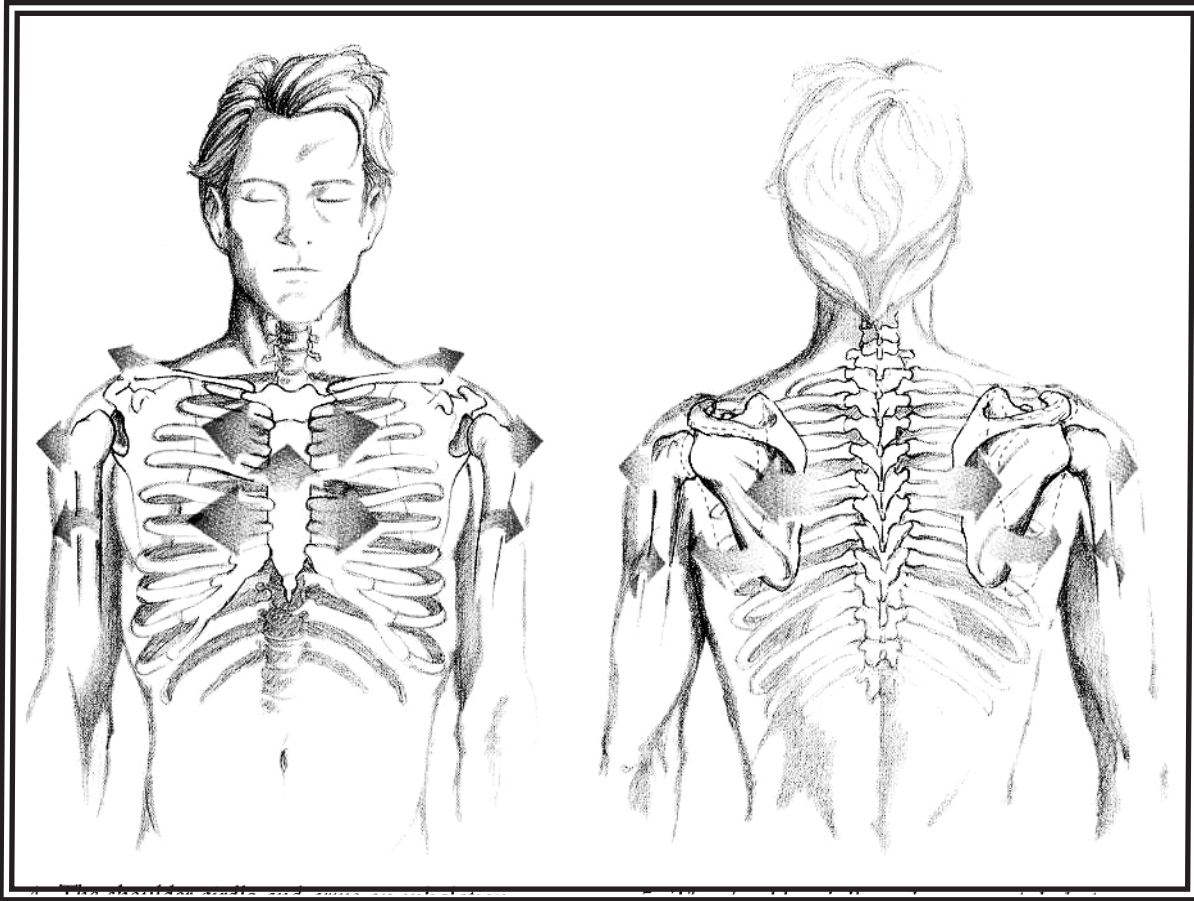


prāṇāyāma



la respiración yoguica

El ciclo respiratorio se podría describir como un acto de entrega:

Inhala y Dios se acerca.

Mantén la respiración, y Dios permanece contigo.

Exhala, y tú te acercas a Dios.

Mantén la exhalación, y entrégate a Dios.

Krishnamacharya

Indice

- *El coloquio de los cinco sentido3*
- *Los mineros.....4*
- *La respiración del yogui5*
- *Limpieza de los senos paranasales (Jala neti).....11*
- *Técnicas de prāṇāyāma.....14*
- *La respiración Oceánica.....15*
- *La respiración en Espiral.....17*
- *La respiración Brahmari.....19*
- *La respiración en Tres partes20*
- *La respiración de Fuego.....22*
- *La respiración de Fuelle24*
- *La respiración de Sol y Luna26*
- *La respiración Alterna.....28*
- *Una secuencia de 15 minutos de prāṇāyāma31*

El coloquio de los cinco sentidos

Una vez, hace mucho tiempo se reunieron Lengua, Ojo, Oído, Mente, y Respiración, aunque los cinco eran grandes amigos se inició entre ellos una disputa, discutían para saber cuál de ellos era el más importante para la salud del cuerpo. Le preguntaron al Dios de la Creación, Prajapati, para saber su opinión.

“Señor, dínos ¿cuál de nosotros es el más importante?”

El sabio Prajapati sugirió una forma sencilla para aclarar este conflicto: Sólo hay una manera de saberlo, aquel de ustedes que se vaya del cuerpo y que cause mayores conflictos, ese, será el más importante. El primero de ellos que habló fue Lengua, le gustaba hablar mucho, y se ofreció como voluntario para partir del cuerpo por un tiempo, un año después les preguntó:

Pero, ¿cómo han logrado vivir en mi ausencia?

“Como mudos, sin hablar”, respondieron. Sin embargo, eran capaces de ver, escuchar, pensar y de respirar como si nada. Así que Lengua no era el más importante.

Luego fue Ojo el que partió por un año, cuando regresó éste preguntó:

¿Cómo han sido capaces de vivir sin mí?, y respondieron los otros:

“Como ciegos, sin ver”, sin embargo, eran capaces de hablar, escuchar, pensar y de respirar como si nada. Así que Ojo no era el más importante tampoco.

Luego Oído se fue por un año, y al regresar hizo la misma pregunta, a la cual respondieron:

“Como sordos, sin escuchar”, sin embargo eran capaces de hablar, ver, pensar y respirar como si nada. De nuevo Oído fue descartado como el más importante.

Se fue luego Mente por un año, y cuando regresó:

¿Cómo han sido capaces de vivir sin mí? Y respondieron:

“Como niños en los cuales la mente aún no está formada”, pero fueron capaces de ver, escuchar, hablar y respirar como si nada. Así que la mente tampoco era el más importante entre todos.

Ahora le tocaba su turno a Respiración, ella comenzó a alistarse preparando las maletas para partir por un año, con sólo que pusiera un pie afuera de la casa los otros la persiguieron casi al borde de un desmayo, y claro, le suplicaron que no se fuera, que ellos reconocían que ella era la más importante de la casa, y nadie estaba por encima de ella.

Así la parábola concluye que estos cuatro no son considerados vitales, pues no se habla de Lenguas vitales, Ojos vitales, Oídos vitales, o Mentes vitales, pero sí de Respiraciones vitales (prana).

Tomado del libro: *The yoga of breath*, de Richard Rosen. Chandogya-Upanishad, en *Los Trece Upanishads Principales*, diálogo citado por Robert Ernest Hume.

Los Mineros

Seis mineros trabajaban en un túnel muy profundo extrayendo minerales desde las entrañas de la tierra. De repente un derrumbe los dejó aislados del exterior sellando la salida del túnel.

En silencio cada uno miró a los demás. De un vistazo calcularon su situación. Con su experiencia, se dieron cuenta rápidamente de que el problema sería el oxígeno. Si hacían todo bien les quedaban unas tres horas de aire, cuando mucho tres horas y media.

Mucha gente de afuera sabría que ellos estaban allí atrapados, pero un derrumbe como este significaría excavar otra vez la mina para llegar a buscarlos. ¿Podrían hacerlo antes de que se terminara el aire?

Los expertos mineros decidieron que debían ahorrar todo el oxígeno que pudieran. Acordaron hacer el menor desgaste físico posible, apagaron las lámparas que llevaban y se tendieron todos en el piso.

Enmudecidos por la situación e inmóviles en la oscuridad era difícil calcular el paso del tiempo. Incidentalmente sólo uno de ellos tenía reloj.

Hacia él iban todas las preguntas:

¿Cuánto tiempo pasó? ¿Cuánto falta? ¿Y ahora?

El tiempo se estiraba, cada par de minutos parecía una hora y la desesperación ante cada respuesta agravaba aún más la tensión.

El jefe de los mineros se dio cuenta de que si seguían así la ansiedad los haría respirar más rápidamente y esto los podía matar. Así que ordenó al que tenía el reloj que solamente él controlara el paso del tiempo. Nadie haría más preguntas, él avisaría a todos cada media hora.

Cumpliendo la orden, el del reloj controlaba su máquina. Y cuando la primera media hora pasó dijo: “ha pasado media hora”.

Hubo un murmullo entre ellos y una angustia que se sentía en el aire.

El hombre del reloj se dio cuenta de que a medida que pasaba el tiempo, iba a ser cada vez más terrible comunicarles que el minuto final se acercaba.

Sin consultar a nadie decidió que ellos no merecían morir sufriendo. Así que la próxima vez que informó la siguiente media hora, habían pasado en realidad 45 minutos.

