

Preguntas, comentarios y respuestas sobre

PRANAYAMA

- 031—Ujjayi y postura para el pranayama
 - 042—Pranayama y asanas
 - 047—Esoterismo del pranayama
 - 049—Kundalini (1)
 - 077—Respiración completa
 - 096—Kapalabhati (1)
 - 122—Ritmo en pranayama
 - 124—Kapalabhati (2) y Bhastrika
 - 127—Rinitis y pranayama
 - 129—Visamavritti pranayama
- 131—Bandhas y retención de la respiración
 - 134—Las tres bandhas
 - 146—Amplitud de la respiración
 - 147—Posición para pranayama
- 149—Avances en la práctica del pranayama
 - 162—Pranayama en Kriya Yoga
 - 186—Seguridad del pranayama
 - 189—Importancia del pranayama
 - 190—Control de la cintura abdominal
 - 205—Pranayamas clásicos
 - 208—Samana, prana y apana
 - 210—Prana mudra
 - 215—Orden en la respiración completa
 - 228—Prana y kundalini (2)
 - 242—Purificación de los nadis
 - 260—Kechari Mudra
 - 289—Peligros del Kapalabhati (3)
 - 301—Efectos del pranayama
 - 306—Efectos de Kapalabhati (4)
- 325—Pranayama, ¿antes o después de asana?
 - 352—Pranayama para los zurdos
 - 355—Inspirar, retener, espirar
 - 371—Retención en Kapalabhati (5)
 - 372—Mula Bandha (1)
 - 387—Mula Bandha (2)

031—UJJAYI Y POSTURA PARA EL PRANAYAMA

Estoy haciendo el nadi sodhana, contando 5 al aspirar y 10 al espirar ya sin problema, y viloma tambien sin problema; el ujjayi me da mas problemas no me aclaro bien con lo de cerrar la glotis y no se si lo hago bien.

Hago los ejercicios sentado con las piernas cruzadas pero apoyado en la pared para tener la espalda recta; si no la apoyo me siento incomodo, ¿esta bien?

Todo es cuestión de práctica, de constancia. El yoga es un sistema eminentemente práctico. La técnica se “descubre” por si misma y, aunque se dan muchas indicaciones y existen numerosos detalles para cada ejercicio, cuando efectuamos un asana o practicamos un pranayama concreto, descubrimos pequeños ajustes que se adaptan a nuestra singularidad.

No te preocupes excesivamente por ujjayi. Solo practícalo. Quizás esto pueda ayudarte: cuando estes respirando en ujjayi, imagínate (y óyelo realmente) que al inspirar y espirar generas en el fondo de la garganta el sonido lejano de las olas del mar rompiendo en la playa.

Apoyar la espalda en la pared no es conveniente para el pranayama porque limita los movimientos del torax. Patañjali estableció pranayama como una etapa posterior a asana porque, en realidad, las asanas preparan física y mentalmente al practicante para la siguiente etapa. Como ya sabes hay muchas posiciones alternativas para practicar pranayama si no es posible la postura tradicional, pero en ninguna de ellas se debe apoyar la espalda; la regla de oro es que tiene que quedar completamente estirada y libre en sus movimientos. Lo mejor (¡¡con mucha diferencia!!) es conseguir la postura tradicional: posición de loto cerrado con la espalda estirada, de tal forma que se pueda mantener comodamente durante 30 ó 45 minutos. Pero ya se que es difícil (puede llevar años de práctica conseguirlo). Mientras tanto, utiliza las posturas alternativas y no apoyes la espalda (es mejor incluso que practiques sentado en una silla sin respaldo).

042—PRANAYAMA Y ASANAS

La respiracion nadi sodhana de alternar por ambos orificios nasales ya la lei una vez en un libro y la practicaba, pero no a diario y creo que tampoco concentrandome en lo que estaba haciendo, como me pasa con las asanas. No lograba centrarme y se me iba la mente a mis problemas, pero en estos ultimos dias parece que voy centrandome un poco mas; a ver si lo consigo con todos los consejos que me vas dando. Desde mañana haré también las otras dos respiraciones; ya pedi el libro de pranayama y estoy esperando recibirlo.

