

PRANAYAMA

Primera cámara nivel A.

OBJETIVO:

EXPERIMENTAR TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE A TRAVÉS DE PRÁCTICAS ESPECÍFICAS PARA LOGRAR VITALIDAD Y SALUD INTEGRAL.

INTRODUCCIÓN:

Todos conocemos que el ser humano puede vivir unos días sin ingerir alimentos; sin líquidos unas cuantas horas, pero sin aire contados minutos, el primer órgano en lesionarse es el cerebro y con daños irreversibles. En la cultura oriental, se conocen tratados completos para tratamientos de un sinnúmero de enfermedades con técnicas respiratorias exclusivamente. Sus efectos salutíferos y sedantes nos otorgan vitalidad, salud y serenidad oportunamente, en razón de ello, vale la pena proponerse: Experimentar técnicas de respiración consciente a través de prácticas específicas para lograr vitalidad, salud integral, mejor concentración y mayor conciencia.

La palabra pranayama es de origen sanscrito. Hace alusión a la asimilación consciente y deliberada del prana.

Recordemos que la respiración profunda y consciente une el cuerpo con el alma.

DESARROLLO:

EJERCICIO DEL PRANAYAMA

Primero. Posición: Puede ser de pie, hincado o sentado, se necesita la columna vertebral erguida. Siéntese el devoto en una silla con el rostro hacia el Oriente.

Segundo. Haga mucha oración, rogándole a la Divina Madre que le despierte la consciencia.

Tercero. El pecho, cuello y cabeza deberán estar en línea vertical. No se debe doblar el cuerpo a los lados, ni hacia adelante, o hacia atrás. Las palmas de las manos deben descansar sobre las piernas en forma muy natural.

Cuarto. La mente del devoto debe estar dirigida hacia adentro, hacia la Divina Madre, amándola y adorándola.

Quinto. Cierre los ojos para que las cosas del mundo físico no lo distraigan.

Sexto. Tape la fosa nasal derecha con el dedo pulgar de la mano derecha, vocalizando mentalmente el mantram Tom, al tiempo que inhala muy lentamente el aire por la fosa nasal izquierda.

Séptimo. Clausure ahora la fosa nasal izquierda con el dedo índice de la mano derecha. Cierre bien la boca. Retenga el aliento. Envíe el Prana a la columna para despertar, y pronuncie mentalmente el Mantram Sah... Clausure las dos fosas nasales con los dedos índice y pulgar.

Octavo. Destape la fosa nasal derecha. Exhale ahora lentamente vocalizando mentalmente el mantram Ham...

Noveno. Mantenga el vacío por unos instantes de acuerdo a su capacidad pulmonar.

Décimo. Inhale lentamente la vida, el Prana, por la fosa nasal derecha vocalizando mentalmente el mantram Tom.

Once. Clausure ahora la fosa nasal derecha con el dedo pulgar. Retenga ahora el aliento vocalizando el mantram Ra. Clausure las dos fosas nasales con los dedos índice y pulgar. Cierre bien la boca. Envíe el Prana a la columna, hacia adentro y hacia arriba, para despertar.

Doce. Exhale muy lentamente por la fosa nasal izquierda vocalizando mentalmente la sílaba mántrica Ham...

Trece. Mantenga el vacío por unos instantes de acuerdo a su capacidad pulmonar.

Catorce. Esto constituye un Pranayama completo.

Quince. Siete Pranayamas seguidos deben realizarse al amanecer y al anochecer.

Dieciséis. El devoto se levantará de su silla y arrodillará en tierra.

Diecisiete. Colocará ahora las palmas de la mano en el suelo tocándose entre sí los dedos pulgares.

Dieciocho. Inclinado hacia adelante, postrado en tierra, lleno de suprema veneración, con la cabeza hacia Oriente, apoyará su frente sobre el dorso de las manos, al estilo egipcio.

Diecinueve. Vocalizará ahora el devoto con su laringe creadora el poderoso mantram Ra, de los egipcios. Ese mantram se vocaliza alargando el sonido de las dos letras que componen el mantram RA, así: Rrrrrrrr Aaaaaaaa. Vocalícese siete veces consecutivas.

Estos son los puntos del Pranayama egipcio. El mantram Ra, tiene el poder de hacer vibrar la columna vertebral para despertarnos.

Los mantram del Pranayama son: Tom-Sah-Ham, Tom-Ra-Ham.

Con el Pranayama se despierta conciencia en el aquí y ahora. Con el Pranayama se disipan las tenebrosas regiones de las tinieblas y la inercia. Con el Pranayama disipamos la pereza y la torpeza.

El Prana se relaciona con la mente. La mente es el vehículo de la voluntad. La Voluntad debe obedecer a la Gran Alma del mundo.

Todos los vehículos internos deben ser controlados con el Pranayama. Prana es la Vida.

La habitación destinada a la práctica del Pranayama no debe ser húmeda, ni tampoco mal ventilada, o sucia. Debe ser una habitación limpia, pura, aseada. También se debe practicar el Pranayama en el campo, en la montaña, a orillas del mar, etc.

En el caso de la mujer se hace a la inversa.

El discípulo puede practicar diez minutos diarios de Pranayama.

El discípulo puede inhalar y exhalar lentamente con la Mente bien concentrada en su práctica de Pranayama.

Antes de empezar la práctica, el discípulo debe orar a su Intimo meditando profundamente en Él.

Los ejercicios de Pranayama se pueden hacer en nuestra misma casa, sin tanta complicación y sin necesidad de abandonar el cumplimiento de nuestros deberes con la familia, con la sociedad, con la humanidad.

El Pranayama es una ciencia exacta. La regulación del aliento o el control del Prana está constituido por la suspensión de la inhalación y de la exhalación después de afirmarse en la postura o Asana.

La respiración es la manifestación externa del Prana, la fuerza vital. La respiración, como la electricidad, es Prana denso.

El Prana es una energía sutil. Por el ejercicio del citado aliento se puede controlar también el Prana sutil interno. Controlar el Prana significa ejercer el gobierno de la mente. La mente no puede operar sin la ayuda del Prana. Sólo las vibraciones del Prana producen los pensamientos.

Es Prana lo que se mueve en la mente. Es Prana lo que pone en movimiento a la mente. El Prana sutil o Prana psíquico está íntimamente ligado a la mente. El Prana envuelve a la mente. Este aliento es igual a la polea principal de una máquina. Así como se detienen las poleas auxiliares cuando el maquinista detiene la principal, el Yogui inmoviliza sus órganos cuando interrumpe la respiración. Por tanto, si se puede detener la polea principal será fácil detener a las auxiliares. Del mismo modo, si se puede controlar el aliento será posible ejercer control sobre la fuerza vital o Prana con facilidad.

El proceso por el cual el Prana es controlado mediante la regulación del aliento se denomina Pranayama.

Exactamente como el artífice que trabaja el oro disipa las impurezas de ese metal avivando el fuego del horno mediante fuertes soplos del fuelle, el estudiante disipa las impurezas del cuerpo y de los sentidos soplando con sus pulmones, esto es, mediante la práctica del Pranayama.

El principal objetivo del Pranayama es unir el Prana con el Apana, para luego conducir lentamente a ese unificado Pranayama hacia la cabeza.

El fruto de la práctica del Pranayama es el despertar del adormecido Kundalini, que implica el despertar de nuestras conciencias en el aquí y ahora, de momento en momento.

¿Qué es Prana?

"Quien conoce a Prana, conoce a los Vedas": tal es la importante declaración de los Srutis.

En las Sutras Vedantas encontramos lo siguiente: "Por la misma razón el aliento es Brahman".

Prana es la suma total de las energías manifestadas en el Universo. Es la totalidad de las fuerzas que actúan en la Naturaleza y de todas las fuerzas y poderes latentes, ocultos en el hombre y que se encuentran rodeándole por doquier.

El calor, la luz, la electricidad, el magnetismo, son manifestaciones de Prana.

Las fuerzas, los poderes y el Prana surgen de una fuente común: Atman nuestro Real Ser interior profundo. Del mismo modo, las fuerzas físicas y mentales están supeditadas al Prana, que actúa sobre cada plano del ser, desde el más elevado al más bajo.

Todo lo que trabaje, se mueva o tenga vida es una expresión o manifestación del Prana. El Akasha o éter es también una manifestación del Prana.

El Prana se relaciona con la mente, mediante esta con la voluntad; por medio de la voluntad se vincula al alma individual y por esta al Supremo Ser.

Si conociésemos cómo controlar las pequeñas ondas de Prana qué actúan a través de la mente, nos sería posible conocer el secreto de cómo subyugar al Prana Universal.

El Yogui que alcanzare el conocimiento de este secreto no temerá a poder alguno, por cuanto habrá logrado dominio pleno sobre las manifestaciones del poder del Universo.

Lo que se conoce como "poder de la personalidad" no es otra cosa que la capacidad natural de una persona en el manejo del Prana. Algunas personas obtienen mayor éxito en la vida y son más influyentes y fascinadoras que otras. Ello se debe al poder de este Prana. Tales personas manejan a diario y, naturalmente, en forma inconsciente, la misma influencia que el Yogui usa conscientemente mediante el comando de su voluntad. Otros hay que por mera casualidad e ignorancia hacen descender a este Prana a lo bajo y lo usan, con nombres falsos, para propósitos viles.

Podemos apreciar el trabajo del Prana si observamos los movimientos de sístole y diástole del corazón, cuando impulsa la sangre por las arterias; en el acto de la inhalación y la exhalación del aliento, en la digestión de los alimentos, en la excreción de la orina y las materias fecales; en la elaboración del semen, el quilo, el quimo, la saliva; en el parpadeo, al caminar, correr, jugar, hablar, pensar, razonar; en los actos sensitivos y volitivos, etcétera.