No había manera de notar la diferencia así que nadie desconfió.

Apoyado en el éxito del engaño la tercera información la dio casi una hora después. Dijo “paso otra media hora”... y los cinco creyeron que habían pasado encerrados, en total, una hora y media y todos pensaron en cuan largo se les hacía el tiempo.

Así siguió el del reloj, a cada hora completa les informaba que había pasado media hora. La cuadrilla apuraba la tarea de rescate, sabían en que cámara estaban atrapados, y que sería difícil poder llegar antes de cuatro horas.

Llegaron a las cuatro horas y media. Lo más probable era encontrar a los seis mineros muertos. Encontraron vivos a cinco de ellos. Solamente uno había muerto de asfixia... el que tenía el reloj.

De Jorge Bucay. El camino de las lágrimas.

Esta narración nos enseña dos cosas importantes:

La primera es el poder de la mente sobre la respiración.

La otra es la fuerza que tienen las creencias en nuestras vidas. Esto es lo que nuestros condicionamientos pueden llegar a hacer de nosotros.

Cuando creemos y confiamos en que se puede seguir adelante, nuestras posibilidades se multiplican.

La respiración del yogui

Dar conciencia y aplicar el conocimiento de la respiración

Introducción

El sistema de respiración del yogui nos entrena para tener conciencia de la fluidez de la respiración. Respirar es la función más básica del ser humano. La vida empieza con nuestra primera inhalación y termina con nuestra última exhalación. Nosotros podemos sobrevivir sin comida ni agua por muchos días, sin la respiración no podríamos vivir ni tan sólo por unos cuantos minutos. Respirar es vital.

Nuestro camino a la respiración tiene un efecto muy profundo en nuestra calidad de vida. El acto de la respiración usualmente es automático e inconsciente, por lo que el prāṇāyāma nos brinda la conciencia de estar alertas y atentos a la respiración.

Nuestra respiración es poco profunda, ya que sólo usamos la parte superior de los pulmones con un porcentaje tan bajo que sólo utilizamos la quinta parte de la capacidad de nuestros pulmones.

La respiración tan superficial priva al cuerpo del oxígeno y del prana (energía de la vida) el sistema inmunitario es el primero en responder a esta respiración dando paso a un envejecimiento prematuro, enfermedades y una baja calidad de vida.

Definición

La respiración del yogui se denomina prāṇāyāma que significa adquirir el conocimiento de la fuerza vital de la respiración. Prana fuerza de la vida y Yama es control, así tradicionalmente se le traduce como el control de la respiración, sin embargo, algunos maestros contradicen esta traducción popular y explican que en realidad la raíz es de Ayama, que significa expansión, de esta forma prāṇāyāma se puede interpretar más como la expansión de la energía vital. Pero ¿qué es esta energía vital que viene hacia nosotros?

El elemento esencial en el aire que lleva la carga vital del prana resulta que no es ni el oxígeno, ni el nitrógeno ni los gases químicos sino más bien los iones negativos; estos altamente activos llevan una carga eléctrica equivalente a la de un electrón. En ciudades donde el aire está limpio y donde se está cerca del mar hay un mayor porcentaje de iones con cargas negativas que positivas. Esta alta densidad de iones negativos nos estimula para poder respirar más profundamente. En la naturaleza el aire es ionizado por la acción de pequeñas ondas magnéticas del sol y los rayos ultravioleta, estos bombardean las moléculas del aire e irradian la energía vital hacia el resto de la materia. Se ha establecido más allá de toda duda que hay un campo eléctrico existente entre la tierra y la atmósfera. Este campo con su correspondiente corriente eléctrica pasa a través de las células, los órganos y todo el sistema nervioso, siendo capaz de estimular tanto

Prāṇāyāma

el metabolismo como las demás funciones del organismo. Entonces podríamos decir que el prana está alrededor de nosotros, es por eso que el simple hecho de estar entre la naturaleza se torna en un excelente ejercicio para mantenernos con buena salud y equilibrio entre mente y cuerpo. Si el campo energético está débil, la falta de vitalidad será manifestada por nuestro cuerpo, es ésta la principal causa de cansancio, estrés, náuseas y entumecimiento que sentimos quienes vivimos en las ciudades donde los espacios son reducidos y no hay fluidez del prana.

Si bien el prana existe en toda la naturaleza, el ser humano tiene la función especial de poder asimilar una gran cantidad de éste y llevarlo hacia dentro y no permitir que se pierda. Los textos clásicos de yoga hablan más de que el prana se produce dentro de nosotros y no afuera. Esto es algo que hay que considerar.

Los tejidos que asimilan el prana en la respiración están situados en el revestimiento de las cavidades nasales y los senos paranasales, ésta es la razón del porqué la inhalación se fomenta a través de la nariz en lugar de la boca en los ejercicios de respiración. Algunos de los estudiantes experimentan que es mucho más difícil para ellos la respiración por la nariz. Hay un 150% más de esfuerzo al respirar por la nariz que al hacerlo por la boca, sin embargo con la práctica se va uno acostumbrando. Como profesores debemos inspirar y educar a nuestros estudiantes sobre los beneficios que trae el prāṇāyāma y sobre cómo el organismos se irá adaptando al nuevo flujo de energía.

La capacidad de los tejidos nasales para absorber el prana y resistir las infecciones se determina por la cantidad y calidad de la mucosa nasal. La dieta, el estreñimiento y la poca profundidad al respirar, todos ellos tienen un efecto sobre el revestimiento nasal. El prāṇāyāma conocido como la respiración Alterna estimula la entrada de aire por ambas fosas nasales de forma balanceada.

Efectos benéficos

- Posibilita el puente que une la mente con el cuerpo.
- Mejora varias funciones: reparación de células, circulación, digestión, sistema nervioso central.
- Aumenta las defensas contra enfermedades.
- Ayuda al control de las emociones, da más claridad a la mente y en general aporta un estado de relajación.
- Proporciona acceso a los sentimientos reprimidos.
- Alivia efectos negativos de tensiones y estrés.
- Tiene efecto calmante al disminuir el ritmo de la respiración para ayudarnos a romper el ciclo de ansias y patrones adictivos.

Prāṇāyāma

Guía general para practicar los prāṇāyāmas

La mejor hora es en la mañana con el estómago vacío o al menos 2 horas después de haber comido moderadamente.

Es mejor practicar con los ojos cerrados ya que así se aumenta la habilidad de concentración en el movimiento y se facilita la fluidez del prana dentro de nosotros.

Se recomienda comenzar lentamente y aumentar gradualmente el tiempo de permanencia en un prāṇāyāma.

La práctica sin forzar y en un ambiente relajado es lo más indicado.

Anatomía de la inhalación

El simple acto de respirar trae resultados en cada aspecto de nuestra anatomía. Tener una buena respiración requiere también tener un instrumento bien afinado en nuestro cuerpo, donde todas las partes estén en conexión y trabajando en equipo, como la misma práctica de yoga lo indica, para crear esta relación de por vida primero debemos empezar desde el nivel más básico.

El yoga ha ideado formas para hacer consciente este proceso y entrar directo a la experiencia de estas fuerzas ocultas.

Empezaremos con la anatomía básica del sistema muscular respiratorio.

Cuando la persona promedio piensa en la respiración inmediatamente la relaciona con los pulmones. Con esa imagen tan restringida se procesa una limitada respiración por el resto de la vida.

Al analizar un poco más la dinámica de la respiración es claro que la inhalación empieza en el suelo pélvico y termina en la coronilla. La exhalación empieza en la coronilla y termina en el suelo pélvico. Esto si se está sentado. Si se estuviera de pie, entonces se empezaría la inhalación desde los arcos de los pies y terminaría en la coronilla y viceversa.

Experimente con lo siguiente: Imagine que sus pulmones son como dos bombas dentro de la cavidad de su pecho. Respire dentro de las bombas, llenándose desde abajo hasta arriba. ¿Qué tan larga y profunda es su inhalación y su exhalación? Ahora imagine que está sentado dentro de una gran bomba, el piso de la bomba es su suelo pélvico y la parte de arriba de la bomba, su coronilla. Ahora inhale desde abajo hasta arriba y exhale desde arriba hasta abajo de la bomba, hacia su suelo pélvico. Con esta imagen, será capaz de elongar sus inhalaciones y exhalaciones. Si logra hacer esto entonces está en el camino correcto de la respiración yóguica profunda.

Ahora, veamos brevemente la anatomía de la respiración. Este

Prāṇāyāma

estudio está enfocado en aquello que les ayudará a los estudiantes a tomar inhalaciones y exhalaciones más profundas, para multiplicar los beneficios de la práctica de yoga (para un estudio completo del sistema respiratorio, se recomienda el libro: Anatomy of Hatha Yoga de H. David Coulter.

Los músculos abdominales, el diafragma y los músculos intercostales son los principales músculos que utilizamos al tomar inhalaciones y exhalaciones profundas. Los músculos en los hombros y cuello como el escaleno, esternocleidomastoideo y trapecio son menos utilizados. Vamos a experimentar con este grupo muscular cuando hablemos de la tercera parte de la respiración.