Dos consultas: ¿las asanas se hacen una sola vez, o dos repeticiones por asana?; y, las respiraciones que me has nombrado, ¿hago las tres seguidas todos los dias o un dia una y otro dia otra, y es suficiente con solo hacerlas una vez al dia?.

Durante las asanas y el pranayama es fundamental mantener una actitud mental pasiva que permita desarrollar la práctica desde lo mas profundo de nosotros mismos, como si dijéramos de forma intuitiva. Esto es lo contrario a forzar la mente para mantener una concentración férrea, pues eso se consigue de forma natural, sin forzar, con el tiempo... Sin embargo, si eso es así para la práctica de las asanas, durante la práctica del pranayama, al no existir movimiento físico apreciable como en el caso anterior, la mente se distrae mas y para evitarlo sin forzar se recurre a la atención al mínimo detalle; por eso los ejercicios de pranayama estan plagados de multitud de detalles casi inapreciables que hay que observar.

Las asanas se practican de forma dinámica y de forma estática. Cuando se esta empezando o cuando el tiempo es frio o la hora de práctica es por la mañana

temprano y se tiene poca flexibilidad, es aconsejable practicar las fases dinámicas de las asanas antes de inmobilizarse en ellas el periodo que se aconseje. Esto es una regla general, pues no todas las asanas tienen fase dinámica. Otra opción es practicar el saludo al sol al inicio de la sesión para calentamiento y preparación del cuerpo y después concentrarse solo en la práctica exclusiva de las asanas estáticas, sin repetición. En el libro de Sivananda encontrarás información sobre este punto.

Las respiraciones debes practicarlas de forma progresiva, unos cinco o diez minutos cada una, por ejemplo incorporando una nueva cada mes, de tal forma que a los tres meses estes practicando los tres tipos de respiración seguidos y te ocupe todo ello entre veinte y treinta minutos. La práctica debe ser diaria, cinco o seis días a la semana, y de una sola vez.

047—ESOTERISMO DEL PRANAYAMA

Me interesa mucho el pranayama, pero lo que he leído al respecto (especialmente en el libro de Yoga de Swami Vishnudevananda) es terriblemente confuso, tiene un aire ocultista y, para mí, es inquietante y me asusta un poco. Quisiera poder leer algo o conocer el comentario de alguien que hable un lenguaje comprensible y aceptable para una mente como la mía.

Soy una persona no religiosa (aunque de formación y cultura católicas), con una forma de pensar más bien científica y racional, y busco en el yoga una ayuda para superar la ansiedad, conocer y dominar mi cuerpo y mente, alejarme de motivos de angustia y mejorar cada día como ser humano. Tras practicar en solitario algunos años en mi adolescencia, lo abandoné y ahora lo retomo en un centro con muy buenos efectos y mucha alegría en estas primeras fases.

Sin embargo cuando leo ciertas cosas me preocupa que el hatha yoga me lleve necesariamente a un terreno que me asusta, que es el del despertar de kundalini, la percepción extrasensorial, los poderes síquicos, las luces y sonidos, etc.

Todo lo que no puedo explicar me da miedo.

No niego la existencia de una realidad espiritual o metafísica (aunque tampoco la confieso), pero “experimentar” con ella me parece como jugar con algo cuyo funcionamiento desconocemos, y no es lo que deseo.

La utilización de la respiración como método para lograr un estado meditativo es muy antigua. No solo en Yoga, también en el budismo (artes marciales, zen, budismo tibetano, vipassana...), el taoísmo, los sufíes, los monjes hesicastas...; todos estos sistemas utilizan la respiración y, sobre todo la atención a su movimiento y su “manipulación”, con el objeto de progresar física y espiritualmente.

Ten en cuenta que el movimiento respiratorio es uno de los pocos que pueden efectuarse tanto a nivel consciente como inconsciente, y en yoga se supone que sirve de puente de unión entre el aspecto mas grosero (físico) y el mas sutil (espiritual) del ser humano.