Prana es el eslabón entre el cuerpo astral y el físico.

Cuando el delgado hilo de Prana se corta, el cuerpo astral se separa del cuerpo físico y se produce la muerte. En este caso el Prana que estaba actuando en el cuerpo físico se retira, alojándose en el cuerpo astral.

Durante el Pralaya cósmico o noche cósmica, el Prana permanece en estado sutil, inmóvil, inmanifestado e indiferenciado.

Cuando se inician las vibraciones en el mahanvantara o día cósmico, el Prana se pone en movimiento y actúa sobre el Akasha, dando origen a múltiples formas.

El Macrocosmos y el Microcosmos son combinaciones de Prana (energía) y Akasha (materia).

Lo que mueve la máquina de un tren y la de un buque; lo que hace posible el vuelo de un avión; la causa de la respiración y aquello que conocemos en sí mismo como verdadera vida de esa respiración es Prana.

Creemos que los lectores tienen ya una comprensiva explicación del término Prana, del cual se poseía un concepto vago al principio de nuestra exposición.

Mediante el gobierno de la respiración, es posible administrar eficientemente todos los movimientos del cuerpo y las diferentes corrientes nerviosas que circulan a través del organismo. Se puede controlar y desarrollar, fácil y rápidamente, cuerpo, mente y alma o conciencia.

Es por medio del Pranayama que podemos controlar las circunstancias y el carácter, y armonizar conscientemente la vida individual con la vida cósmica.

El aliento, dirigido por el pensamiento y bajo el control de la voluntad, es una fuerza vitalizante y regeneradora que se puede usar conscientemente para el desarrollo propio, para la curación

de múltiples enfermedades incurables del organismo, propias o ajenas, y para muchos propósitos útiles. Todo esto se halla dentro de nuestras posibilidades, fácilmente, y en cualquier momento de nuestra vida, Usémoslo con juicio.

No olvidemos que más que aire atmosférico es Prana lo que todos respiramos.

Se debe inhalar lentamente y con firmeza con la mente concentrada, con atención plena y dirigida, y con retención del aliento, tanto como fuera posible con comodidad.

Después se debe exhalar con lentitud y con atención alerta y dirigida. Pero es menester tener en cuenta que en ningún estado del Pranayama debe haber movimientos bruscos.

Realicemos los ocultos e introspectivos poderes de vida que subyacen en el aliento. Seamos Yoguis e irradiemos alegría, luz y poder por doquier.

Los Yoguis consideran que el Prana es superior al principio mental. Ellos sostienen que el Prana está presente aun cuando la mente se hallare ausente durante el sueño. De ahí que tenga un papel más importante que la mente.

Si recorremos las parábolas de los Upanishads, en donde la mente y el Prana luchan entre ellos por la conquista de la supremacía, encontraremos que al Prana se lo considera superior a todos. Prana es el más viejo, por cuanto inicia sus funciones desde el preciso momento en que el niño es concebido. En cambio, los órganos de los sentidos empiezan su función específica solamente cuando sus moradas particulares se hallan formadas: oídos, vista, etcétera.

En los Upanishads, el Prana recibe los nombres de Jeshta y Sreshta, esto es, el más viejo y el mejor.

Mediante las vibraciones del Prana psíquico se mantiene la vida de la mente y se produce el pensamiento. Vemos, oímos, hablamos, pensamos, sentimos, queremos, conocemos, etcétera, mediante la ayuda del Prana.

Por esto los Upanishads declaran: "Prana es Brahman".

El sitio del Prana

El sitio del Prana es el corazón. Si bien el Antakarana es uno, el mismo asume cuatro formas, de acuerdo con las diferentes funciones que realiza, a saber:

1.-Manas; 2.-Budhi; 3.-Chitta; y 4.-Ahamkar;

del mismo modo, aunque el Prana es uno, asume cinco formas, a saber:

1.-Prana; 2.-Apana; 3.-Samana; 4.-Udana; y 5.-Vyana.

A esto se lo denomina Mukhya Prana.

El Prana reunido con el Ahamkar vive en el corazón.

De las cinco formas citadas del Prana los principales agentes son Prana y Apana.

Como hemos dicho, el sitio de Prana es el corazón, el de Apana el ano, el de Samana la región del ombligo, el de Udana la garganta, mientras que el sitio de Vyana abarca todo el cuerpo.

El Prana tiene el color de la sangre, la gema roja o el coral.

La centralización del Prana

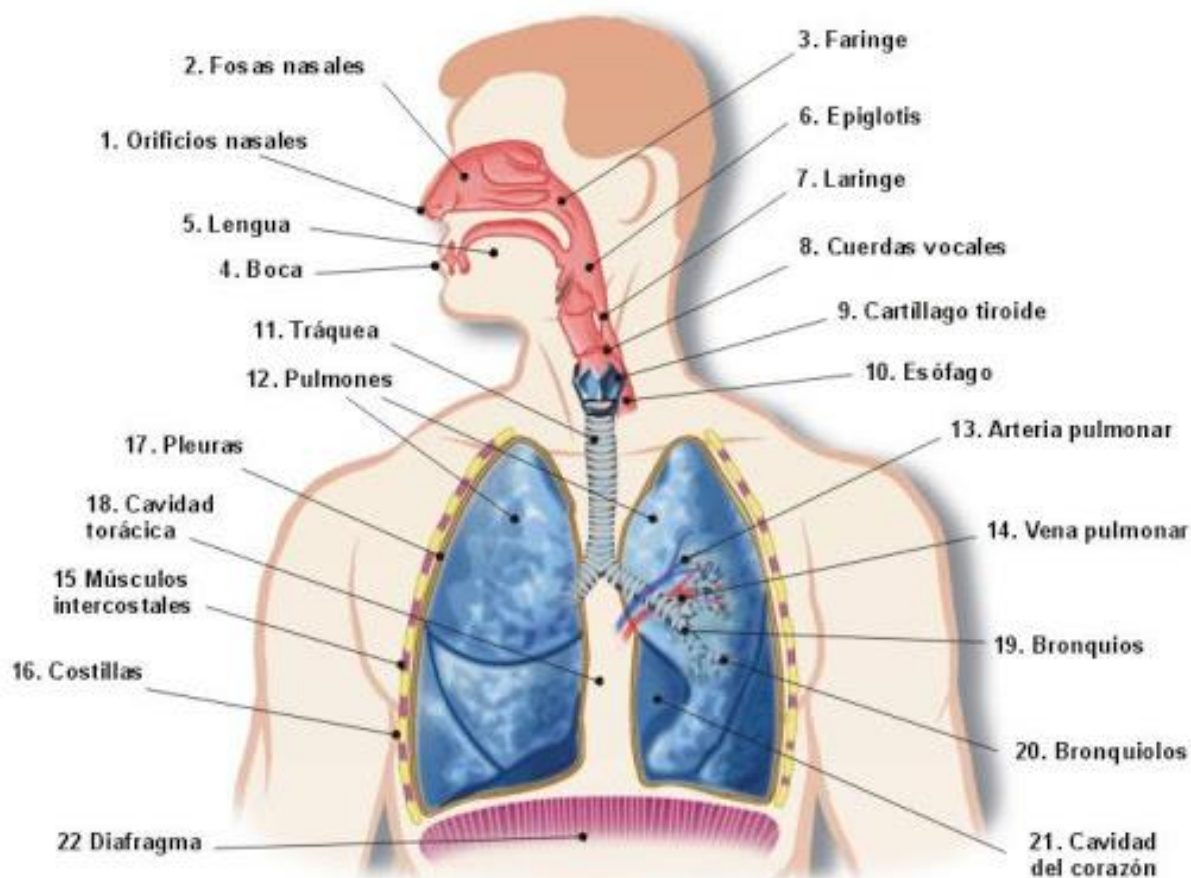
Durante el amanecer, al ocaso o a cualquier hora inhale el Prana externo, llene el estómago con él y centralícelo con la mente, en el medio del ombligo, en la punta de la nariz y en los dedos de los pies. Con este procedimiento el Yogui se libera de las enfermedades y de las fatigas.

Mediante la centralización de su Prana en la punta de la nariz, obtendrá dominio sobre los elementos del aire; si lo centra en el medio del ombligo, disipará las enfermedades; si lo centra en los dedos de los pies, su cuerpo devendrá ligero.

Quien bebiere aire a través de la lengua disipará la fatiga, la sed y muchas enfermedades.

Quienquiera que bebiere el aire con la boca, durante las dos últimas horas de la noche, por espacio de tres meses, obtendrá de la auspiciosa Saraswati (Diosa de la Palabra) elocuencia y sabiduría, esto es Ella estará presente en su palabra. El practicante se liberará en seis meses de muchas enfermedades y achaques.

Si se dirige el aire hacia la raíz de la lengua, el hombre sabio que de este modo bebe el néctar, gozará de toda felicidad.



Los pulmones

No será superfluo que dediquemos aquí algunas palabras a los pulmones y sus funciones inherentes.

Los órganos de la respiración consisten en dos pulmones, uno a cada lado de la cavidad torácica, y de los pasajes de aire que conducen a ellos.

Los pulmones son dos órganos blandos, esponjosos y muy elásticos, situados en la parte superior de la cavidad torácica, uno a la izquierda y otro a la derecha del corazón, los cuales junto con los grandes vasos sanguíneos y los grandes tubos conductores del aire están separados uno del otro.

Los pulmones contienen innumerables alvéolos o pequeños saquitos de aire. Si después de la muerte se los colocara en una vasija llena de agua, flotarían.

Los pulmones están cubiertos por una delicada membrana serosa llamada la pleura (3) la que contiene líquido o fluido seroso que previene la fricción de los pulmones durante la respiración.