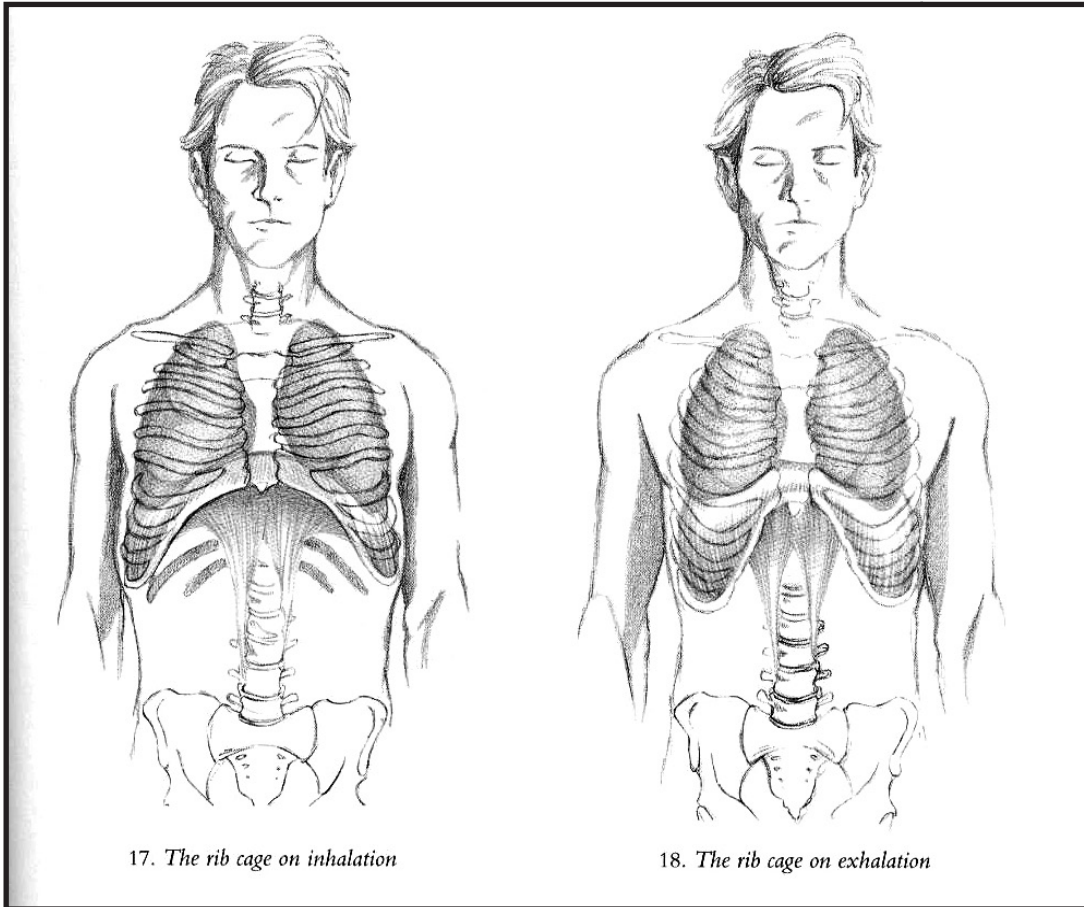
Cuando sus estudiantes indiquen que no logran tomar respiraciones profundas, esto podrá ser fácilmente remediado, primero cambiando sus imágenes mentales, luego experimentando la parte sensorial en los músculos de la respiración (mejor explicado más adelante en la parte de los diferentes prāṇāyāmas).

El diafragma

Es el músculo más importante de la respiración. Separa la cavidad del pecho y la cavidad del abdomen, actúa haciendo cambios de presión en los pulmones. Estos cambios de presión son los que hacen que el oxígeno corra dentro de los pulmones o sea expulsado de ellos. Aunque se sienta que “absorbemos” aire dentro y fuera de los pulmones, es realmente la acción del diafragma lo que determina esto. Este músculo, como cualquier otro en nuestro cuerpo, puede estar en buenas o malas condiciones. Al estar tan profundo dentro del torso es también un músculo difícil de activar conscientemente. Aquí es donde la genialidad del yoga entra en juego. Las posturas de yoga y el prāṇāyāma tienen un efecto afinador directo en esta parte importante de nuestra anatomía. con la práctica continua, este músculo se volverá cada vez más inteligente. Demos un vistazo a los otros músculos importantes involucrados en la respiración y la manera como pueden ayudar o limitar esta función.

La acción del diafragma

Arriba del diafragma tenemos los pulmones y el corazón, abajo tenemos los suaves órganos del aparato digestivo. Cuando tomamos una respiración profunda, el diafragma se estira desde la columna lumbar y se ensancha a la base de las costillas. Este movimiento empuja los órganos del aparato digestivo hacia abajo y hace que nuestro estómago resalte. Cuando exhalamos profundamente, el diafragma se relaja y sube dentro de la cavidad del tórax, volviendo a su forma natural y el estómago toma una posición de reposo.



La acción de los músculos intercostales

Se encuentran entre las costillas conectándolas entre sí y mantienen la integridad del tórax protegiendo nuestros pulmones y el corazón. Actúan como un acordeón, se pueden expandir para crear más espacio adentro o se pueden contraer para hacer el espacio más pequeño. Si no los activamos, se van debilitando, como cualquier otro músculo en el cuerpo. Las dos principales razones de su debilitamiento son:

1. Cuando el movimiento es escaso, el músculo se va secando y se queda con pocos fluidos y nutrientes.

2. Al haber escaso movimiento, se van disminuyendo las conexiones en el cerebro y menos dendritas viajan al músculo por lo que la comunicación neuromuscular puede resultar muy limitada.

Si se quisiera tomar una respiración profunda, pero los intercostales no fueran flexibles y limitaran el movimiento del diafragma, los pulmones no se podrían expandir y entonces quedaríamos atrapados como con una faja en el pecho. Muchas de las posturas de yoga mantienen activos estos músculos ya que se estiran los costados, esto tiene un efecto directo en los intercostales, posturas como la Media luna, torsiones y ejercicios de acondicionamiento pueden ayudar con la respiración. Cuando los intercostales tienen tono muscular, las inhalaciones y exhalaciones serán más largas, efectivas y se

disfrutarán más.

La acción de los abdominales

Como su nombre lo indica se encuentran en el abdomen. Estos músculo bien tonificados se pueden contraer y relajar fácilmente. Para inhalar se requiere de una gran relajación de los abdominales, para exhalar completamente se requiere de una gran contracción de estos músculos. Para la respiración necesitamos los músculos abdominales sobre todo en la exhalación. Por supuesto, si esta área no está tonificada, la inhalación se verá afectada también. La habilidad de exhalar completamente, que requiere de la acción abdominal, afecta también la inhalación. Los músculos más importantes en la respiración son el recto abdominal y el oblicuo abdominal. La acción de contraer el ombligo es una combinación de ambos. Entre más fuertes se encuentren estos músculos, más se podrá llevar el ombligo hacia la columna vertebral. Cuanto más se pueda lograr esta acción, más espacio va a tener el diafragma para expandirse en la siguiente inhalación.

El resultado del aumento de expansión en el diafragma es que se crea un mayor volumen de presión baja en los pulmones y entonces más oxígeno entra a llenar los espacios de la cavidad de estos. Una postura de yoga que tiene un efecto directo en el recto abdominal y los oblicuos es el Bote mirando hacia arriba. Cuando los estudiantes toman más conciencia de sus abdominales, pueden aplicar los bandhas, lo que activa los músculos del piso pélvico y del abdomen. Mula Bandha y Uddiyana Bandha tonifican esta área y permiten tener más conciencia y control de esta parte de la anatomía, por lo tanto se obtiene más control de la respiración.

Una vez que se empieza a diferenciar este grupo muscular, la tercera parte de la respiración será cada vez más completa, se pueden ejercitar estos músculos con cada inhalación y exhalación por ejemplo, mientras se ve televisión, se maneja, o se hace yoga, y así el organismo entero se irá aligerando con un nuevo encuentro de libertad y gracia.

Cómo practicar Jala Neti

Esta es una técnica tradicional en India que se realiza desde hace muchos años.

Comprender la práctica

Para aquellos que no conozcan muy bien el funcionamiento de las cavidades nasales puede parecer absurdo verter agua tibia y salada en la nariz. Para ayudar a aclarar malentendidos y hacer a un lado los temores, se presenta a continuación el procedimiento con diagramas.

La primera línea de protección de las cavidades nasales está constituida por los “cilios”, que son pequeños filamentos que atrapan partículas grandes que quieran entrar en la nariz. Estos se limpian usualmente con la respiración normal y al sonarse la nariz, aunque algunas veces, debido a la acumulación de suciedad puede ser necesario lavarlos de manera más profunda. La vía nasal, desde la punta de la nariz hasta la garganta y más allá, está cubierta con una capa de mucosa. Esta mucosa es secretada desde dentro del revestimiento mucoso, y su función es atrapar partículas más pequeñas y bacterias. La mucosa que atrapa las suciedades normalmente es expulsada hacia fuera, cuando se bufa por la nariz, al toser o puede también ser absorbida por el cuerpo.