Por otro lado, en todas las tradiciones, pero especialmente en las orientales, el control de la respiración se asocia con el control de la energía básica, entendiéndolo como energía básica, la energía primordial que es común a toda otra manifestación de energía, es decir, aquello que forma el substrato de las energías electromagnéticas, atómicas, gravitacionales, etc.

La nueva física persigue desde hace tiempo una “teoría unificada” que daría explicación racional a este concepto de energía básica.

En cualquier caso, este concepto se conoce en las distintas tradiciones espirituales de forma intuitiva, dándole nombres como “ki”, “chi”, “orgon”, “prana” o “kundalini”. Repito, nada de todo esto ha sido demostrado científicamente, pero ello no impide que los individuos dentro de sus tradiciones espirituales experimenten hechos reales que, mas tarde, justifiquen con explicaciones basadas en una energía universal.

Como te decía, en la historia del yoga, la técnica del control de la respiración es muy antigua. Ya en el Rig Veda (hace seis o siete mil años) se menciona el prana y el control de la respiración como método que sigue el sabio.

Lógicamente, desde entonces, dicho control respiratorio ha evolucionado y, no es lo mismo el pranayama de Patanjali (enfocado hacia la consecución de un estado de serenidad y calma mental, o como peldaño en la escalera que conduce a estados superiores de conciencia), que el pranayama desarrollado durante la edad media por escuelas tántricas y de hatha yoga (enfocado a desarrollar poderes paranormales y provocar experiencias visionarias que, si no se ejecutan bajo la dirección de un maestro cualificado, pueden conducir a trastornos psíquicos).

Pero, no te alarmes en absoluto. Para llegar a esos extremos la práctica tendría que ser exclusiva, de dedicación total; para que te hagas una idea, deberías practicar pranayama ocho veces al día, durante una o dos horas cada vez, siempre con retenciones de la respiración de más de tres minutos. Evidentemente, esto está muy lejos de lo que podemos practicar en nuestra vida ordinaria.

En occidente, cuando una persona practica yoga y decide completar la sesión de asanas con la práctica del pranayama, normalmente no le dedica más de media hora diaria (en muchos casos 10 ó 15 minutos). Con esta práctica, todo esto del despertar de kundalini, percepción extrasensorial, poderes síquicos, luces y sonidos, etc., es más una exageración para atraer practicantes, que una realidad.

049—KUNDALINI (1)

¿Es posible practicar pranayama sólo como ejercicios de autocontrol y oxigenación, pero sin despertar la kundalini?

No tengo muy claro el verdadero significado de kundalini. Supongo que representa algo que probablemente tenga otro nombre en occidente, o que se pueda explicar de alguna manera más comprensible (¿alguna sugerencia?). Una vez supuesto eso, acepto que exista, y entonces me pregunto: ¿es posible que se despierte la kundalini sin estar preparado desde el punto de vista espiritual o moral, y en caso afirmativo es peligroso?

Kundalini es el nombre que se da a la energía fundamental del universo, latente dentro de cada ser humano. Ten en cuenta que, dado que se encuentra en estado latente, en teoría podría “despertarse” al estado activo o potencial, con todo lo que esto implica, mediante las técnicas adecuadas.

También es posible que kundalini se active de forma espontánea; de hecho hay testimonios de casos muy raros en los que esto ha sido así. Pero sería muy improbable, salvo en los casos en que sucede desde el mismo nacimiento (los grandes iluminados de todas las tradiciones religiosas, por ejemplo). En cualquier caso, si se diese esa rarísima posibilidad de “despertar” inconsciente de la kundalini, tengo que decir que sí sería peligroso y podría conducir a problemas mentales.

077—RESPIRACIÓN COMPLETA

Practico yoga en solitario y me gustaría que me dieras algunos consejos sobre como adoptar definitivamente la respiración completa ya que lo encuentro muy difícil y estoy teniendo problemas en este aspecto.