La pleura, formada por dos hojas: la visceral, íntimamente adherida a la superficie del pulmón y la hoja parietal en contacto directo con la pared torácica, las cuales hojas o membranas mantienen a los pulmones fijos en las paredes torácicas.

1-Epiglotis, 2-Cartílago, 3-Tráquea, 4-Vena yugular, 5-Parte superior de los pulmones, 6-Lóbulo inferior, 7-Corazón, 8-Lóbulo medio, 9-Tubos bronquiales, 10-Bronquio derecho, 11-Bronquio izquierdo, 12-Venas izquierdas, 13-Venas derechas.

El pulmón derecho tiene tres lóbulos y el izquierdo dos. Cada pulmón tiene una base y un vértice.

Cada pulmón tiene la forma de una pirámide, cuyo vértice está dirigido hacia arriba y su base, ligeramente excavada, descansa sobre el diafragma: pared divisoria que los separa del abdomen. Por la inflamación de la citada base, se produce la neumonía. Cuando los vértices no logran suficiente provisión de oxígeno están afectados de consunción, lo que favorece la proliferación de los bacilos de la tuberculosis.

Mediante la práctica del Pranayama, como asimismo la respiración profunda, esos vértices logran abundante provisión de oxígeno evitándose la tisis.

El Pranayama desarrolla los pulmones y da a quien lo practique una voz poderosa, dulce y melodiosa.

Los pasajes de aire están constituidos por las fosas nasales, la faringe, la laringe, la cual contiene las cuerdas vocales, la tráquea, los bronquios y los bronquiolos.

Cuando respiramos, aspiramos el aire a través de las fosas nasales que después de haber pasado por la faringe y la laringe se introduce en la tráquea, luego en los bronquios izquierdo y derecho, los que a su vez se subdividen en innumerables tubos pequeños llamados bronquiolos, los que terminan en diminutos saquillos de aire llamados alvéolos, que se cuentan por millones.

Si se extendieran los alvéolos sobre una superficie lisa, cubrirían una gran área.

El aire es conducido a los pulmones por la acción del diafragma (4).

1-Parte nasal de la faringe, 2-Paladar duro, 3-Paladar blando, 4-Lengua, 5-Epiglotis, 6-Vértebra, 7-Esófago, 8-Laringe.

La parte superior de la tráquea se modifica y forma un órgano especial, la laringe, destinado a producir los sonidos vocales.

Mediante las cuerdas vocales, ubicadas en la laringe, se producen esos sonidos. Y precisamente, cuando las cuerdas vocales se hallan afectadas por exceso de trabajo: el canto, las lecturas continuas, la voz deviene ronca. En las mujeres, las cuerdas vocales son más cortas. Por eso tienen voz dulce y melodiosa.

El número de respiraciones por minuto alcanza a 16. En la neumonía ese número aumenta hasta 60, 70 u 80 por minuto.

En el caso del asma los bronquios actúan espasmódicamente y se contraen. Por ello la respiración se torna difícil.

El Pranayama disipa esos espasmos bronquiales.

Por delante del orificio que comunica la faringe con la laringe, se encuentra una lámina fibrocartilaginosa, de forma triangular, con la base dirigida hacia arriba: la epiglotis, la que impide el paso de los alimentos o agua a los pasajes respiratorios, es decir, actúa como una válvula de seguridad. Cuando alguna partícula de alimento pasa a través de la epiglotis, se produce la tos y la misma es lanzada al exterior.

Los pulmones purifican la sangre (5).

Las arterias, son los vasos que conducen la sangre arterial desde el corazón a todas las partes del cuerpo.

Las venas conducen desde todas las partes del cuerpo hasta el corazón la sangre venosa o impura.

El lado derecho del corazón contiene sangre venosa impura, desde cuyo punto va a los pulmones para su purificación (7). Al llegar a los pulmones la sangre se distribuye entre millones de alvéolos.

Al producirse la inhalación, el oxígeno del aire establece contacto con la sangre impura o venosa a través de las delgadas paredes de los capilares, que son tan finas como los hilos de muselina.

La sangre fluye con rapidez mientras que el oxígeno penetra a través de esas finas paredes capilares momento en el que tiene lugar cierta forma de combustión (8). La sangre toma oxígeno y despiden el ácido carbónico, generado por los elementos gastados y las toxinas, las cuales fueron tomadas por la sangre de todas partes del cuerpo.

La sangre purificada es conducida por las cuatro venas pulmonares a la aurícula izquierda y desde allí al ventrículo izquierdo.

Desde el ventrículo es impulsada a la más grande arteria, la aorta.

Desde la aorta pasa a las diferentes arterias del cuerpo.

Se estima que durante el día atraviesan los capilares de los pulmones para ser purificadas, unas 35.000 pintas (9) de sangre.

La sangre purificada corre por las arterias hasta los capilares, y desde allí la linfa baña y alimenta los tejidos del cuerpo.

La respiración de los tejidos tiene lugar en los propios tejidos, los que toman oxígeno y despiden el anhídrido carbónico. Las impurezas son conducidas por las venas hasta el lado derecho del corazón.

¿Quién es el Creador de esta delicada estructura? ¿No sientes, acaso, la invisible mano de Dios detrás de esos órganos?

La estructura de este cuerpo proclama, sin dudas, la Omnisciencia del Señor Creador.

El Morador de nuestros corazones, supervisa el trabajo de nuestras máquinas internas como nuestro Real Ser. Sin Su Presencia, el corazón no podría impulsar la sangre en las arterias. Los pulmones no podrían realizar el proceso de purificación de la sangre. Oremos.

Rindamos silencioso homenaje a Él. Recordémosle en todo momento. Sintamos Su presencia en todas las células del cuerpo.

Ida y Pingalá

Existen dos corrientes nerviosas situadas a los lados de la columna vertebral. La izquierda se llama Ida y la derecha Pingalá. Las dos son nadis (cordones ganglionares).

Algunos hay que interpretan a las citadas como el sistema nervioso simpático de derecha y de izquierda, pero lo cierto es que se trata de conductores sutiles del Prana. La luna se mueve en Ida y el sol en Pingalá. Ida es fría y Pingalá caliente.

Ida fluye a través de la fosa izquierda y Pingalá por la derecha.

El aliento fluye alternativamente con mayor intensidad, una hora por cada fosa.

Mientras el aliento fluye a través de Ida y Pingalá, el hombre se halla plenamente ocupado en sus actividades mundanas.

Cuando Sushumná opera, el hombre muere para el mundo y entra en Samadhi.

El Yogui trata de alcanzar su mejor nivel tratando que su Prana corra por el nadi Sushumná, conocido también como el Brahmanadi central.

Ida está situado a la izquierda del Sushumná y Pingalá a la derecha.

La luna es de naturaleza Tamásica y el sol de naturaleza Rajásica.

El veneno es solar, el néctar lunar.

Ida y Pingalá indican tiempo. Sushumná es el dissipador del tiempo.

Sushumná

El Sushumná es el nadi más importante. Es el Sustentador del Universo y el sendero de salvación. Este nadi se halla situado atrás del ano; está ligado a la médula espinal; se extiende hasta el Brahmrandhra (corona de la cabeza) y es invisible y sutil.

El real trabajo del Yogui empieza cuando el Sushumná entra en función. El Sushumná corre por la parte central y a lo largo de la médula espinal.

El Kanda se halla sobre los órganos genitales, debajo del ombligo y afecta la forma de un huevo de pájaro. Desde allí surgen 72.000 nadis. De este número son común y generalmente conocidos tan sólo 72.

Los principales nadis son diez, a saber: Ida, Pingalá, Sushumná, Gandhari, Hastijivha, Pusa, Yasasvini, Alambusa, Kuhuh y Sankhini. Los Yoguis deben conocer perfectamente a los nadis y a los chakras.

Los nadis Ida, Pingalá y Sushumná son los conductores del Prana; sus Devatas son: la luna, el sol y Agni, respectivamente.

Siéntese para la meditación así que el Prana se mueva en el Sushumná. Es en este momento que se entra en profunda meditación del momento presente. Así que la enroscada energía Kundalini se eleva a lo largo del nadi Sushumná, chakra por chakra, el Yogui logra diferentes clases de experiencias, poderes, éxtasis y conciencia despierta y alerta.

Pranayama significa la unión del Prana con el Apana.

Existen tres clases de Pranayama: espiración, inspiración y retención, las cuales están asociadas a las letras del alfabeto sánscrito para su correcta ejecución.

Una vez que el Yogui haya logrado firmeza en su postura y preservado estricto autocontrol, a fin de disipar las impurezas del Sushumná, sentado en loto o con la columna erguida y cómoda e inhalando el aire por la fosa izquierda, deberá retenerlo tanto como le sea posible y entonces exhalar por la fosa derecha.

Después deberá repetir el ejercicio dirigiendo el aire a través de la fosa derecha, retenerlo, y exhalar luego por la izquierda, con lo que absorberá el aire por la misma fosa por la que antes exhaló.

Las personas que practican siguiendo las reglas señaladas y a través de las fosas izquierda y derecha, lograrán la purificación de los nadis en tres meses.

Se debe practicar la cesación del aliento 80 veces por día, durante cuatro semanas al amanecer, al mediodía, al crepúsculo y a medianoche.

Al principio se produce abundante transpiración; a la mitad de la práctica, temblor del cuerpo y en la etapa final, la levitación.

Los resultados citados siguen a la represión del aliento mientras se hallen en la postura de loto. Cuando la transpiración fluye con esfuerzo, se deberá secar bien el cuerpo. De este modo el cuerpo deviene firme y ágil.

El aliento, cuando es rígidamente manejado, cae bajo control del mismo modo que los leones, elefantes y tigres son gradualmente domados.