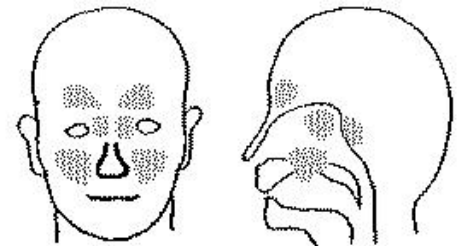
Los conductos de los senos nasales son mecanismos aún más refinados para filtrar las impurezas, los cuales, si están infectados, secretan una mucosa abundante para evitar la entrada de los gérmenes. A esto se le llama normalmente sinusitis y puede ser tanto un síntoma temporal como una condición crónica.

En el Estadio 1 de la práctica de Jala neti el agua fluye simplemente hacia una fosa nasal, justo sobre el punto de unión de ambas fosas nasales, pasa por la cavidad media y luego sale por la otra fosa nasal. En este recorrido, el agua pasa por los senos nasales frontales y medio. En este estadio no debe salir el agua hacia la garganta o la boca. Cuando se realiza correctamente, no debe haber una sensación fuerte, ya que el agua estará a la misma temperatura que la sangre y con una concentración salina similar a la de las lágrimas. Como resultado apenas sí se notará el fluido del agua.

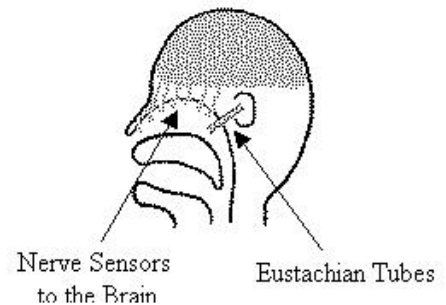
En los estadios más avanzados, que deben intentarse cuando se haya dominado el primer estadio, el agua fluye completamente a través de toda la cavidad nasal, bajando por la nasofaringe y sale a través de la boca. En este recorrido pasa por los senos pos-nasales, limpiando todos los conductos de manera más profunda. En ninguna de estas versiones debe haber ni molestia ni daño a las funciones nasales.



Este artículo puede verlo en www.jalanetipot.com



Sinus Cavities

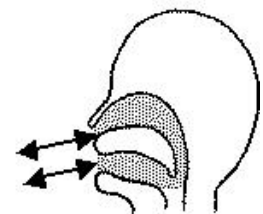


Nerve Sensors to the Brain

Eustachian Tubes



Water Flow Stage 1



Water Flow Stages 2 & 3

Prāṇāyāma

Idealmente en ningún momento el agua subirá por los conductos de los senos nasales ni por las trompas de Eustaquio. Aún así esto puede suceder si quien realiza esta práctica respira incorrectamente o sopla demasiado fuerte al secar las fosas. Esto causa solamente una incomodidad momentánea y no es peligroso. Si esto sucede, algunos minutos de secado mediante el aire, serán suficientes para limpiar cualquier gota de agua que haya quedado atrapada.

La manera en que el Jala neti enjuaga y limpia las impurezas y bacterias puede comprenderse observando que el agua tibia disuelve y suelta cualquier acumulación. Lo que puede no ser tan obvio es que con ayuda de la gravedad y del efecto Venturi, los conductos de los senos nasales son también drenados por la presión al vacío debido al flujo de agua. Ya que puede ser imposible drenar una cavidad sin salida, esto puede realizarse de manera ingeniosa y simple a través del Jala neti.

Para aquellas personas con condiciones especiales en los senos como congestión parcial o secreción, el alivio puede sentirse incluso en unos segundos. En un examen más detallado, podría observarse que a través de la acción capilar y de ósmosis los vasos capilares de la nariz son estimulados y purificados de la misma manera.

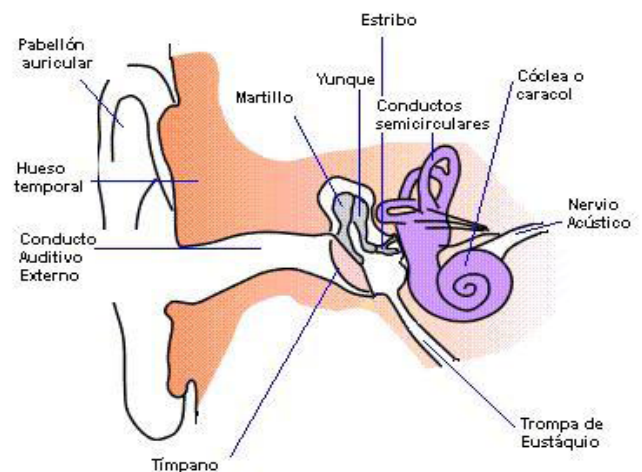
La nariz es el “aire acondicionado” del cuerpo. Entre sus muchas funciones, regula la temperatura y la humedad del aire que entra al organismo. Algunas personas tienen “nariz seca” y las paredes se vuelven quebradizas, lo que puede producir sangrados. Otras personas tienen fosas nasales congestionadas o con secreción constante. La práctica regular de Jala neti ayuda a establecer un ambiente apropiado para el funcionamiento correcto, buenas condiciones de temperatura y humedad en la nariz.

Cómo secar la nariz

Esta es una parte importante de la práctica. Permítase realizar esta sección apropiadamente. La gente que tiene presión alta debe realizarla con cuidado. Si se marea cuando se seca la nariz, el secado debe realizarse solamente estando erguido.

1. Primero inclínese hacia delante desde la cintura, deje que la cabeza cuelgue hacia abajo con la nariz apuntando hacia el piso, dejando que el agua residual sea drenada de la nariz por 10 a 20 segundos. Luego dirija la nariz hacia las rodillas. En cada posición respire suavemente inhalando por la boca y exhalando por la nariz cerca de diez repeticiones. Algunas gotas de agua pueden salir de la nariz.

2. Luego póngase erguido para realizar algunas respiraciones rápidas por la nariz. Primero realice 10 respiraciones a través de ambas fosas nasales juntas, resoplando hacia dentro y hacia fuera, moderadamente y poniendo el énfasis en la exhalación. Luego tape la fosa nasal derecha y realice 10 respiraciones rápidas con la fosa izquierda. Luego tape la izquierda y repita el procedimiento con la derecha. Después realice nuevamente 10 respiraciones a través de ambas fosas juntas.



Este procedimiento debe secar la nariz. Si siente como si hubiera todavía agua, repita el proceso de secado completamente otra vez. Si no seca la nariz adecuadamente pueden manifestarse síntomas de resfrío por algunas horas. Además, dejar agua sucia en los conductos de los senos o las trompas de Eustaquio puede generar una infección.

Sales recomendadas para Jala neti

A veces surge la duda acerca de qué tipo de sal es la mejor para el Jala neti. Idealmente sal marina pura es la que debe ser usada. A continuación damos algunos ejemplos de sales disponibles en el mercado y su conveniencia para la práctica de Jala neti.

Sal de cocina: Generalmente esta no es otra cosa que sal marina pura, pero revise el empaque. Puede ser un poco gruesa, entre más fina es más fácil de disolver. Si no la encuentra fina, puede molerla usted mismo. Guárdela herméticamente para evitar que se agrume. Se encuentra en supermercados y macrobióticas.

Sal de mesa: Esta es sal refinada con un agente que la previene de formar grumos, pero ¿quién necesita aluminio, silicio o yodo en su nariz? Puede usarse para la práctica sin ningún peligro cuando no hay sal marina disponible, pero de ser posible evítela.

Sal vegetal: Es una mezcla de diferentes sales, hierbas y especias, y ¡no le hará ningún beneficio a su nariz ni a su sentido del olfato!

Sal de roca: Dependiendo de su origen, las sales de roca tienen otros materiales en ellas y por lo tanto no se recomiendan para la práctica de Jala neti. Usualmente son cristales grandes y duros y requieren de un salero para su utilización. Buenas para cocinar pero no para la nariz.

Sal macrobiótica: Frecuentemente es de color gris. Muchas veces es simple sal marina de Japón y por lo tanto más cara que la local. Puede utilizarse para Jala neti sin ningún problema.

Sal Kosher: Tiene garantía de ser pura y no tener aditivos ni contaminantes.

También pueden encontrarse otras recetas utilizadas con fines terapéuticos, con agentes anti-sépticos, anti-bióticos, anti-inflamatorios, pero se suelen evitar debido al origen artificial y sus posibles efectos negativos en el cuerpo.

Notas

Kosher es una certificación de que los alimentos siguen la normativa bíblica y talmúdica judía.

<http://www.healthandyoga.com/html/product/salt.html>

Técnicas de Prāṇāyāma

1. Respiración Oceánica

Ujjayi prāṇāyāma

La respiración Ujjayi es tan valiosa como el oro, o aún más. Tal vez pudiera ser como el Santo grial. Es un regalo mágico que se encuentra en el Hatha yoga. Esta respiración tiene un efecto físico, mental y espiritual aún después de una pequeña práctica. Al practicar una vinyasa nos fortalece inmediatamente, además incrementa la concentración mental, favoreciendo la meditación profunda y abriéndonos a dimensiones que nuestros cinco sentidos no son capaces de percibir; si no practicamos con esta respiración, muchas cosas quedan sin descubrir. Ella es la que une el espacio-tiempo mental, con el espacio-tiempo físico, y un resultado inmediato es el incremento de la concentración y de la fuerza. Esta respiración, cuyo nombre se le atribuye al sonido que produce y al ritmo comparable con olas de energía debido a su dinámica, es la respiración que acompaña casi todas las posturas y movimientos del yoga. Salvo que las instrucciones sean diferentes en alguna práctica específica, puede asumirse que la respiración Ujjayi es la que debe usarse.