La respiración completa es la combinación de tres tipos de respiración “sectorial”. —El primer tipo es la respiración abdominal: cuando se inspira se llena de aire la parte baja de los pulmones, desplazando el diafragma hacia abajo y esto provoca que el vientre salga hacia fuera (se hinche). Esta respiración se puede comprobar

facilmente en posición acostado hacia arriba y con una mano colocada encima del vientre para notar su movimiento.

—El segundo tipo es la respiración diafragmática o torácica. Ahora lo que se llena es la parte media de los pulmones; al inspirar se hinchan los pulmones y el pecho se levanta. En la posición anterior, con la palma de la mano situada ahora sobre las costillas, se puede sentir como se separan éstas al inspirar y como se juntan al espirar.

—Finalmente, la respiración clavicular se efectúa llenando la parte superior de los pulmones. Esta respiración es muy superficial y se nota colocando la palma de la mano en la parte superior del pecho, justo debajo de la garganta, para poder sentir el ligero movimiento clavicular al respirar de esta forma.

Cada uno de estos tres tipos insiste en el llenado de aire en una zona distinta de los pulmones por lo que la respiración completa, combinando los tres tipos, consigue llenar completamente los pulmones de aire (y, recíprocamente, vaciarlos de forma total).

Cuando se combinan los tres tipos, se empieza inspirando abdominalmente (con la mano derecha sobre el abdomen) y, sin pausa, se continúa inspirando con el pecho (con la mano izquierda en las costillas); cuando se ha llenado también el pecho, se sigue con una ligera inspiración clavicular, llenando así los pulmones totalmente. La exhalación se efectúa en sentido inverso, vaciando primero la parte superior de los pulmones, luego el pecho se desinfla y, por fin, el vientre baja hasta que sale el último resto de aire. (Algunas escuelas recomiendan efectuar la exhalación en sentido inverso, pero lo más importante es efectuar los tres pasos encadenados).

Esta respiración se aprende practicando primero en posición tumbado boca arriba y, cuando se domina, se pasa a la práctica en posición sentado. Con el tiempo, esta técnica se vuelve natural y se utiliza para casi cualquier tipo de respiración en la práctica del pranayama.

Consulta: http://www.abserver.es/yogadarshana/pranayama/respiracion_completa.htm

096—KAPALABHATI (1)

Estoy empezando a practicar kapalabhati pero no soy capaz de hacer más de 7 u 8 espiraciones por serie; me falta aire, ¿es normal al empezar o es que hago mal el ejercicio?

Al contraer el abdomen y espirar con fuerza, a las 5 ó 6 espiraciones noto que no me queda más aire, ¿qué hago mal?

Si tienes una capacidad pulmonar normal y no padeces de problemas respiratorios (asma o algo parecido) deberías poder hacer desde el inicio unas 20 ó 30 respiraciones kapalabhati seguidas; además con un poco de práctica, en un par de semanas podrías aumentar al doble sin problema.

Seguramente no sigues bien la técnica.

Cuando dices que haces 7 u 8 espiraciones por serie, ¿te refieres a que inspiras profundamente hasta llenar al máximo los pulmones (mediante la respiración yóguica completa), y luego haces 7 u 8 movimientos de contracción del abdomen, en cada uno de los cuales expelas un poco de aire, hasta que ya no te queda más aire dentro (ni fuerzas)?

O quizás, después de una inspiración profunda ¿espiras con fuerza contrayendo el abdomen y vuelves a inspirar profunda y lentamente para volver a espirar como antes,

y así sucesivamente hasta que a las 7 u 8 inspiraciones/espирaciones ya no puedes seguir?

Detállame la técnica que utilizas y de donde la has aprendido.

—”Cuando dices que haces 7 u 8 espіraciones por serie, ¿te refieres a que inspiras profundamente hasta llenar al máximo los pulmones (mediante la respiración yóguica completa), y luego haces 7 u 8 movimientos de contracción del abdomen, en cada uno de las cuales expelas un poco de aire, hasta que ya no te queda mas aire dentro (ni fuerzas)?”