Por la práctica del Pranayama se obtiene la purificación de los nadis, la brillantez del jugo gástrico, la agudización del oído en lo tocante a los sonidos espirituales y la buena salud.

Cuando mediante la práctica regular del Pranayama los centros nerviosos se hayan purificado, el aire fuerza con facilidad su camino a través de la boca del Sushumná, situado en el medio. El Apana y el Prana se introducen en el Sushumná por la contracción de los músculos del cuello y otro debajo de ellos. El nadi Sushumná se halla entre Ida y Pingalá.

El Prana, que ordinariamente alterna entre Ida y Pingalá, es retenido en prolongada retención. Es entonces cuando el Prana, juntamente con el alma, su asistente, penetra en el Sushumná -el nadi central- por uno de los tres sitios que se abren para su entrada mediante la citada retención del aliento, y en el ombligo por el nadi Saraswati, en el oeste.

Es precisamente, después de producido tal estado, que el Yogui muere para el mundo y se produce el estado denominado Samadhi o éxtasis o supraconciencia.

Si el Yogui impulsa al Apana hacia arriba y fuerza el recorrido del Prana hacia abajo de la garganta, se libera de la vejez y logra la juventud propia de los 16 años.

Mediante la práctica del Pranayama, las enfermedades crónicas que desafían a los médicos alópatas, homeópatas, Aryuvédicos y Unanis, serán extirpadas de raíz.

Cabe destacar que cuando los nadis han sido purificados, aparecen ciertos signos en el cuerpo del Yogui los que evidencian agilidad, tez brillante, aumento de los jugos gástricos, delgadez y, juntamente con todo esto, una ausencia total de fatiga corporal, signos todos de purificación.

La regulación del aliento o el control del Prana es la detención de la inhalación y la espiración, que sigue después de asegurada la firmeza de la postura o asiento.

El practicante deberá emprender la práctica del Pranayama después de haber logrado firmeza en su postura (asiento). Si se lograre sentarse en una posición cómoda sin interrupción durante tres horas, se lograría dominio de la postura. Si fuese posible sentarse por media hora, se podría emprender la práctica del Pranayama, al punto que difícilmente sería posible progreso espiritual alguno sin la práctica del Pranayama.

Prana es Vyashti, cuando se relaciona con el individuo. La suma total de la energía cósmica o cósmico Prana, es Hiranyagarbha, el cual es conocido como el "Huevo de oro" flotante.

La energía en el cuerpo es Prana. Por el control del movimiento de los pulmones u órganos respiratorios, se puede controlar el Prana que vibra dentro de ellos. Mediante el control del Prana, la mente puede ser fácilmente controlada, porque la mente se halla amarrada al Prana del mismo modo que el pájaro a la cuerda.

Exactamente como el ave, que atada a un poste con una cuerda vuela de un lado a otro sin poder desprenderse y encuentra en última instancia que su lugar de descanso es el poste donde se encuentra amarrada, el pájaro-mente, después de revolotear a tontas y a locas en pos de los objetos sensuales, encuentra su sitio de descanso durante el sueño profundo en Prana.

Pranayama (De acuerdo con el Gita)

"Apana Juhvati Pranam Pranapana tatapare Pranapanagatih ruddhwa Pranayama parayanah"
Gita, Cap. IV - 29.

"Otros hay que ofrecen Prana (aliento externo) en Apana (aliento interno) y Apana en Prana, mediante la restricción de los pasajes de Prana y Apana, absorbidos en Pranayama".

Ciertas personas practican una clase de Pranayama denominado Purak (inhalación); otros practican la clase de Pranayama llamada Rechak (espiración); y otros hay empeñados en la práctica del Pranayama llamado Kumbhak (retención), interceptando los pasajes externos del aire a través de las fosas nasales y la boca e impidiendo el pasaje interno de aire en dirección opuesta.

Pranayama (De acuerdo con Sri Sankaracharya)

"Pranayama es el control de todas las fuerzas vitales, alcanzándose la realización de que Brahman está en todas las cosas, tales como la mente, etc."

"La negación del Universo está en el aliento externo. El pensamiento: «YO SOY BRAHMAN» en sí mismo, es llamado el aliento interno".

"La posterior permanencia de ese pensamiento es la retención del aliento. Éste es el Pranayama del sabio, mientras que la presión de la nariz es solamente para lo desconocido".

Control del aliento

El primer paso importante es dominar la Asana, o postura o control del cuerpo. Luego sigue el ejercicio del Pranayama. La postura correcta es un requisito indispensable para lograr éxito en la práctica del Pranayama.

Cualquier postura confortable es una Asana, la cual constituye lo más apropiado para permanecer en ella por espacio prolongado de tiempo.

El pecho, cuello y cabeza deberán mantenerse en línea vertical. No se debe inclinar el cuerpo ni hacia adelante ni hacia los costados, esto es, ni hacia la derecha ni hacia la izquierda. Debe evitarse estar en la postura con el cuerpo encorvado y el colapso corporal. También deben evitarse las inclinaciones del cuerpo hacia adelante o hacia atrás, mediante la práctica regular se obtiene sin violencia el dominio de la postura.

Las personas gruesas encontrarán dificultad en la práctica de la Padmasana o postura del Loto. Ellos podrán sentarse en la confortable postura Sukkha Asana o en la Siddhasana (postura perfecta sentados en una silla o sillón cómodamente con la columna erguida).

Cabe destacar que en la práctica del Pranayama no será necesario esperar hasta que se logre el dominio de la postura o Asana. Practíquese en una postura cómoda y paulatinamente se podrá practicar también el Pranayama. En el transcurso del tiempo se adquirirá perfección en ambos ejercicios. El Pranayama puede ser practicado sentándose bien erecto en un sillón.

En el Baghavat Gita, el Inmortal Canto del Señor Krisna, encontramos una hermosa descripción del asiento y la postura:

"En lugar purificado y secreto establezca el Yogui su firme asiento, ni demasiado alto ni demasiado bajo, tapizado con una cubierta de lana y piel de antílope negra y esparcida en la hierba Kusa, una sobre la otra; allí firme cual pétreo pedestal con la mente y la función de los sentidos gobernados, fije el pensamiento en el Uno, ejecute el aspirante las prácticas yóguicas para la purificación de su ser; con tronco, cuello y cabeza firmes y en una sola línea, sin distracción mental, clavada la mirada en la raíz de la nariz, sin extraviarla y con los ojos cerrados".

Pranayama es el control del Prana y de las fuerzas vitales del cuerpo. Es el ejercicio de regulación del aliento, el cual constituye el más importante paso.

El objetivo principal del Pranayama lo constituye el control y asimilación del Prana, y empieza con la regulación del aliento mediante el control de las corrientes vitales o fuerzas vitales internas.

En otras palabras, Pranayama es el control y asimilación perfecto de las corrientes vitales pranicas, mediante el control de la respiración.

La respiración es la manifestación externa del Prana grosero.

El hábito correcto de la respiración debe establecerse por la práctica regular del Pranayama.

En las personas comunes, el aliento es decir la respiración, es irregular.

Si se pudiera controlar al Prana, sería posible controlar todas las fuerzas del Universo, mentales y físicas.

El Yogui puede también ejercer control sobre el Omnipresente poder manifestado, en el cual todas las energías tienen su origen, ya se relacionen con el magnetismo, la electricidad, la gravitación, la cohesión, las corrientes nerviosas, las fuerzas vitales y las vibraciones del pensamiento, en suma, la totalidad de las fuerzas del Universo físicas y mentales.

Si alguien controla a su aliento o Prana, controlará también a su mente. El que haya controlado a su mente habrá controlado también a su aliento, al punto que, si uno de ellos fuese suspendido, el otro quedará también en suspenso.

Si la mente y el Prana fuesen controlados, se lograría la paz interior, el despertar de conciencia, liberación de las rondas de nacimiento y muerte, alcanzándose la trascendencia espiritual.

Existe una estrecha relación entre la mente, el Prana y el semen.

Si se controla la energía seminal, la mente y el Prana estarán a su vez controlados.

El que practicare Pranayama poseerá buen apetito, alegría, bello aspecto, fortaleza, coraje, entusiasmo, elevado nivel de salud, vigor, vitalidad y excelente concentración mental.

Un Yogui mide el espacio de su vida no por el número de años, sino por el número de respiraciones.

Se puede tomar cierta cantidad de energía o Prana del aire atmosférico mediante el acto de la respiración.

La capacidad vital es aquella demostrada por la mayor cantidad, de aire que un hombre puede inhalar, después de la mayor espiración posible.

El hombre realiza de 14 a 16 respiraciones por minutos. El número total de respiraciones durante un día alcanza a 21.600 aproximadamente.

Variedades de Pranayamas

Se considera al Pranayama como prolongado o sutil, de acuerdo con sus tres componentes: externo, interno y sostenido.

Los procesos de la retención son modificados por las regulaciones de espacio, tiempo y número.

Se denomina Rechak al acto de la espiración del aliento: primera clase de Pranayama;

llámase Purak al acto inspiratorio del aliento: segunda clase de Pranayama, y

Kumbhak al acto de suspensión del aliento: tercera clase de Pranayama.

El Kumbhak significa la retención del aliento y aumenta el período de vida, la fuerza espiritual introspectiva, el vigor y la vitalidad.

Si se retiene el aliento por un minuto, este minuto se agregará al espacio de nuestra vida.

Los estudiantes, al conducir el aliento hasta el tope de la cabeza, y conservándolo allí, desafían al Señor de la muerte Yama y conquistan a ésta.

Chang Dev, mediante la práctica de la retención del aliento, vivió mil cuatrocientos años.

Tal como decimos más arriba, cada uno de los movimientos del Pranayama, esto es, espiración, inspiración y suspensión del aliento, son regulados por espacio, tiempo y número.