El ejercicio debe realizarse con respiraciones largas, lentas y profundas mientras se contrae suavemente la parte posterior de la garganta en el área de la glotis, permitiéndole a la lengua descansar en la parte alta del paladar. Esta acción sutil es la que crea el peculiar sonido en la garganta como si fuera el mar costearo las arenas de la playa.

Práctica

- Comience cómodamente sentado, iniciando primero con el ejercicio de la respiración en tres partes.
- Note cómo al enfocar su atención en la respiración lenta, suave y profunda (a través de la nariz), su cuerpo se relaja y se calma la mente.
- Escuche el sonido en las fosas nasales, producido por la respiración que entra y sale...
- Ahora traiga su atención a la garganta y observe cómo es posible exagerar el sonido oceánico al respirar.
- Suavemente contraiga la zona de atrás de la garganta y haga el sonido en la inhalación y exhalación, como si fuera a empañar un espejo. Para quienes estén aprendiendo esta técnica pueden comenzar respirando por la boca.
- Este prāṇāyāma nos permite alargar las inhalaciones y exhalaciones dándonos más conciencia y control sobre los músculos que se ejercitan.
- Manténgase alerta al sonido oceánico que se produce.
- Use esta respiración en la práctica, sea gentil con usted mismo cuando lo olvide, simplemente vuelva a intentarlo. Pronto se integrará casi automáticamente y se encontrará usándola normalmente.

Efectos benéficos

- Esta forma de controlar la respiración provee una profunda atención en la concentración mental.

Prāṇāyāma

- Calma la mente y relaja el cuerpo
- Induce rápidamente a la meditación, en estado de alerta en tanto que la mente se disuelve en el sonido y las sensaciones.
- El sonido oceánico nos ayuda a regular el fluir de la respiración, alargando y prolongando ya sea la inhalación o la exhalación.
- En una práctica de vinyasa, la respiración Ujjayi nos ayuda a sincronizar la respiración y los movimientos induciendo al trance, la sensibilidad y la concentración.
- Al sostener una postura, se favorece el estiramiento de los músculos a través de la relajación mental. Como se ha dicho muchas veces, el incremento de la concentración, la respiración Ujjayi, nos trae al momento presente. Esto ayuda a sostener el balance entre la fuerza y la relajación, es un esfuerzo sin esfuerzo, y le permite a la inteligencia del organismo realizar su danza.

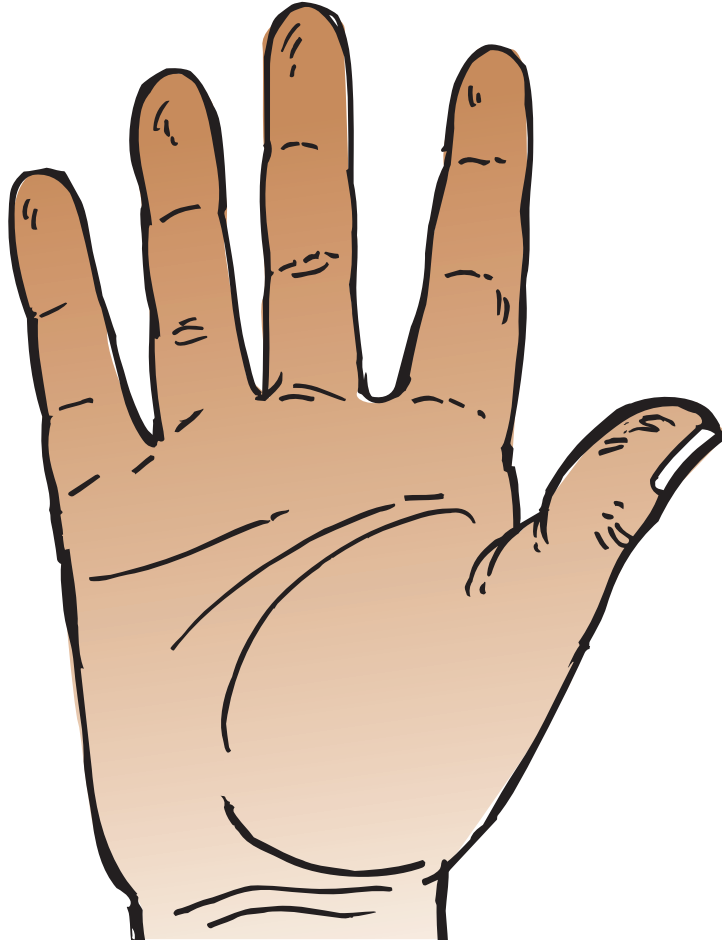
Contraindicaciones

Fiebre y congestión nasal.

Cómo enseñar la respiración Oceánica o Ujjayi

- Diga a sus estudiantes que imaginen un espejo al frente, el cual tienen que empañar. La sensación que se produce en la garganta es similar a la sensación de la respiración Ujjayi.
- Invítelos a imaginar y sentir que respiran por los oídos.
- Dígalos que respiren desde la punta de la nariz (como husmeando), y que luego cambien a la parte de atrás como si no tuvieran el apéndice de la nariz.
- Pueden experimentar enseñándose entre ellos mismos
- Comience a enseñar la sincronización de la respiración con los movimientos del cuerpo llevando los brazos arriba y abajo alrededor de unas cinco repeticiones. Primero con una respiración normal y después con Ujjayi.

2. Respiración en Espiral



Existen muchas técnicas diferentes que nos ayudan a mantener la atención y concentración en el prāṇāyāma. Durante la respiración para involucrar la mente podemos poner nuestra atención en el flujo de la respiración, el sonido de ésta, el lugar donde ocurre el esfuerzo de la respiración, o en el número de veces que hemos respirado.

Esta respiración en Espiral, es una forma sencilla y hermosa de enfocar la mente simplemente contando el número de respiraciones. En India se dice que el mínimo de respiraciones que debemos de tomar en cualquier sesión de prāṇāyāma debe ser de doce. El número doce además se relaciona con un ritual muy antiguo en el cual durante el inicio de cada inhalación se coloca la punta del dedo pulgar en cada una de las falanges, iniciando este proceso en la base del dedo índice.

Efectos benéficos

- Nos ayuda a enfocar la mente
- Profundiza la respiración
- Disminuye el ritmo mental

Cómo enseñar la respiración en Espiral

Lo más importante es que los alumnos comprendan correctamente cómo es la colocación de los dedos, de forma que cuando hagan su práctica no vayan a tener dudas, u olvidar el orden adecuado.

El profesor puede realizar una demostración lenta y decirle al estudiante que vaya colocando el pulgar en la posición adecuada siguiendo al profesor. Cuando el profesor describe correctamente la forma de la espiral y el alumno es capaz de visualizarla en ese momento es probable que el alumno pueda acordarse correctamente del orden de los dedos.

Esta respiración es fácilmente complementaria con otros tipos de prāṇāyāmas como:

- Ujjayi
- Dirgha (respiración en Tres fases)

Con otras técnicas como Kapalabhati o Bhastrika es más difícil ya que éstas últimas tienen mucho movimiento del cuerpo.

Las siguientes son posturas en las que puede utilizarse esta respiración con facilidad además de las tradicionales en la posición sentado:

- Viparita karani
- Supta virasana
- Supta baddha konasana
- Shavasana

3. Respiración Bhrāmārī

Zumbido de la abeja

Esta respiración recibe su nombre de la palabra bhramara, que es una abeja negra, debido a que durante la práctica de este prāṇāyāma se realiza el sonido del zumbido, como de una abeja negra.

Se puede realizar en cualquier postura sentado.

Podemos establecer dos niveles diferentes para la práctica de este prāṇāyāma.

Primer Nivel

Siéntate en una postura meditativa con los ojos cerrados. Inhala profundo por la nariz, exhala despacio de una manera controlada mientras se realiza un sonido como del sonido “m” con la boca cerrada, similar al sonido que realizan las abejas.

Segundo Nivel

Siéntese en cualquier posición meditativa con los ojos cerrados. Ahora cierre los ojos con los dedos índices, la boca con el dedo anular y el meñique, y las orejas con el respectivo dedo pulgar. Esta posición de los dedos se le conoce como el Mudra Śānmukhi.

El colocar las manos en esta posición hace que la experiencia sea mucho más profunda, por el sonido y la vibración del zumbido.

Beneficios:

- Esta práctica del Brāhmarī ayuda a aliviar estrés, ansiedad, ira e hiperactividad.
- El efecto de resonancia del zumbido crea un efecto calmante para la mente y el sistema nervioso.
- Se ha demostrado que es de gran beneficio para el tratamiento de trastornos relacionados con el estrés.
- Es un prāṇāyāma muy útil como preparatorio para la concentración y la meditación.
- Es una forma muy eficiente de lograr traer la atención hacia la respiración, además de ser extraordinario para lograr que se alargue la exhalación, lo cual trae grandes beneficios, y es una de las recomendaciones de Patanjali en los Yoga Sutras.