— Si, así lo hago, pero creo que el problema es que suelto casi todo el aire de golpe en la 1ª expulsión, y debería soltar un poco cada vez, cierto?; y luego ya no me queda aire para seguir.

La técnica clásica consiste en efectuar una inspiración profunda y completa y espіrar una sola vez con fuerza, soltando todo el aire de golpe, mediante la respiración abdominal, mientras el pecho permanece inactivo; seguidamente se inspira sin forzar, suavemente, también utilizando solo la respiración abdominal y se vuelve a espіrar con fuerza, y así sucesivamente.

En este caso puedes efectuar entre 20 y 40 respiraciones seguidas, antes de descansar efectuando varias respiraciones completas en las que la espіración se hace conscientemente larga.

El ciclo completo se repite tres veces.

Con práctica, se puede llegar hasta las 100 ó 120 respiraciones seguidas antes de cada descanso.

La técnica que tu sigues es una variación de la respiración forzada que solo debes intentar cuando ya domines la versión clásica.

Consulta: <http://www.abserver.es/yogadarshana/prakapalabhati.htm>

122—RITMO EN PRANAYAMA

Desde hace unos meses hago una pequeña sesión de pranayama Ujjayi por la mañana al levantarme, tan solo de 20 ciclos con varios ciclos de respiración normal cada 5 de pranayama.

En estos momentos estoy en 25 segundos de retención sin problemas y mi pregunta es: ¿continúo aumentando la retención a 30 seg por ejemplo para los 20 ciclos o es preferible aumentar el número de ciclos con la misma retención o intento hacer los 20 ciclos seguidos sin respiración normal? El tiempo que tengo es de unos 30-35 minutos como máximo.

Cuando retienes la respiración, ¿practicas jalandhara, mulabhandha y uddiyana?

Tan solo jalandhara, el resto creo que debo de asentar mejor la respiración antes.

Entonces, tu práctica debe ser:

**6:24:12:0, 6:24:12:0, 6:24:12:0, 6:24:12:0, 6:24:12:0
4:0:4:0, 4:0:4:0, 4:0:4:0, 4:0:4:0...,
6:24:12:0, 6:24:12:0, 6:24:12:0, 6:24:12:0, 6:24:12:0
4:0:4:0, 4:0:4:0, 4:0:4:0, 4:0:4:0...,
6:24:12:0, 6:24:12:0, 6:24:12:0, 6:24:12:0, 6:24:12:0
4:0:4:0, 4:0:4:0, 4:0:4:0, 4:0:4:0...,
6:24:12:0, 6:24:12:0, 6:24:12:0, 6:24:12:0, 6:24:12:0**

Con 4:0:1:0 te refieres a inspirar, retener, expirar, suspender?

Efectivamente, inspirar, retener con pulmones llenos, expirar y suspender con pulmones vacíos, se expresa simbólicamente con números separados por dos puntos que indican el ritmo, la relación entre las distintas fases de la respiración. Así, con 6:24:12:0, quiero decir 6 segundos (u otra medida cualquiera) para inspirar, 24 para retener, 12 para expirar y vuelta a inspirar sin suspensión con pulmones vacíos. Este sería el ritmo de una respiración clásica que, cuando se hace frenando el paso del aire por la garganta, se convierte en el pranayama Ujjayi. Se puede combinar también con la respiración alterna, inspirando por la fosa nasal derecha y espirando por las dos (es lo más clásico).

En este caso, creo que el ritmo (el tiempo de retención) es adecuado; debes buscar eliminar las respiraciones normales entre ciclos de Ujjayi; esto te dará más tiempo para, más adelante, ir incrementando el ritmo. Pero primero deberías suprimir las respiraciones 4:0:4:0 cada 5 ciclos y hacerlas solo en el medio de todo, es decir, cada diez ciclos de Ujjayi. Por supuesto, siempre que no te sientas fatigado y puedas mantener el mismo ritmo de Ujjayi con comodidad. La disminución de las respiraciones intermedias debe ser progresiva para que se adapten los pulmones poco a poco al cambio. Por otro lado, debes practicar mulabhandha durante las retenciones. Esto te permitirá retener el aire con más comodidad, con menos esfuerzo, y te servirá, más adelante, para incrementar el ritmo.