Por espacio se entiende lo interno o externo del cuerpo y la particular longitud y ancho y también cuando el Prana es sostenido en alguna particular parte del cuerpo. La distancia alcanzada en el acto respiratorio varía en los diferentes individuos, y esta variación se produce también durante el acto inhalatorio.

El efecto o fruto proveniente del Pranayama es el despertar del adormecido Kundalini, esto es, el despertar de la conciencia.

El principal objetivo del Pranayama consiste en la unión del Prana con el Apana, para conducir luego a este unificado Prana-Apana lentamente hacia la cabeza.

Kundalini es la fuente de todos los poderes ocultos. Es el fuego Pentecostal del Espíritu Santo.

Clasificase al Pranayama en largo o corto, de acuerdo con el período de tiempo usado en su práctica.

Del mismo modo como el agua al ser salpicada sobre una plancha caliente rebota hacia todos los costados, quedando instantáneamente seca, el aire moviéndose interna o externamente, cesa en su acción por el poderoso esfuerzo de la retención y permanece en nuestro interior.

El poder del Pranayama depende de la intensidad del esfuerzo realizado por el practicante. Un estudiante fervoroso y entusiasta, con celo, alegría y tenacidad, puede alcanzar poderes y perfección dentro de los seis meses; mientras que un practicante superficial, indolente y perezoso no logrará progreso alguno aún después de 8 o 10 años. Persevere, tenga paciencia, fe, confianza, expectación, interés y atención. El éxito será suyo. Nunca desespere.

Se debe practicar el Pranayama sin ninguna distracción y con la mente calma. La inspiración y la exhalación deberán ser prolongadas y suspendidas. El practicante se apoyará solamente en Brahman, el más elevado objetivo de vida.

El aliento de vida no puede penetrar en los nadis si estos se hallaren colmados de impurezas. Por esto, primero de todo, deberá purificárselos, para seguir luego con la práctica del Pranayama. Los nadis son purificados mediante dos procesos a saber:

El primero es ejecutado por proceso mental con Bija Mantra y el segundo por higiene física.

La regulación del aliento debe ser practicada por medio del mantram OM cuando el aliento ascendente y descendente hubieran sido suspendidos, todo esto con la debida unidad de medida del Mantra.

Esta repetición del Pranava OM se refiere solamente para los Paramahansas y Sanyasines.

En las escrituras se declara que la contemplación ordinaria, debe practicársela mediante la inhalación y otros estados de la regulación del aliento en el ombligo, corazón y frente de cada aspirante, en relación con las formas de Brahma, Shiva y Vishnú respectivamente. No obstante, el único objeto de contemplación para el discípulo es Brahman.

"El autocontrol ascético es contemplar al Supremo Brahman, por medio del mantra OM".

Ejercicio N° 1

Siéntese cómodamente con la columna erguida. Cierre los ojos. Concéntrese sobre el entrecejo.

Clausure la fosa nasal derecha con el pulgar derecho. Inhale lentamente a través de la fosa izquierda tanto como le fuere posible y sin esfuerzo. Después exhale muy, muy lentamente por la misma fosa. Realice esto 12 veces. Es un período o vuelta.

Después inhale por la fosa derecha, clausurando la fosa izquierda con el dedo anular derecho y los meñiques y exhale muy lentamente a través de la misma fosa, repitiendo el ejercicio 12 veces. Esto es una vuelta.

No haga sonido alguno durante la inhalación y la exhalación. Repita el Mantra durante la práctica. Ejecute dos vueltas en la segunda semana y tres en la tercera. Al finalizar una vuelta descanse dos minutos. Si al finalizar una vuelta ejecutare algunas respiraciones normales, se hallará suficientemente fresco para emprender la vuelta siguiente.

En este ejercicio no hay retención. Se podrá aumentar el número de vueltas de acuerdo con su fortaleza y capacidad.

Ejercicio N° 2

Inhale a través de las dos fosas lenta y suavemente. No retenga el aliento. Exhale lentamente. Haga esto 12 veces. Esto constituye una vuelta. Podrá hacer, siempre de acuerdo con su fortaleza y capacidad, 2 o 3 vueltas.

Ejercicio N° 3

Siéntese en su postura cómoda y con la columna erguida. Clausure la fosa derecha con el pulgar derecho. Inhale lentamente a través de la fosa izquierda. Clausure ésta con el anular derecho y los meñiques y abra la fosa derecha quitando el pulgar derecho. Exhale muy lentamente por la fosa derecha.

Después dirija el aire por la fosa derecha tanto como le fuere posible con confort, y exhale a través de la fosa izquierda quitando el anular derecho y los meñiques. En este Pranayama no hay retención. Repita el proceso 12 veces, lo que constituye una vuelta.

Ejercicio N° 4

Medite en que la simple letra, la Suprema Luz, el Pranayama OM es el origen o fuente de las tres letras A, U y M. Inhale el aire a través de Ida o la fosa nasal izquierda por espacio de dieciséis segundos, medite en la letra "A" durante ese tiempo; retenga el aire durante 64 segundos, medite en la letra "U" durante ese tiempo; exhale por la fosa derecha por espacio de 32 segundos y medite en la letra "M" durante ese tiempo.

Practique esto una y otra vez en el orden arriba indicado. Empiece con dos o tres vueltas aumentando gradualmente ese tiempo hasta alcanzar de 20 a 30 vueltas, siempre de acuerdo con su capacidad y fortaleza. Al principio conserve el ritmo de 1:4:2 y auméntelo gradualmente hasta 16:64:32.

Ejercicios de respiración profunda

Cada ejercicio de respiración profunda consiste en una inhalación plena y en una profunda y firme exhalación a través de la nariz; con atención concentrada, alerta y dirigida.

Inhale lentamente tanto como le fuere posible. Del mismo modo, exhale lentamente.

Durante la inhalación observe las siguientes reglas:

1. - De pie. Coloque las manos sobre las caderas; los codos deberán estar hacia afuera sin forcejeo hacia atrás. Manténgase en la citada posición con comodidad.
2. - Dilate el pecho rectamente hacia arriba, presione los huesos de la cadera con las manos hacia abajo. Por este acto se formará el vacío y el aire penetrará por ímpetu espontáneo.
3. - Conserve las fosas nasales ampliamente abiertas. No use la nariz como si fuese una bomba de succión; ella cumple la función pasiva de simple pasaje de aire en los actos de inhalación y exhalación. Cuando inhale o exhale no haga ningún ruido. Recuerde que la respiración correcta es silenciosa.
4. - Mantenga tensa la parte superior del tronco.
5. - No curve la parte superior del pecho en posición encogida. Conserve el abdomen naturalmente relajado.
6. - No doble mucho la cabeza hacia atrás. No impulse el abdomen hacia adentro. No fuerce los hombros hacia atrás, sino más bien aligérelos hacia arriba.

Durante la exhalación observe cuidadosamente las siguientes reglas:

1. - Permita a las costillas ya la parte superior del tronco reprimirse gradualmente.
2. - Dirija las costillas inferiores y el abdomen lentamente hacia arriba.
3. - No doble el cuerpo demasiado hacia adelante. La curvatura del pecho deberá ser evitada. Conserve la cabeza, el cuello y el tronco en línea recta. Contraiga el pecho. No exhale el aire por la boca. Exhale muy, muy lentamente sin hacer ruido alguno.
4. - La espiración tiene lugar, simplemente, por la relajación de los músculos respiratorios. El pecho desciende por propia gravitación y expelle el aire a través de la nariz.
5. - Al principio, no retenga el aliento después de la inhalación. Cuando el proceso de la inhalación haya terminado, empiece de inmediato la espiración. Cuando posea la suficiente destreza en su práctica, podrá retener lentamente el aliento de cinco segundos a un minuto, de acuerdo con su capacidad y fortaleza.

Cuando haya terminado una vuelta de tres respiraciones profundas, descanse un poco -"pausa respiratoria"- realizando algunas respiraciones normales. Después emprenda la segunda vuelta. Durante la pausa, permanezca de pie en posición cómoda con las manos en las caderas. El número de vueltas puede ser fijado de acuerdo con la capacidad del practicante.

Haga dos o tres vueltas y aumente luego una vuelta por semana. La respiración profunda es solamente una variedad del Pranayama.

Pranayama Kapalabhati

"Kapala" es una palabra sánscrita que significa cráneo y "Bhati" brillar. Por tanto, el término "Kapalabhati" significa un ejercicio que hace brillar el cráneo. Esta Kriya o ejercicio purifica el cráneo, y por tal razón corresponde a uno de los Shat Karmas (seis procesos purificatorios del Hatha Yoga).

Siéntese en posición de loto. Conserve las manos sobre las rodillas.

Cierre los ojos. Ejecute inhalación y exhalación con rapidez. Esto debe ser practicado vigorosamente lo que produce abundante transpiración y constituye una excelente forma de ejercicio. Los versados en este ejercicio, pueden realizar la Bhastrika con facilidad. En este Pranayama no hay retención y la espiración juega un papel prominente. La inhalación es suave, lenta y prolongada; pero la espiración debe ser realizada rápida y forzosamente por contracción de los músculos abdominales con impulso hacia atrás. Cuando realice la inhalación relaje los citados músculos.

Algunas personas por impulso natural, curvan la columna vertebral y doblan también la cabeza. Esto no es deseable. La cabeza y el tronco deben mantenerse erectos. En la Bhastrika las expulsiones del aliento siguen unas a las otras en rápida sucesión. Al iniciarla podrá efectuar una expulsión por segundo y gradualmente aumentarlas a dos. Al principio haga una vuelta por la mañana de solamente diez expulsiones; en la segunda semana ejecute una vuelta por la tarde y en la tercera realice dos vueltas por la mañana y dos por la tarde. De este modo, cada semana, gradual y cautelosamente aumente diez expulsiones en cada vuelta hasta alcanzar 120 expulsiones en cada una de ellas.

