakras; deberemos por tanto aprenderlo y efectuarlo antes que cualquier otro trabajo específico con la

respiración. Es una respiración lenta y alternada, es decir, utiliza las fosas nasales, una tras otra; es profunda y se efectúa con o sin retenciones de aliento. El principio de esta respiración es similar al de un sistema de "limpieza de chimeneas". El sacro (donde yace el Fuego Cósmico latente) está considerado como el foco incandescente de la chimenea, en tanto que las fosas nasales representan los tubos de entrada y salida del aire :

– Con cada inspiración, como dicen los textos: "atizamos el fuego sagrado basal kundalinî".

– Con cada espiración: la energía desciende por la Espina dorsal, alimentando los Centros Energéticos del canal central sushumnâ.

Hemos de saber que la sede del fuego kundalinî tiene su foco en el chakra mûlâdhâra, que está considerado como el interruptor que permite la activación de los fuegos del cuerpo con las corrientes espirituales. La sede del fuego agni, tiene su foco en el chakra manipûra, ahí es donde se "elabora" el calor del cuerpo. El chakra mûlâdhâra es el asiento del elemento tierra (prithivi) con un cuadrado amarillo como símbolo. Para disolver la tierra, hay que utilizar el poder disolvente del agua, que se encuentra en el chakra svâdhisthâna. Para hacer hervir el agua, hay que recurrir al poder calorífico del fuego (agni), el cual se sitúa en el chakra manipûra.

Las fosas nasales (los nâdîs idâ y pingalâ) van a servir de chimeneas, permitiendo al aliento atizar el fuego (agni), y es soplando sobre el fuego del cuerpo, como su poder de expansión, logrará hacer " hervir

“ el agua del chakra svâdhisthâna, permitiendo dicha acción la disolución del elemento tierra del chakra mûlâdhâra. Esta disolución del elemento tierra tiene una acción similar a la de pulsar un interruptor, el cual permitirá a la “ corriente iluminadora “ esparcirse, activando el fuego – serpiente kundalinî.

Esto significa por tanto, que, aunque el fuego latente cósmico (kundalinî) tenga su asiento a nivel del chakra mûlâdhâra, es en realidad el chakra manipûra la verdadera herramienta del fuego. No debemos olvidar aquí los poderes principales del fuego: la acción purificadora, si es bien empleado, y la acción devastadora, en el caso contrario.

Si entendemos lo anterior nos daremos cuenta del papel que juega NADI SODHANA dentro del prânâyâma así como de la importancia de todo trabajo energético que realizemos sobre los Cuerpos sutiles y físicos, con la ayuda de la respiración. En las explicaciones anteriores, reside el secreto de la respiración tibetana “tumo“, la cual tiene como objetivo y como realidad, producir el calor interno del cuerpo necesario para afrontar los grandes fríos de los Himalayas.

ACCIONES PRINCIPALES DE NADI SODHANA

– A nivel Psico-fisiológico

Nâdî-shodhana se manifestará como aliento equilibrador y calmante. Mejora las funciones respiratorias y sanguíneas y favorece la interiorización. No tiene prácticamente ninguna contraindicación, si

se practica con gran lentitud y prudencia en las retenciones del aliento. En caso contrario, pueden producirse cierto tipo de alteraciones cardíacas.

– A nivel sutil

Nâdî-shodhana permite equilibrar los dos polos de energía idâ y pingalâ, purificando los canales y clarificando ese ojo intuitivo. Tener precaución con las retenciones de aliento demasiado prolongadas, ya que cuando el fuego interno inicia su marcha demasiado bruscamente, resulta difícil detener su progresión y esta ascensión puede destruir ciertos tejidos internos de protección del canal central, acarreando naturalmente, todo tipo de molestias, las cuales se harán sentir rápidamente.

Práctica: Nadi Sodhana básico

– Posición sentada : Vajrâsana, Sukhâsana, Siddhâsana, Ardha-Padmâsana o Padmâsana; espalda recta y estirada, ojos cerrados.

-Mano derecha en Nâsâgra Mudrâ, el pulgar y el anular abren y cierran alternativamente y regularmente la fosa nasal derecha y la izquierda.

– Mano izquierda en Chin Mudrâ sobre la rodilla izquierda.

– Cerrar la fosa derecha con el pulgar de la mano derecha.