¿Cómo llevas la cuenta del ritmo?

Actualmente y aunque parezca de risa, tengo un reloj de pared que hace bastante ruido cuando pasan los segundos y simplemente voy contando los segundos que pasan; se que no es lo adecuado. ¿Cuál es el truco?

Olvídate del reloj. Es un instrumento externo que no permite que te concentres en el proceso interno que es el pranayama. En la historia del yoga no se han utilizado nunca relojes (o metrónomos, como he visto anunciado en algún sitio). En su lugar la cuenta se lleva mentalmente, pero de forma automática y relajada, dejando que la atención se fije en el proceso respiratorio.

Para llevar la duración de una fase respiratoria, lo usual es contar mentalmente a un ritmo pausado, es decir, pronunciando mentalmente los números: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis (para inspirar en el ritmo 6:24:12:0); cuando la cuenta se alarga hasta 24 para la retención, la cuenta hasta seis se repite cuatro veces; igualmente, para la espiración, se cuenta dos veces hasta seis. Esta cuenta mental hasta seis se efectúa como si estuviésemos cantando, dándole una tonalidad especial distinta a cada ciclo de seis; por ejemplo, la primera cuenta de seis sería: uno, dos, tres, cuatro, cinco (con la misma entonación), seis (como una interrogación, con un sonido ascendente); la segunda cuenta sería: uno, dos, tres, cuatro, cinco (con la misma entonación), seis (como una exhalación, con un sonido descendente); y así sucesivamente. El objeto es que la cuenta se instale de forma automática en nuestra mente y nos permita centrar la atención en el proceso fundamental. Tradicionalmente, en lugar de contar números, se pronuncia om u otro mantra parecido, pero, al menos hasta que domines esta técnica de contar, es mejor utilizar números.

Para llevar la cuenta de los ciclos respiratorios se utiliza la mano izquierda: la muñeca apoyada en la rodilla o el muslo con la palma hacia arriba y los dedos relajados; el pulgar se va desplazando por las falanges de los otros dedos, moviéndose de una a otra falange cada vez que se completa un ciclo 6:24:12:0; primero se toca la falange

mas próxima (la primera del dedo índice), después la segunda y luego la tercera del índice; a continuación, la tercera del dedo medio, la tercera del anular y la tercera del meñique; después la segunda y primera del meñique, la primera del anular y la primera del medio; finalmente, la segunda del medio y la segunda del anular. Este desplazamiento en espiral cerrada permite contar hasta 12 ciclos seguidos permitiendo también que la atención permanezca en el proceso principal sin que perdamos la cuenta.

Consulta: http://www.abserver.es/yogadarshana/pranayama_ritmos.htm

124—KAPALABHATI (2) Y BHASTRIKA

Tengo una duda que me surge en mi práctica referente al tipo de respiración que en el centro de yoga llaman kapalabhati, aunque en otros sitios he visto que se da ese nombre a otra cosa; y al revés, a lo que allí hacemos se le llama de otra manera. Consiste en sentarse y realizar una serie larga de expiraciones con contracciones abdominales del diafragma, seguidas de dos respiraciones largas y una retención. Puedo ver más o menos el sentido de las contracciones del diafragma —según me han dicho, empuja la parte inferior de los pulmones y los limpia—, pero no veo ningún sentido a retener el aire durante un minuto o más, aparte de que me resulta, supongo que es una cuestión personal mía, de lo más desagradable. Quizá puedas explicarme para qué esa retención, que desde mi punto de vista más que aquietar la mente lo que hace es agitarla de un modo instintivo.

Hay dos tipos de ejercicios respiratorios que, aparentemente, son muy parecidos y, en la práctica, se suelen confundir y mezclar: kapalabhati y bhasrika pranayama. El primero es, en realidad, un ejercicio de limpieza, un kriya; el segundo es, propiamente dicho, un pranayama, un ejercicio para el control de la energía fundamental (prana). Pero sus técnicas son muy similares. Ambos utilizan la respiración rápida con énfasis en la espiración.