Esto purifica el sistema respiratorio y los pasajes nasales, disipa los espasmos de los tubos bronquiales y en consecuencia se cura el asma en el transcurso del tiempo. Los ápices pulmonares logran una oxigenación conveniente y evitan la formación de nidos propicios a los bacilos de la tuberculosis. Esta práctica cura la consunción y desarrolla considerablemente los pulmones. El anhídrido carbónico es eliminado en gran escala y se disipan las impurezas de la sangre. Los tejidos y las células absorben gran cantidad de oxígeno, el corazón funciona debidamente, los sistemas respiratorios y circulatorios se tonifican y el practicante goza de excelente salud.

Pranayama de El Kumbhak externo o La Retención externa

Dirija el aire a través de la fosa nasal izquierda hasta contar tres OMs; exhálolo por la fosa derecha inmediatamente sin retenerlo hasta contar seis OMs. Deténgase en este momento hasta contar doce OMs. Después respire por la fosa derecha, exhale por la izquierda y deténgase en la misma forma antes citada usando las mismas unidades de OMs para la inhalación, la exhalación y la retención.

Haga esto seis veces por la mañana y seis por la tarde y aumente gradualmente el número de vueltas y el tiempo de la retención.

Trate de no extremar o fatigarse.

Pranayama fácil y cómodo (Sukh Purvak)

Siéntese en posición de loto o cómodamente con la columna erguida, en su cuarto de meditación y frente al cuadro de su Deidad rectora. Cierre la fosa nasal derecha con el pulgar derecho. Absorba el aire muy, muy lentamente a través de la fosa nasal izquierda; después cierre la fosa izquierda con los dedos meñique y anular de la mano derecha. Retenga el aire tanto como le sea posible, pero sin esfuerzo. Después exhale muy lentamente por la fosa luego de retirar el pulgar. En este momento queda cumplida la mitad del proceso.

En seguida absorba el aire a través de la fosa nasal derecha: reténgalo como se indica anteriormente y exhale muy, muy lentamente por la fosa izquierda. La totalidad de los seis procesos señalados constituyen un Pranayama. Ejecute veinte de estos procesos por la mañana y veinte por la tarde, y gradualmente aumente ese número. Tenga actitud mental que todas las

cualidades divinas tales como misericordia, amor, perdón, santidad, alegría, etc., están penetrando en su cuerpo al unísono con el aire inhalado y que todas las cualidades malas tales como lujuria, cólera, avaricia, etcétera, están alejándose de su cuerpo al tiempo de su acto exhalatorio. Durante la inhalación, la retención y la exhalación, repita mentalmente el mantram OM o Gayatri.

Los discípulos que trabajan con tenacidad pueden realizar 320 retenciones diarios en cuatro sentadas, a razón de 80 por cada vez.

Este Pranayama disipa todas las enfermedades, purifica los nadis, fortifica la mente en la concentración, estimula la digestión aumenta los jugos gástricos y el apetito, ayuda al mantenimiento de la castidad y despierta al Kundalini, adormecido en la Chakra Muladhara.

La purificación de los nadis es alcanzada con rapidez y le será posible también, lograr la levitación (elevación del piso).

Pranayama para despertar al Kundalini

Cuando se practique lo que se detalla a continuación, concéntrese en el Muladhara Chakra, en la base de la columna vertebral, este chakra es de forma triangular y se halla situado en el Shakti Kundalini.

Cierre la fosa nasal derecha con el pulgar derecho. Inhale a través de la fosa izquierda hasta contar lentamente tres OMs. Imagínese que está absorbiendo Prana del aire atmosférico; después cierre la fosa izquierda con los dedos meñique y anular de la mano derecha y retenga el aliento hasta contar 12 OMs. Envíe la corriente hacia abajo por la columna vertebral, rectamente dentro del loto triangular, el Chakra Muladhara. Imagínese que la corriente nerviosa está golpeando en el loto y despertando al Kundalini; entonces exhale lentamente por la fosa derecha hasta contar seis OMs. Repita el mismo proceso por la otra fosa tal como se detalla más arriba conservando las mismas unidades y teniendo la misma imaginación y sentimiento. Este Pranayama despertará al Kundalini rápidamente. Realice lo antedicho tres veces por la mañana y tres por la tarde y aumente ese número de veces gradual y cautelosamente, de acuerdo con su capacidad y fortaleza.

Cabe destacar que, en este Pranayama, la concentración sobre el Chakra Muladhara es de suma importancia.

El despertar del Kundalini será rápido si el grado de concentración es intenso y si el Pranayama es practicado con regularidad.

Pranayama durante la meditación

Si practica la concentración y la meditación, el Pranayama viene por sí mismo. El aliento deviene cada vez más lento.

Todos practicamos este Pranayama inconscientemente a diario. Cuando se encuentra leyendo un libro sensacional o cuando se halla resolviendo un problema matemático, su mente se halla realmente absorta en la materia de qué trata el libro. Si se observa con cuidado el aliento en tales ocasiones, percibiremos que el mismo deviene cada vez más lento.

Cuando en el teatro o el cine vemos el desarrollo de una historia trágica, cuando oímos noticias desgarradoras o algunas gratas, cuando derramamos lágrimas, ya sea por alegría o dolor o

cuando rompemos en carcajadas, el aliento disminuye en intensidad. El Pranayama surge por sí mismo.

En los estudiantes que practican la relajación, la concentración y la meditación del momento presente, el Pranayama se produce naturalmente.

De todos estos ejemplos es obvio que, cuando la mente se halla profundamente concentrada en cualquier materia, la respiración decrece o se detiene. El Pranayama se ejecuta automáticamente.

La mente y el Prana se hallan íntimamente vinculadas. Prana es la cubierta de la mente. Si tornamos nuestra atención a fin de vigilar el aliento en tales ocasiones, el mismo volverá a su estado normal.

El Pranayama se produce en forma natural en aquellos que se hallen profundamente absortos en Japa o mantralización, meditación o investigación sobre Atman, el Ser esencial íntimo.

Prana (mente) y Virya (energía seminal), están bajo una conexión. Si puede controlar la mente, el Prana y la energía seminal caerán bajo control por sí mismos. Si puede controlar al Prana, la mente y la energía seminal serán controladas por sí mismas. Si le fuese posible controlar a la energía seminal permaneciendo al igual que un hombre casto sin emisión de semen, así sea una simple gota, durante 12 años, entonces la mente y el Prana estarán controlados por sí mismo.

Exactamente como existe conexión entre el viento y el fuego (luz), existe entre el Prana y la Mente. El viento aviva el fuego. Si no hubiere viento, el fuego o la luz permanecerían quietas.

Los Hatha Yoguis se aproximan a Brahman mediante el control del Prana; los Raja Yoguis por el control de la mente.

En este Pranayama no es necesario clausurar las fosas, bastará cerrar los ojos si se practicare en la postura fija y cómoda. Olvide a su cuerpo y concéntrese. Si practica esto mientras camina observe minuciosamente el movimiento del aire inhalado y exhalado.

Pranayama durante el paseo

Camine con la cabeza en alto, las espaldas echadas hacia atrás y el pecho expandido. Inhale lentamente a través de ambas fosas, contando mentalmente tres OMs, una vez por cada paso. Después retenga el aliento hasta contar 12 OMs; exhale lentamente por ambas fosas hasta contar seis OMs. Tómese una pausa respiratoria o descanso después de cada Pranayama, hasta contar 12 OMs. Si tuviere dificultad en contar un OM por cada paso, hágalo sin tener en cuenta esa disposición. Este pranayama puede también ser realizado durante el paseo. Las personas muy ocupadas, podrán practicar el Pranayama antedicho por la mañana y por la tarde.

Es lo mismo que matar dos pájaros con una sola piedra. La práctica del Pranayama durante el paseo le resultará muy agradable, especialmente cuando se lo practica en lugares abiertos y cuando la fresca brisa acaricia su rostro. Se sentirá vigorizado y aumentada su fuerza nerviosa en grado sumo. Practique, sienta y realice la marcada influencia benéfica de esta clase de Pranayama.

Aquellas personas que caminan con energía repitiendo verbal o mentalmente el OM, hacen práctica natural del Pranayama sin esfuerzo alguno.

Pranayama en Savasana

Acuéstese de espaldas sobre una colcha con los músculos bien relajados. Conserve las manos sobre el piso y a los costados y las piernas bien rectas. Los talones deberán estar juntos, pero los dedos de ambos en abanico. Relaje todos los músculos y nervios. Las personas muy débiles pueden practicar Pranayama en esta postura, mientras descansan sobre el piso o en un catre. Aspire el aire a través de ambas fosas sin hacer ningún ruido.

Retenga el aliento tanto como pueda, pero sin esfuerzo. Después exhale lentamente por ambas fosas. Repita ese proceso doce veces por la mañana y doce por la tarde.

Durante la práctica entone mentalmente el OM. Si lo desea podrá en esta postura practicar "**Pranayama fácil y cómodo**". Este es un ejercicio combinado de postura cómoda, Pranayama, meditación y descanso. Da alivio, no solamente al cuerpo sino también a la mente. Proporciona alivio, comodidad y soltura. Es un ejercicio muy apropiado para personas mayores.