4. Respiración de Tres partes o Completa Dirgha Prāṇāyāma

Dirgha Prāṇāyāma es conocida como la “Respiración Completa”, también llamada respiración de “Tres partes”, ésta aumenta nuestra conciencia de los tres diferentes segmentos de los pulmones. El primer sector es la región abdominal que es la zona inferior. El vientre se expande como un globo en la inhalación y se vacía en la exhalación. Esto es referido como “respiración diafragmática” porque el diafragma es el que permite que el vientre se expanda y se contraiga.

La segunda zona es la región torácica de las costillas o el pecho. Las costillas y los músculos intercostales se expanden y contraen como un acordeón cuando su respiración llega a esta zona.

La tercer y última zona es la que se encuentra bajo los huesos de la clavícula, por esta razón es conocida como la respiración clavicular. Es muy poco el uso de estos lóbulos del pulmón. Coloque los pulgares o las yemas de los otros dedos por encima del hueso de la clavícula para sentir el movimiento de esta área durante la respiración.

Práctica

- Inhale y exhale por la nariz.
- Enfóquese en traer la respiración a la parte más baja de los pulmones inflando el vientre como un globo.
- Expanda la respiración para llenar la región torácica del pecho.
- Expanda la respiración para llenar la región clavicular del torso.
- Sienta cómo cada área se expande mientras la respiración fluye desde abajo, al centro y la región superior de los pulmones en un movimiento parecido a una ola.
- Imagine la respiración llenando un vaso de agua desde el fondo hacia arriba.
- Exhale desde la cima de los pulmones vaciando la parte superior, el centro y la parte inferior consecutivamente. Tome así varias respiraciones largas, lentas y profundas, manteniendo su cuerpo relajado.
- Continúe hasta que las respiraciones lleguen a sentirse fluidas, e ininterrumpidas.

Efectos benéficos

- Relaja el cuerpo y calma la mente.
- Reduce la falta de energía en el torso, en todos los niveles, circulatorio, energético, químico.
- Aumenta la sensibilidad de la respiración, lo cual ayuda a crear un mayor estado de conciencia.
- Tonifica los músculos de la respiración y aumenta el crecimiento de dendritas en estas áreas, permitiendo una comunicación más refinada a nivel neuromuscular.
- Aumenta la sensibilidad al flujo de prana.

Prāṇāyāma

- Apoya la concentración y la meditación.
- Permite inhalaciones y exhalaciones más largas que son necesarias durante una vinyasa.
- Apoya la aplicación de bandhas, mejorando la fuerza del centro del cuerpo (core) y permite sostener la respiración por más tiempo lo que trae consigo una mayor relajación en las posturas.
- Estimula el flujo de prana arriba y abajo de la espina dorsal.

Contraindicaciones

- No hay ninguna.

Cómo enseñar la respiración de Tres partes

Realice una demostración silenciosa acostado en su espalda con los estudiantes observando el perfil de su torso y la respiración que parece el movimiento de una onda. Exagere los movimientos y el sonido de su respiración Ujjayi. Repita boca abajo.

Práctica en parejas

- Realice esta respiración de forma muy lenta.
- Coloque la mano del receptor en el vientre, la mano suya encima y aplique presión moderada. Diga: “Respire hacia mi mano”, ésta sería la respiración diafragmática.
- Coloque la otra mano del receptor sobre el pecho de él, la mano de usted por encima de ésta, aplique presión leve y diga: “Respire hacia mi mano”: Respiración clavicular.
- Coloque sus manos a los lados de su compañero y apriete su caja torácica como un acordeón, diga: “Respire hacia mis manos” (respiración torácica). Ahora, coloque una mano de su compañero en su propio vientre, la otra en su pecho; y poniendo las manos de usted por encima de las de él, alterne su presión del vientre al pecho y pídale que siga esta presión que hace el movimiento de una onda del vientre al pecho. Hágalo varias veces.
- Repita todo los pasos mencionados arriba, acostado ahora sobre el vientre e intercambie de pareja.
- Puede pedir a los estudiantes que compartan su experiencia.

Nota: La presión moderada es probable que inhiba la acción. Demasiado suave va a hacer que la experiencia sea ineficaz. Su presión debe ser significativa para aumentar las sensaciones de la acción muscular necesaria para realizar la acción solicitada.

5. Respiración de Fuego

Prāṇāyāma Kapalabhati

A través de la rápida expulsión que realizamos en esta respiración las fosas nasales se limpian profundamente. Conocida en términos yóguicos como “Kapalabhati” o “pulidos del cráneo”, los efectos fisiológicos de la respiración de Fuego crean un efecto de masaje en el cerebro. Durante las exhalaciones forzadas hay pulsaciones en el líquido cerebro-espinal, mientras la presión cambia con el ritmo de la respiración. El resultado es una sensación de luz y vitalidad que emana de la cabeza.

Práctica

Limpie las fosas nasales con toallas o con una vasija de Jala neti.

- Siéntese en los isquiones en una posición cómoda con la columna extendida.
- Inhale 3/4 de su capacidad y permita que su vientre se extienda mientras los lóbulos inferiores de los pulmones se expanden.
- Contraiga el vientre de forma súbita, exhalando de forma forzada a través de las fosas. Permita que la inhalación se produzca de forma pasiva mientras el abdomen se relaja.
- Repita las expulsiones rápidas y las inhalaciones pasivas varias veces hasta que la sensación se vuelva familiar.
- Experimente unas cuantas series hasta que el ritmo se sienta natural. Es normal a veces sentir que nos quedamos sin aire, esto ocurre si el vientre no se relaja completamente después de las exhalaciones.
- Comience una nueva serie y cuente hasta veinte expulsiones. Tome una inhalación profunda y sostenga la respiración hasta la cuenta de ocho. Mientras sostiene la respiración, doble el mentón hacia el cuello ligeramente, estirando la parte de posterior de éste y dirigiendo su atención hacia el punto entre las cejas.
- Suelte el cuello, lentamente exhale el aire y observe la sensación de energía que se mueve a través del cuerpo.
- Repita este ciclo de veinte respiraciones por tres veces, haciendo una breve pausa entre cada una de las series.
- Gradualmente usted va a ser capaz de aumentar ambas, tanto el número de expulsiones como la velocidad a la cual puede contraer el abdomen sin quedarse sin aire.
- Variación: combine la respiración Alterna con la respiración de Fuego. Repita el mismo ciclo de exhalaciones pero ahora use la mano derecha para ir cerrando las fosas nasales e ir alternando las expulsiones, como lo hacemos en la respiración Alterna.

Efectos benéficos

Limpia los pulmones de sustancias residuales y llena las células con oxígeno,

- Libera gran cantidad de dióxido de carbono, de esta forma purifica las células.
- Fortalece el diafragma, el corazón y el sistema nervioso.
- Induce a la atención y a la claridad mental instantáneamente.

Contraindicaciones

Después de comer exageradamente.

- Presión alta, efisema, u otras condiciones severas de los pulmones
- Cáncer abdominal, colitis, úlceras del estómago activas, hernia, inflamaciones de órganos internos.
- Durante la menstruación o el embarazo
- Cuando exista congestión nasal, fiebre, o infección de oídos.
-

Cómo enseñar la respiración de Fuego

- Demostración en silencio: Pídale a sus alumnos que se acerquen, coloque una mano sobre su propio ombligo y otra en su pecho y realice varias repeticiones.
- Demostración con comentario: Realice una demostración de nuevo, esta vez con aclaraciones. Recuérdeles por ejemplo que mientras realizan la respiración los hombros y el pecho permanecen relajados, es decir que no se mueven. Sólo se utilizan los abdominales para crear las contracciones.
- Guíe a los estudiantes haciendo una pequeña prueba e invíteles a hacer preguntas.
- Luego que se hayan formulado y respondido las preguntas y los estudiantes hayan podido realizar el prāṇāyāma fácilmente, demuestre la secuencia.

Una pequeña prueba

Kapalabhati seguida por la respiración de Tres Partes

Primero realice la siguiente demostración en silencio y luego guíe a los estudiantes

- Guíe una serie de 20 expulsiones, seguidas por una profunda inhalación y sostenga el aliento por 4 ó 8 cuentas (mientras sostiene el aliento, baje la barbilla alargando la parte posterior del cuello, sienta el flujo de energía).
- Levante la barbilla, y luego exhale con la respiración de Tres partes. Esta es una ronda.
- Repita la secuencia realizando varias rondas.
- Observe las sensaciones y los efectos.

(Avanzado: Mientras sostiene el aliento aplique los bandhas)

Pida a sus estudiantes compartir su experiencia. Luego de esto revise los “efectos benéficos” de esta práctica. Observe quiénes experimentaron algunos de dichos efectos.