Kapalabhati es de mas fácil ejecución. En kapalabhati se llega a un ritmo de 120 resp/min aproximadamente, mientras que en bhasrika, la proporción es de unas 60 resp/min. La razón es que en bhasrika la inspiración se lleva a cabo utilizando la inspiración completa, con sus tres fases, a fin de llenar los pulmones totalmente, mientras que con kapalabhati la inspiración es pasiva, automática y mas superficial. Además, en bhasrika la espiración es mucho mas potente. No obstante estas diferencias, la práctica de la primera prepara y conduce a la segunda, por lo que la frontera entre ambas es difícil cuando llevas un tiempo practicando. Normalmente, se sigue haciendo referencia a la práctica de kapalabhati, aunque el ejercicio se parezca mas a bhasrika.

En estos ejercicios tiene lugar una importante hiperventilación pulmonar: aumenta en gran cantidad el oxígeno en los pulmones y disminuye apreciablemente la tasa de CO₂; para compensar, tanto durante el ejercicio como después de él, se efectúan varias respiraciones de signo contrario, es decir, con una espiración del doble o más del doble que la inspiración y con retención de la respiración con los pulmones llenos, a fin de provocar el efecto contrario y restablecer la tasa normal de oxígeno y CO₂ en el organismo.

Por supuesto, la hiperventilación es menor en kapalabhati que en bhasrika, por lo que las respiraciones compensatorias son obligadas y muy intensas en bhasrika, mientras que en kapalabhati pueden limitarse a simples respiraciones lentas sin retención.

El profesor es quien debe determinar cuantas respiraciones compensatorias y de qué tipo hay que efectuar, y en qué momentos del ejercicio.

Si la retención con los pulmones llenos te resulta desagradable, es decir, si sientes necesidad de espirar antes de que el profesor te lo diga: ¡no lo dudes!, ¡espira!... y después de la clase se lo comentas. Una regla de oro en pranayama es que nunca hay que forzar.

Consulta:

<http://www.abserver.es/yogadarshana/prakapalabhati.htm>

<http://www.abserver.es/yogadarshana/prabhastrika.htm>

127—RINITIS Y PRANAYAMA

Logicamente, si tengo algún problema respiratorio tipo rinitis no puedo hacer correctamente pranayama, la cuestión sería: ¿Tendría que renunciar a practicarlo? O bien ¿Podría practicar aunque las fosas no estén totalmente libres? Me he comprado el libro que recomiendas de Lysebeth sobre pranayama y es de lo mejorcito.

El yoga incluye numerosas técnicas que permiten evolucionar al practicante hacia otros estados de conciencia. Estas técnicas son de todo tipo; abarcan desde el comportamiento social y el cuidado del cuerpo físico hasta los mas sutiles ejercicios de meditación.

Evidentemente, tal superabundancia de técnicas no significa que el practicante deba conocerlas y practicarlas todas: el yoga debe adaptarse a las circunstancias particulares de cada individuo. Esto quiere decir que cada persona debe encontrar, con ayuda de su maestro o a través de su propia intuición, las técnicas que le convienen en cada momento.

Nadie es perfecto, aunque a veces pueda parecernoslo, sobre todo cuando vemos fotografías de tal o cual maestro haciendo todo tipo de asanas, sin limitaciones aparentes... pero, son fotografías. Efectuar perfectamente todas las asanas es una utopía para nosotros.

Lo mismo pasa con el pranayama: sin llegar a la cantidad de asanas que pueden practicarse (varios millares), las técnicas de respiración son también muy numerosas (quizás mas de cien, o incluso varios cientos).

La rinitis condicionará, por tanto, tu práctica. Pero, en ningún caso debes renunciar a ella pues, precisamente el pranayama será beneficioso para combatir la congestión. Lo que tienes que hacer es elegir las técnicas adecuadas y adaptar otras a tus circunstancias. Te apunto algunas sugerencias:

1. Si tienes congestionada parcialmente una fosa nasal (o las dos), puedes practicar la respiración alterna (nadisodhana) ayudandote con los dedos que no taponan la fosa nasal para abrir ésta lo suficiente como para permitir que el aire entre y salga sin dificultad.