Respiración rítmica

En los hombres y mujeres la respiración es muy irregular. En el acto de exhalación, el Prana sale con una extensión de 16 dígitos y en el de la inhalación solamente 12, por lo cual se experimenta una pérdida de 4 dígitos. Pero, si se inhala por 16 dígitos igual que la exhalación, entonces se habrá logrado una respiración rítmica y el poder del Kundalini surgirá. Por la práctica de tal respiración rítmica será posible disfrutar de un real descanso y controlar los centros respiratorios situados en la médula oblonga y otros nervios, por cuanto el centro respiratorio ejerce una especie de control sobre los otros nervios. El que tuviere nervios calmos tendrá también calma su mente.

Si las unidades de exhalación e inhalación no son iguales, no tendrá respiración rítmica. Si se inhala hasta contar seis OMs, exhálese hasta contar también seis OMs. Esto significa respiración interna y externa con medida, y armoniza la totalidad del organismo, esto es, el cuerpo físico, la mente, los sentidos y aliviará los fatigados nervios. Se experimentará reposo pleno, todas las urgentes emociones se aplacarán y los impulsos serán calmados.

Hay otra variedad de modificación del aliento rítmico. Inhale lentamente por ambas fosas durante cuatro OMs, retenga el aliento por ocho OMs, exhale lentamente por ambas fosas por cuatro OMs y retenga el aliento externo por ocho OMs dejando un vacío o retención externa.

Repita la práctica indicada un número de veces de acuerdo con su capacidad y resistencia.

Se podrá aumentar gradualmente, después de alguna práctica, la duración de la inhalación y la exhalación hasta ocho OMs, y el período entre las respiraciones, hasta dieciséis OMs; pero nunca tratar de aumentar la duración de la respiración hasta tanto se esté bien seguro de disponer de poder y fortaleza para ello. Se deberá experimentar verdadera alegría y gozo, nunca sentirse constreñido indebidamente. Póngase especial atención en conservar el ritmo y recuérdese que éste es más importante que la medida del aliento, al punto que el citado ritmo deberá sentirse en todo el organismo.

La práctica le hará crecer y despertar y será necesario disponer de paciencia y perseverancia.

Pranayama Surya Beda

Siéntese cómodamente con la columna erguida. Cierre los ojos. Mantenga la fosa nasal izquierda clausurada con el dedo anular y meñique de la mano derecha. Inhale lentamente sin hacer ningún ruido tanto como le fuere posible, pero con comodidad a través de la fosa derecha.

Después clausure la fosa derecha con el pulgar derecho y retenga el aliento mediante firme presión de la barbilla contra el pecho: Jalandhara Bandha.

Sostenga el aliento hasta que la transpiración aparezca por las puntas de los dedos y la raíz de los cabellos (folículos pilosos). Este punto no podrá ser logrado de primera intención; se deberá aumentar gradualmente el período de retención. Lo antedicho significa el límite de la esfera en la práctica del Pranayama Surya Beda.

Después exhale muy lentamente sin hacer el menor ruido a través de la fosa izquierda, clausurando la fosa derecha con el pulgar.

Repita el OM mentalmente con concentración y significado durante la inhalación, retención y exhalación.

Después exhale forzando el aliento hacia arriba para la purificación del cráneo.

Este Pranayama debe ser realizado una y otra vez, por cuanto purifica el cerebro y destruye las lombrices intestinales y las enfermedades provenientes de los excesos de aire.

Este ejercicio disipa las cuatro clases de males causados por el aire y cura reumatismo; cura la rinitis, la cefalgia y varias clases de neuralgias; también extirpa las lombrices que se encuentran en la sinusitis frontal. Destruye el decaimiento, despierta al Kundalini Shakti y aumenta el calor corporal.

Pranayama Ujjayi

Siéntese cómodamente con la columna erguida. Cierre la boca. Inhale lentamente a través de ambas fosas suavemente, de manera uniforme, hasta que el aliento llene el espacio comprendido entre la garganta y el corazón.

Retenga el aliento tanto como le fuere posible, pero sin esfuerzo y, entonces, exhale lentamente por la fosa izquierda clausurando la fosa derecha con el pulgar derecho. Cuando inhale expanda el pecho. Un sonido particular se produce durante la inhalación debido al cierre parcial de la glotis. El citado sonido debe ser de suave y uniforme grado de elevación, como, asimismo continuo.

Esta retención puede ser practicada aún durante el paseo o parado. En vez de exhalar por la fosa izquierda podrá hacerlo lentamente por ambas fosas.

El ejercicio disipa la calentura de la cabeza, el practicante adquiere un aspecto hermoso y aumenta los jugos gástricos. Disipa todos los males que aparecen en el cuerpo, la debilidad y cura la acides o hidropesía del abdomen. Extirpa la flema de la garganta, el asma, la tisis y toda suerte de enfermedades pulmonares. También cura las enfermedades provenientes de la deficiencia en la inhalación del oxígeno y las del corazón. Todos los trabajos son cumplidos por este Pranayama.

El practicante nunca será atacado por las enfermedades de la flema, nervios, dispepsia, disentería, alargamiento del bazo, tisis, tos o fiebre. Por tanto, practique este Pranayama para prevenir el decaimiento.

Pranayama Sitkari

Pliegue la lengua de modo que la punta pueda tocar la parte superior del paladar, y absorba el aire a través de la boca con un sonido sibilante: C C C C C (o Si Si Si Si). Después retenga el aliento tanto como le fuere posible sin sentir sofocación y exhale lentamente por ambas fosas. Podrá mantener las dos filas de dientes en contacto e inhalar el aire por la boca, tal como se describe anteriormente.

Esta práctica aumenta en alto grado la belleza del practicante y el vigor corporal. Disipa el hambre, la sed, la indolencia y el sueño. Al punto que su fortaleza será paralela a la de Indra y devendrá Señor de Yoguis; podrá hacer y deshacer cuanto quiera y por tanto se convertirá en monarca independiente, invencible, sin que injuria alguna le afecte.

Mediante esta práctica la sed desaparece instantáneamente.

Pranayama Sitali

Impela la lengua hacia adelante de modo que sobresalga un poco de los labios. Pliegue la lengua en forma de tubo. Absorba el aire por la boca con un sonido sibilante "si". Retenga el aliento tanto como le fuere posible, pero con comodidad. Después exhale lentamente por ambas fosas.

Practique esto diariamente, una y otra vez, por la mañana de 15 a 30 veces. El ejercicio podrá hacerlo tanto cómodamente sentado con la columna erguida o bien caminando o de pie.

Este Pranayama purifica la sangre, disipa la sed y mitiga el hambre; enfría el organismo, destruye la dispepsia crónica, la inflamación proveniente de enfermedades crónicas, la fiebre, la tisis, la indigestión, los desórdenes biliares, la flema, anula los efectos del envenenamiento, mordeduras de serpientes, etcétera.

Cuando se hallare en medio de una jungla, donde le resultare imposible obtener agua, y cuando se hallare sediento, practique este Pranayama: de inmediato la sed desaparece.

Al que practicare con regularidad este Pranayama, no le afectará ni la mordedura de la serpiente ni el aguijón del escorpión. Este Pranayama es una imitación de la respiración de la serpiente. El practicante adquiere el poder de arrojar su piel y el de soportar las privaciones de aire, agua y alimento y es una prueba fehaciente contra toda suerte de inflamaciones y fiebres.

Pranayama Bhastrika

Bhastrika significa en sánscrito "fuelle". El rasgo característico del Pranayama Bhastrika es la rápida y forzada sucesión de expulsiones.

Del mismo modo como el herrero sopla rápidamente con su fuelle, el practicante debe mover su aliento.

Siéntese cómodamente con la columna erguida. Conserve el cuerpo, cuello y cabeza en línea recta. Cierre la boca.

En seguida inhale y exhale rápidamente diez veces, igual que el fuelle del herrero. Dilate y contraiga constantemente el pecho. Un sonido sibilante se produce cuando se practica este Pranayama. El practicante debe partir con rápidas expulsiones de aliento, seguidas una tras la otra, en ininterrumpida sucesión. Cuando el requerido número de diez expulsiones se hubiere cumplido, deberá hacerse una profunda inhalación final; sigue luego la suspensión del aliento tanto como fuere posible para seguir luego con una exhalación lo más profunda posible muy lentamente. El final de la citada exhalación profunda completa una vuelta o etapa de la Bhastrika.

Descanse un poco así que una vuelta haya terminado mediante algunas respiraciones normales; esto le dará alivio y lo capacitará para emprender la vuelta siguiente.

Realice tres vueltas por la mañana. Podrá realizar, también, otras tres por la tarde.

Las personas ocupadas que encontraren dificultad en practicar tres vueltas diarias de Bhastrika, pueden, al menos, ejecutar una. Esto les conservará bien.

La Bhastrika es un poderoso ejercicio: una combinación de los dos últimos ejercicios. Practique primero uno por uno como punto de partida de la Bhastrika, en cuyo caso le resultará sumamente fácil realizar esta última.

Algunas personas hay, que prolongan la práctica exhaustivamente. Se transpirará profusamente.

Si se experimentara vértigo, detenga la práctica y realice algunas respiraciones normales, continuando el ejercicio una vez que el vértigo se haya disipado. La Bhastrika puede ser realizada durante el invierno por la mañana y por la tarde; pero durante el verano realícela solamente durante las horas frías.

La Bhastrika extirpa la inflamación de la garganta, aumenta los jugos gástricos, destruye la flema, disipa las enfermedades de la nariz y del pecho, cura el asma, la tisis, etc. Estimula el apetito. Rompe los tres Grantis o nudos: Brahma Granti, Vishnu Granti y Rudra Granti.

La flema, que es el obstáculo que se opone en la puerta de la boca del Brahma Nadi (Sushumná), es extirpada.