6. La respiración de Fuelle

Prāṇāyāma Bhastrika

La respiración de Fuelle es un prāṇāyāma que se utiliza para aliviar la letargia o la mente aperezada. Un minuto de este ejercicio de respiración puede recargar su sistema en cualquier momento durante su práctica. Si la comparamos con la respiración de Fuego, la cual es una exhalación forzada y una inhalación pasiva, la respiración de Fuelle es una inhalación y exhalación forzada, frecuentemente combinada con un movimiento específico del cuerpo. Lo más común es que se combine con un movimiento de los brazos hacia arriba y abajo, mientras se inhala y exhala.

Práctica

- Las fosas nasales deben de estar limpias.
- Siéntese o tome una posición de piernas cruzadas.
- Mientras se toma una inhalación profunda, levante los brazos hacia arriba al cielo (los brazos una vez extendidos deben de estar en línea con los oídos).
- En una exhalación forzada o dinámica traiga los brazos de nuevo hacia abajo a los lados del cuerpo.
- Mientras usted práctica puede ser que descubra que su cabeza desea moverse hacia arriba y abajo con los brazos. Manténgala quieta, con la barbilla paralela al suelo y el cuello alargado.
- Una vez que usted tenga la técnica cierre los ojos mientras practica.
- Desarrolle su práctica de forma gradual, comience solamente con una ronda de inhalaciones y exhalaciones, luego descance. Mientras su sistema respiratorio y circulatorio se acostumbran a la respiración éstos van a permitirle extender el número de rondas sin crear ningún estrés. En este tipo de prāṇāyāma el estrés estaría experimentado como hiperventilación, lo cual no es la intención en esta técnica de prāṇāyāma. Si esto ocurre simplemente coloque la cabeza más abajo que el corazón y relájese. La próxima vez practique menos series. Pocas series practicadas con una buena consistencia es mejor que muchas series realizadas de forma inconsistente.

Efectos benéficos

- Alivia la letargia.
- Aclara la mente.
- Es una buena preparación para la respiración Alternada, oxigena el sistema permite inhalaciones y exhalaciones más largas, además permite sostener la respiración por períodos más prolongados.
-

Contraindicaciones

- Esquizofrenia y otros desbalances mentales.
- Embarazo, a menos que la madre haya practicado esta técnica de forma consistente antes del embarazo.
- Menstruación.
- Desbalances crónicos de la respiración.

- Dolores de los oídos o fiebre.

Cómo enseñar la respiración de Fuelle

- Demostración en silencio.
- Demostración con comentario: “Recuerde traer los brazos en línea con las orejas, y mantener la cabeza estable”. Puede demostrarse primero de forma “incorrecta”, y luego mostrarla bien en alineamiento y con conciencia de ello. Por ejemplo: con la respiración de Fuelle uno de los errores comunes es que los brazos no suben hasta el lado de las orejas, se encuentran delante de éstas por tensión en la cápsula de los hombros y la cabeza normalmente se mueve por el movimiento de los brazos. Esto ayudará a los estudiantes a visualizar lo que se les está pidiendo.
- Demuestre a los estudiantes diciendo: “Inhale llevando los brazos hacia arriba, abriendo las palmas de las manos mientras sube los brazos. Exhale llevando los brazos hacia abajo enérgicamente y empuñe las manos mientras baja los brazos hasta la cintura”. Repita el movimiento y la respiración por 10 expulsiones, descanse y sienta la experiencia. Repita una vez más, y pregunte por dudas.
- De nuevo guíe a los estudiantes y pídale que cierren los ojos.
- Repita con 4 series de 10.
- Durante la práctica incluya este prāṇāyāma con las āsanas para que se tenga más confianza y comprensión en la técnica.

7. Respiración de Sol y Luna Surya Bheda y Chandra Bheda

El conocimiento médico ha validado las observaciones yóguicas de que los ciclos de calentamiento y enfriamiento se van alternando cada tres horas en un cuerpo normal y saludable. Este efecto puede observarse al tomar conciencia de la respiración a través de las fosas nasales. Durante la fase de calentamiento, la fosa derecha (que representa el sol) puede ser que se encuentre más abierta que la izquierda. La digestión y los procesos metabólicos están más activos durante ésta fase, la temperatura corporal de hecho puede incrementarse ligeramente. Durante los ciclos de enfriamiento la actividad mental disminuye, el descanso y la relajación pueden ocurrir con mayor facilidad. En esta fase de enfriamiento la fosa nasal izquierda (que representa la luna) está más activa.

La respiración Alterna ayuda a crear balance en estos ciclos. En diferentes momentos durante el día es interesante observar su propia respiración y la alternancia de estos ciclos. Una de las dos fosas nasales va a estar más abierta que la otra. La fosa nasal izquierda es el lado “lunar” el lado derecho es el “solar”. Cuando usted sienta una sensación de escalofrío experimente respirando por la fosa derecha, cerrando la fosa nasal izquierda. Podrá observar un incremento en la temperatura. Lo opuesto puede funcionar también.

La respiración Solar (Surya) y la Lunar (Chandra) son utilizadas para circunstancias especiales, pueden aliviar la incomodidad de una fosa nasal obstruida, para calentar o enfriar el cuerpo o para incrementar o disminuir la actividad mental y emocional.

Práctica

- Para la respiración Solar cierre la fosa nasal izquierda. Inhale y exhale por la fosa derecha.
- Cuando la práctica se sienta familiar, empiece a sostener la respiración en la inhalación hasta la cuenta de ocho, luego exhale con la cuenta de cuatro. Inhale con la cuenta de dos.
- Continúe respirando y sosteniendo en este ritmo hasta que experimente el efecto deseado del calentamiento, el incremento de la atención mental y la apertura en la fosa nasal derecha.
- Para la respiración Lunar cierre la fosa derecha, inhale y exhale por la fosa izquierda.
- Cuando la práctica se sienta familiar, empiece a sostener la respiración en la inhalación hasta la cuenta de ocho. Exhale con la cuenta de cuatro. Inhale con la cuenta de dos.
- Continúe respirando y sosteniendo en este ritmo hasta que experimente el efecto deseado de enfriamiento, el incremento de la atención mental y apertura en la fosa nasal izquierda.
- Después de haber completado ya sea la respiración Lunar o la Solar, siéntese por unos momentos y experimente los efectos de la práctica.

Efectos benéficos

- Restaura el balance del cuerpo, la mente y las emociones, dependiendo de cuál es la respiración que se practique.
- Puede abrir una fosa nasal cerrada, al respirar a través de la que está abierta durante un minuto.
- Inspira la autoconfianza en la habilidad personal para dirigir el flujo del prana.
- Es una buena preparación para la respiración alterna.
-

Contraindicaciones

- Congestión nasal en ambas fosas nasales

Cómo enseñar la respiración Solar y Lunar

- Demostración silenciosa.
- Demostración con comentario: Inicie con la fosa nasal más abierta.
- Guíe a los estudiantes con una cuenta relajada de 4 tiempos, sin sostener el aire, y exhalando en 4.
- Continúe por varias respiraciones, realice pausas leves para que los estudiantes experimenten los efectos.
- Pregunte si alguien tiene alguna duda con la técnica.
- Haga aclaraciones si es necesario.
- Guíe otra sesión breve, pregunte si quieren compartir la experiencia.
- Cambie de lado.

8. Respiración Alterna

Anuloma Viloma o Nadi Shodhana

La respiración Alterna es considerada una preparación esencial para la meditación. Los efectos beneficiosos de la respiración profunda se dan por el aumento de la captación de oxígeno que influye en el prana o fuerza de energía vital del cuerpo. Pero los beneficios y experiencias más profundas de prāṇāyāma empiezan cuando la respiración se retiene por algún tiempo entre inhalación y exhalación. La retención entre respiraciones afecta el fluir del prana de forma clara y a veces dramática. Al desarrollar conciencia de cómo el prana fluye por el cuerpo adquirimos la habilidad de interactuar y eventualmente dirigir el flujo de vida a un área determinada.

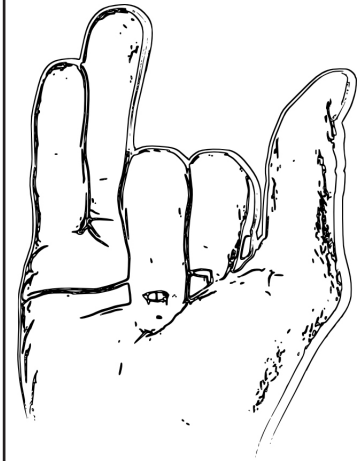
La destreza de dirigir el prana es un resultado fundamental de prácticas yóguicas. Sin el desarrollo de esta habilidad y sensibilidad, los beneficios del yoga permanecen similares a cualquier otro método de ejercicio físico o mental. En sánscrito el término “Anuloma Viloma” se refiere a la práctica de respiración Alterna. El término “Nadi Shodhana” es el resultado de la práctica: La purificación de los nadis, o canales del prana.