– Inspirar por la fosa izquierda durante 5 segundos.

– Al final de la inspiración, liberar la fosa derecha.

- Cerrar la fosa izquierda con el anular.

 - Espirar por la fosa derecha durante 5 segundos.

 - Al final de la espiración, volver a inspirar, el mismo tiempo, por esta misma fosa derecha.

 - Espirar por la fosa izquierda, tras haber cerrado la fosa derecha y abierto la izquierda.

 - Efectuar de este modo 20 ciclos completos, comenzando por la fosa izquierda y 20 ciclos completos comenzando por la fosa derecha.
-
-

Prânâyâma: Shitali y Sitkari

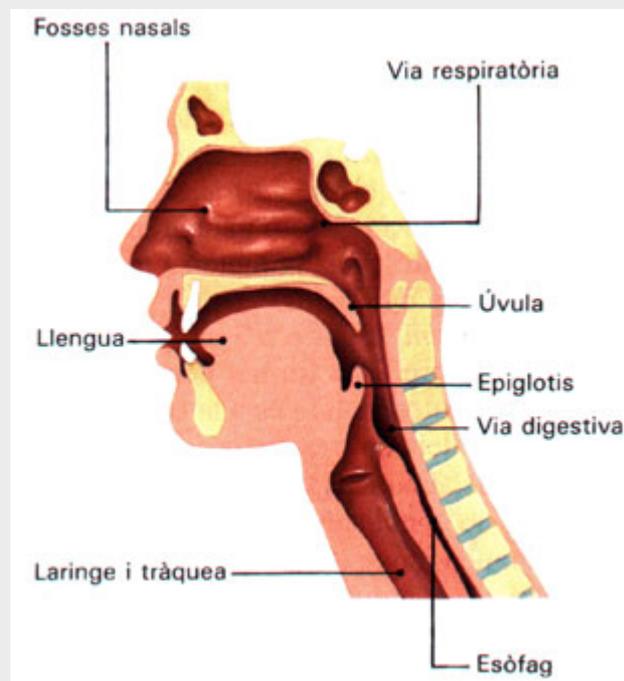


Shitali pranayama es un ejercicio que refresca el cuerpo. Es lógico que el yoga que nace en un clima tropical desarrolle técnicas para aliviar la presión del calor y las ganas de beber, por eso es importante en climas templados-fríos como el nuestro no abusar de este pranayama porque puede enfriar demasiado la garganta y los bronquios. También alivia el cansancio.

Hay que enrollar la lengua más allá de los labios como una pajita y sorber el aire produciendo un sonido sibilante. La humedad de la boca produce una corriente fría que refresca toda la garganta. Podemos hacer retención con pulmones llenos en Jalandhara bandha y sacar el aire en ujjayi, o bien, simplemente por la nariz.

Sitkari. Hay personas que tienen problemas para enrollar la lengua como en Shitali y pueden hacer este ejercicio alternativo que consiste en poner la lengua doblada contra el paladar. La línea de dientes permanece junta o apenas separados.

Prânâyâma: Ujjayi



1.- UJJAYI (12 respiraciones)

Aparece después de un tiempo en la mayoría de los practicantes. Favorece la amplificación y regularización del flujo respiratorio. Se trata de bloquear parcialmente la glotis (epiglotis), estrechando la garganta. El aire hace un peculiar sonido a su paso. Este sonido mantiene la atención del practicante además de alargar la respiración. Podemos hacer Ujjayi tanto al inspirar como al espirar.

Inspiración en Ujjayi

Espiración en Ujjayi

2- **Anuloma Ujjayi** (6 ciclos=12 respiraciones)

- Inspiración en Ujjayi
- Espiración por la narina izquierda
- Inspiración en Ujjayi
- Espiración por la narina derecha

3.- **Viloma Ujjayi** (6 ciclos=12 respiraciones)

- Inspiración por la narina izquierda
- Espiración en Ujjayi
- Inspiración por la narina derecha
- Espiración en Ujjayi

4.- **Pratiloma Ujjayi** (3 ciclos=12 respiraciones)

- Inspiración en Ujjayi
- Espiración por la narina izquierda
- Inspiración por la narina izquierda
- Espiración en Ujjayi
- Inspiración en Ujjayi

- Espiración por la narina derecha
- Inspiración por la narina derecha
- Espiración Ujjayi

Por Julián Peragón