La Bhastrika capacita en el conocimiento del Kundalini. Disipa todas las enfermedades provenientes del exceso del aire, bilis, etc.; provee de calor al cuerpo, al extremo que cuando se hallare falta de calor producido por la ropa en regiones frías, y a fin de protegerse, practique este Pranayama y logrará con rapidez el suficiente calor corporal. Es el más benéfico de todos los pranayamas y purifica considerablemente los nadis.

La Bhastrika Pranayama debe ser especialmente practicada, con la finalidad primordial de que el Prana pueda pasar por los tres Grantis o nudos, firmemente localizados en el Sushumná, y despierta rápidamente al Kundalini.

El practicante no sufrirá de enfermedad alguna y mantendrá excelente salud.

El número de exhalaciones o vueltas se halla determinado por la fortaleza y capacidad del practicante. No se debe extremar. Algunos estudiantes realizan seis vueltas, otros hay que llegan hasta doce.

Se podrá practicar Bhastrika de la siguiente manera. Existe cierto ligero cambio en el final.

Una vez inhalado y exhalado rápidamente veinte veces, inhale a través de la fosa derecha, retenga el aliento tanto como le fuere posible sin esfuerzo y, entonces, exhale por la fosa izquierda.

Después inhale por la fosa izquierda, retenga el aliento en la forma antes citada y exhale por la fosa derecha.

Repita el OM con concentración y significación durante toda la práctica.

Existen diversas variedades de Bhastrikas en donde una sola fosa es usada en los propósitos de la respiración; mientras que en otra variedad se usa la alternación de las fosas en la inhalación y la exhalación.

Aquellos que desearan practicar la Bhastrika en forma intensa deben vivir con disciplina y una buena moral y darse un enema y hacer oración por la mañana, antes de emprender la práctica.

Pranayama Bhramari

Siéntese cómodamente y con la columna erguida. Inhale rápidamente por ambas fosas haciendo el sonido de la abeja, y exhale rápidamente por las fosas con un sonido zumbante.

Podrá llevar a cabo este proceso hasta que su cuerpo se encuentre bañado por sudor. Al final inhale por ambas fosas, retenga el aliento tanto como le fuere posible y exhale lentamente por ambas fosas.

La alegría que logra el practicante al realizar este pranayama es ilimitada e indescriptible. Al principio aumenta el calor corporal debido a la activación de la circulación sanguínea. Al final, este calor decrece debido a la transpiración.

El estudiante, al lograr éxito en este pranayama, alcanza también éxito en el Samadhi o éxtasis durante su meditación de la atención plena, alerta y dirigida.

Pranayama HAM SAH

Comprendamos la necesidad de la experiencia directa de lo real. Es necesario que los aspirantes a la iniciación se entrenen diariamente en meditación, solamente es posible llegar a la experiencia de la Verdad a través de las técnicas de la meditación, sólo en ausencia de la mente podemos nosotros vivenciar lo real, y cuando realmente lo experimentamos, venimos a sentir en nosotros un elemento que transforma radicalmente.

No hay duda mis caros estudiantes que la disolución del ego suele ser un trabajo arduo, por eso es que la experiencia de lo real, en ausencia del ego, en ausencia de la mente es muy necesario, porque al vivenciar la verdad nos permite luchar con más ventaja contra el ego. Desafortunadamente la mente vive en incesante parloteo, no está quieta un sólo instante.

La mente está dividida incesantemente en el batallar de las antítesis, la lucha de los opuestos; una mente así dividida no puede experimentar la verdad. Jesús el Cristo dijo: “Conoced la Verdad y ella os hará libres”.

Cuando la mente está quieta, cuando la mente está en silencio, adviene lo nuevo. Si queremos la experiencia de la verdad, necesitamos aprender a formar el vacío iluminador en nosotros mismos; claro que la gente no ha llegado a formar el vacío absoluto, obviamente, se necesita para ello de una bomba de succión la cual tenemos afortunadamente, y es todo nuestro sistema respiratorio con los canales extraordinarios de Idá y Pingalá, a lo largo de los cuales el prana asciende.

Necesitamos también de un dínamo y lo tenemos: la voluntad; necesitamos de un aparato generador de energía y está establecido en nuestro organismo: nuestros órganos creadores. Tenemos que aprender a manejar esos instrumentos si es que queremos de verdad experimentar lo real, el vacío iluminador.

Necesitamos escaparnos del ego, pasar más allá del cuerpo físico, de los afectos y de la mente durante la meditación, necesitamos que la mente quede quieta por dentro, por fuera y en el centro. Cuando la mente esta quieta por dentro, por fuera y en el centro, adviene el Todo, es decir, lo Real. Si conseguimos formar el vacío iluminador en nosotros es obvio que llegaremos a experimentar la auténtica paz interior y la libertad. La experiencia mística de lo real suele ser un acontecimiento trascendental, ésta muchas veces causa terror, al saber que tan sólo somos gotas del gran océano; y experimentar cuando la gota se pierde en el océano y el océano en la gota.

La conciencia entonces se diluye, se desprende en forma tan extraordinaria que llegamos a sentirnos convertidos en árboles, en montañas, en aves, en mundos, en estrellas que viajan a través del espacio infinito. ¡Ah!, entonces viene el terror, nos decimos a sí mismos: ¡Y yo! ¿qué? ¿Era o existí? ¿Voy hacia la inspiración?, el terror por la muerte se vuelve insoportable; se pierde la forma; casi no tiene valor el mundo y sus vanidades. Comprenderá que más allá de toda aspiración tenemos un centro de gravedad cósmico y es el Sagrado Sol Absoluto.

Ningún terror podrá hacer suspender el éxtasis, meditaremos y con plena conciencia cósmica conseguiremos experimentar la verdad; allí comprenderemos las leyes de la naturaleza tal cual son; en este mundo solamente conocemos la mecánica de los fenómenos, la sucesión de causa y efecto; pero en las regiones superiores de la naturaleza conoceremos las leyes del universo en sí mismas. Cuando uno ha experimentado la verdad, siente uno un impulso interior formidable, que le permite luchar ventajosamente contra el yo, contra el ego, sin soltarlo, por eso precisamente, ahora nos toca a todos nosotros saber formar el vacío iluminador, se hace urgente usar el aparato generador, la bomba de succión y el dínamo que está en la voluntad.

Incuestionablemente, el aparato generador produce energía que asciende por los canales espinales hasta el cerebro; debemos aprovechar la energía sexual en el samadhi; formar el vacío iluminador es muy importante y se puede.

Todos nos ponemos en cómoda posición, con la columna vertebral erguida, en posición vertical, inhalamos, y al inhalar pronunciar el mantram, imaginamos que la energía sube desde nuestros órganos creadores hasta el cerebro. Se inhala con el mantram HAM y se exhala con el mantram SAH. Los mantram de la meditación son HAM – SAH. HAM para inhalar, SAH para exhalar, repito. Al inhalar, el mantram puede vocalizarse con la mente, HAM; pero al exhalar, se articula con la laringe creadora: SAH, la mente en ese instante debe estar completamente quieta, repito, por dentro y por fuera.

La inhalación cada vez se hace más profunda y la exhalación cada vez más corta. Hoy vamos a practicar aquí con el fin de que conozcan la técnica, pero ustedes deben continuar con esa misma práctica en sus casas, diariamente, incesantemente, hasta que se logre un día tener la experiencia del vacío iluminador, hasta que se logre un día vivenciar la verdad, lo real.

Bien, todos bien sentados, con recuerdo de sí, con la atención en sí mismos, ojos cerrados, inhalarán muy despacio por las fosas nasales, pronunciando mentalmente el mantram HAM; exhalarán corto y seco con el mantram SAH. Inhalen... HAM... largo, suave, profundo, una respiración diafragmática. Exhalen... SAH... por la boca, corto, fuerte, seco.

Continúen indiferentemente, rítmicamente, sin pensar en nada, con los ojos cerrados, solo poniéndose atención, sintiendo conscientemente sus respiraciones. La inhalación cada vez más lenta y profunda, la exhalación cada vez más corta y rápida. El cuerpo bien relajado y adormeciéndose sin pensar en nada. ¡Sienta que respira no piense!

Desde afuera hacia adentro, en forma sencilla, con la inhalación cada vez más profunda, las fuerzas van fluyendo; las fuerzas sexuales desde afuera hacia adentro y hacia arriba; mientras más honda y profunda sea la inhalación, más profunda es también, más a fondo, es el avance de las energías sexuales hacia adentro y hacia arriba. La exhalación por tal motivo, se va haciendo más breve, se va haciendo cada vez más corta. Se oxigena completamente el cerebro, se calma la agitación mental, dejamos de pensar y solo nos sentimos, nos percibimos, nos hacemos conscientes de toda nuestra naturaleza interna y externa.

Beneficios. Entre los beneficios del pranayama tenemos: Mejora el timbre de voz, ayuda a mantener más saludables las vías respiratorias, nos cargamos de energías pránicas, calma la agitación mental, nos produce una sensación de paz y armonía, nos interioriza, relaja y nos prepara para entrar a la meditación.

CONCLUSIÓN:

EXPERIMENTAR TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE A TRAVÉS DE PRÁCTICAS ESPECÍFICAS PROPORCIONA VITALIDAD, PLENITUD, GOZO, SALUD INTEGRAL Y CONCIENCIA ALERTA.

EVALUACIÓN:

Complete:

1.-Es posible lograr vitalidad y salud integral incluyendo en nuestra vida técnicas de respiración.....

2.-Explique detalladamente la técnica para realizar este tipo de respiración.

TAREA:

Cada día, tómese unos minutos, tanto por la mañana o por la noche, ponga la concentración mental en realizar la técnica respiratoria señalada. Descubra los resultados que obtiene, al final del día identifique los efectos que encontró y escríbalo en su cuaderno. También escriba las veces que se le olvidó hacer la práctica e identifique qué hechos motivaron este olvido.