La nariz es el único órgano en todo el cuerpo aparte de los órganos sexuales y los pezones que poseen tejido eréctil. Este tejido controla el tamaño, forma y ángulo de las vías de aire, así mismo regula el flujo de aire por los orificios nasales. Es el tejido eréctil el que automáticamente alterna el flujo del aire entre orificio izquierdo y derecho al obstruirse un lado. Alrededor de cada dos horas durante todo el día, naturalmente ocurre el bloqueo alterno de un orificio, lo que está íntimamente ligado a los mecanismos del hemisferio derecho (expresivo) e izquierdo del cerebro (lógico) (ver respiración de Sol/Luna). Cuando la respiración fluye más de seis horas seguidas por un único orificio ya sea por obstrucción o inflamación, se da lugar a un estado de enfermedad, la depresión y el letargo son probables. El prāṇāyāma de respiración Alterna, mantiene el funcionamiento óptimo de ambos orificios, equilibrando cualquier funcionamiento lento o sobre activo de algún orificio.

Práctica Técnica 1

Empiece en una postura cómoda, con unos ciclos de respiración Oceánica (Ujjayi).

- Acerque su mano derecha hacia su nariz, apoyando el codo en la mano izquierda.
- Con el dedo pulgar de la mano derecha cierre suavemente el orificio derecho, luego con los dedos anular y meñique de la misma mano tape la fosa izquierda. Experimente con la posición de sus manos (pronto se familiarizará con la mecánica de cerrar cada fosa alternadamente con los dedos apropiados)
- Ahora relaje por un momento su brazo y mano derecha hasta estar listo para continuar
- Después de familiarizarse con el movimiento de la mano puede decidir cuánto tiempo va a practicar y dividir el tiempo en dos, así la mitad del



**Vishnu mudra
(también llamado Nasagra mudra)**

Usando su mano derecha, los dedos índice y del corazón se doblan al interior de la palma de la mano. El dedo pulgar de la mano derecha se utiliza para tapan la fosa derecha mientras que con el anular y el meñique de la misma mano se tapan la fosa izquierda.

Utilice su brazo izquierdo para apoyar el codo derecho. Acerque el codo a la línea media del torso.

Prāṇāyāma

tiempo respirará por una fosa, y la otra mitad por la otra.

Técnica 2

- De nuevo, apoye su codo derecho contra la línea media del cuerpo, mientras cierra el orificio derecho con el pulgar, inhale por el orificio izquierdo.
- Cierre el orificio izquierdo con el dedo anular y exhale todo el aire por el orificio derecho.
- Inhale por el orificio derecho, ciérrelo otra vez y exhale por el izquierdo.
- Repita varias veces hasta que se acostumbre a inhalar por el orificio abierto, deténgase un momento y exhale por el opuesto. Ayuda el repetirse a sí mismo: “Inhalo izquierda, exhalo derecha, inhalo derecha, exhalo izquierda, etc”. Continúe varios ciclos hasta que el ritmo alternado se torne comfortable.
- Relaje su brazo y mano derecha hasta estar listo para iniciar de nuevo.

Técnica 3

- Desbloquee el orificio derecho y exhale lentamente por el orificio derecho.
- Tome una pausa e inhale por el orificio derecho, luego bloquee ambos orificios (el izquierdo con el anular y el derecho con el pulgar, manteniendo doblados el índice y el medio) y retenga el aire contando hasta cuatro.
- Libere el orificio izquierdo y exhale lentamente.
- Cada vez que inhale bloquee ambos orificios y retenga el aire contando hasta cuatro, luego exhale por el orificio opuesto. Continúe por varios ciclos hasta que la retención se vuelva comfortable. Luego relaje su brazo y mano hasta estar listo para iniciar de nuevo.

Técnica 4

- Inicie esta fase con la exhalación por la fosa nasal izquierda, contando hasta cuatro.
- Inhale por la izquierda contando hasta dos. Cierre ambos orificios nasales y retenga el aire contando hasta ocho.
- Exhale por la derecha contando hasta cuatro, inhale contando hasta dos, retenga contando hasta ocho. Continúe con este ritmo varios ciclos. Establezca su práctica con la siguiente proporción: Exhale 4, inhale 2, retenga 8.
- Continúe esta práctica por cinco minutos todos los días. Progresivamente incremente hasta diez minutos. No intente aumentar el tiempo apresuradamente. Es más importante permanecerse relajado y atento durante la práctica que incrementar rápidamente los tiempos al principio.
- Después de completar su práctica, siéntese por un momento y observe los efectos en su cuerpo, mente y humor.

Efectos benéficos

El Hatha Yoga Pradīpika dice que este prāṇāyāma purifica los nadis para que el prana pueda fluir hacia sushuma, despertando espacios adormecidos del cerebro.

- Con una práctica consistente de este prāṇāyāma, el prana se presenta tan fuerte y activo que comienza a mover el cuerpo de manera espontánea

Prāṇāyāma

para movilizar la tensión muscular inútil y alinear la estructura esquelética hacia su más “perfecta” colocación. Aquí es donde se originaron las posturas de yoga. Una vez que el cuerpo está “abierto” el prana lo regresa a la quietud, para enfocarse en aspectos más profundos del organismo y de la psique.

- Balancea los hemisferios izquierdo y derecho de la corteza cerebral.
- Trae claridad, balance y quietud a la mente y emociones.
- Purifica los sutiles canales de energía del cuerpo pránico.
- Prepara la mente y el cuerpo para la meditación y puede ser usado como un método de meditación por sí mismo.
- Alivia dolores de cabeza, estados mentales exaltados y puede ser usado en cualquier momento para traer serenidad.
- Normaliza los ciclos de calentamiento y enfriamiento del cuerpo y sus ritmos circadianos.

Contraindicaciones y precauciones

- No debe ser practicado si se tiene un resfriado o si sus orifios nasales están totalmente bloqueados de cualquier manera. En estos casos puede practicarse usando sólo la visualización en vez de obstruir un orificio o el otro.
- No debe practicarse asiduamente.

Cómo enseñar la respiración Alterna

Es preferible enseñar la respiración Alterna luego de la respiración de Sol y Luna.

- Empiece con una demostración silenciosa (acercando a los estudiantes hacia usted).
- Enseñe el Vishnu mudra y permítales a todos intentarlo.
- Demostración con comentario con una proporción sencilla de:
- 4 X 4 X 4 (sin bandhas).
- Guíe a sus estudiantes contando en voz alta, ejemplo: “Empezaremos con el orificio nasal izquierdo: Exhale todo el aire por el orificio izquierdo, inhale por la izquierda... 3,4. Retenga el aire... 3,4. Exhale por la derecha... 3,4. Inhale por la derecha ...3,4. Retenga el aire...3,4. Exhale por la izquierda ...3,4”.
- Cuando le sea fácil realizar esta proporción, incremente gradualmente a: 6 X 6 X 6.

Avanzado: Inicie alternando con una proporción de 2 X 8 X 4, cuando esta proporción sea fácil los estudiante podrán comenzar a aplicar los bandhas en la etapa de retención (al añadir los bandhas es de ayuda hacer otra demostración silenciosa).

Una secuencia de quince minutos

La siguiente secuencia de prāṇāyāma se puede hacer dentro de la estructura de una clase de yoga, hacerla simplemente para prepararnos para meditar o en cualquier momento cuando necesitemos incrementar nuestro enfoque y energía. Es excelente hacerla justo al despertarnos.

1er Paso

Respiración de Fuelle

Comience en la posición sentada que le resulte más cómoda. Realice la respiración de Fuelle con 2 rondas de 40 expulsiones cada una.

2do Paso

Respiración de Fuego, bombeo de estómago, respiración de Tres partes.

Avanzados: Aplicar bandhas

Continúe con la respiración de Fuego, Kapalabhati (50 expulsiones), liberando hacia bombeo de estómago. Relájese e inhale suavemente a la respiración de Tres partes. Esto representa una ronda. Repita 4 veces (practique hasta que el esfuerzo desaparezca, después puede aplicar los bandhas). Descanse con la columna erecta y sea testigo de la experiencia.

Avanzado: Aplique bandhas. Después de cada 50 expulsiones de Kapalabhati, libere hacia bombeo de estómago, luego aplique los bandhas antes de inhalar, llegando a una columna recta. Suavemente libere los bandhas, y lentamente inhale hacia la respiración de Tres partes. Al final de la inhalación, aguante la respiración y aplique bandhas. Suelte bandhas y exhale lentamente (opcional: aplique bandhas de nuevo al aguantar la respiración después de la exhalación). Inhale y haga respiración de Tres partes.

3er Paso

Respiración alternando fosas nasales, Analoma Viloma

Avanzados: Aplicar bandhas.

Con la columna recta, y la mano derecha con el mudra de Vishnu, cierre la fosa derecha, exhale por la izquierda. Inhale izquierda, aguante la respiración levemente, exhale derecha. Inhale derecha, aguante la respiración levemente, exhale izquierda. Continúe con un ritmo muy relajado por unos 4 ó 5 minutos. Despacio extienda las inhalaciones, los intermedios y las exhalaciones, pero nunca deje que se pase al estrés, manténgase atento a las posibilidades de la respiración. Bajar el ritmo le permitirá a la mente calmar sus ondas y su tono, pudiéndose así observar más en las profundidades de la conciencia. Los momentos más importantes son cuando aguantamos la respiración, en estos instantes una gran regeneración ocurre.

Descanse con la columna recta y sea testigo de la experiencia.

Avanzado: Aplicar bandhas cuando se aguanta la respiración en la inhalación y en la exhalación.