2. Si la congestión no es muy fuerte, debes iniciar la práctica del pranayama con un kapalabhati suave, sin forzar la exhalación al punto que se taponen los oídos.

3. Si la congestión es mas severa, pero puedes utilizar la nariz para respirar con suavidad, intenta la práctica de ujjayi, inspirando y espirando por ambas fosas nasales.

4. Las fosas nasales suelen descongestionarse un poco después de permanecer unos minutos en total quietud en una postura de meditación; por tanto, no inicies la práctica inmediatamente después de incorporarte de la postura de relajación, por ejemplo.

5. Por supuesto, tienes que practicar neti (Pregunta 114) para aliviar este problema.

129—VISAMAVRITTI PRANAYAMA

He leído un texto acerca de la respiración en

http://www.acharia.org/meditacion/primer_paso_antes_de_meditar.htm

y después, mirando el libro Luz Sobre el Pranayama, Iyengar advierte que este pranayama es peligroso; dice literalmente:

“La vía de visamavritti pranayama se halla sembrada de peligros. No practique, pues, éste usted solo sin la supervisión personal de un guru experto. Debido a las diferentes proporciones en la espiración y la inspiración-retención, todos los sistemas del cuerpo, especialmente los órganos respiratorios, el corazón y los nervios, se ven forzados y sobrecargados”. (Pág. 148).

En acharia.org recomiendan el ritmo 1:4:2:0 aumentando la duración progresivamente desde 4:16:8:0 hasta 8:32:16:0, mientras que Iyengar habla solo del ritmo 1:4:2:1, sin especificar duración concreta para cada fase.

Como puedes suponer, lo peligroso no es el ritmo en sí, sino la duración que queramos imprimir a las fases, especialmente a la retención con los pulmones llenos.

No hay peligro en absoluto si respetamos los siguientes puntos:

—La práctica tiene que ser regular y constante.

—La progresión debe ser muy gradual.

—Hay que suspender el ejercicio al menor signo de fatiga que nos impida completar una espiración con comodidad.

—Igualmente hay que suspender si, tras una espiración no se puede mantener la suspensión con los pulmones vacíos o el cuerpo precisa de una inspiración acelerada.

—En definitiva, al menor signo de pérdida o deterioro en el control del movimiento respiratorio, hay que parar y respirar normalmente.

Generalmente, se puede practicar sin supervisión de un gurú especializado hasta el ritmo 8:32:16:8, aunque si hay una gran dedicación se podría llegar incluso hasta 16:64:32:16. Mas allá de esta duración no se debe ir solo, sobre todo porque la retención con los pulmones llenos mas allá de dos minutos provoca reacciones fisiológicas muy profundas.

Cuando los yoguis como Iyengar afirman que el pranayama puede ser peligroso y debe practicarse con un guru, estan pensando sin duda en las formas avanzadas de esta disciplina.

131—BANDHAS Y RETENCIÓN DE LA RESPIRACIÓN

¿No es una contradicción la respiración completa del pranayama con *Uddhiyana*? Si, por una parte, al hacer una respiración completa tengo que hacer una respiración abdominal+torácica+clavicular, ¿como se compatibiliza esto con la “aspiración y ascensión” del abdomen al realizar *Uddhiyana*?

A mi también me chocaba al principio que pudiese efectuarse la retracción abdominal con los pulmones llenos, cuando la práctica de este bandha (fuera del pranayama) se efectúa normalmente con los pulmones vacíos. Pero todos los autores insisten en que es necesario practicar los tres bandhas juntos para retenciones de aire prolongadas.

En realidad se puede hacer perfectamente: tras una inspiración profunda y completa (ya sabes, abdominal, torácica y clavicular), se adopta jalandhara, después mulabhandha y, tras dos o tres segundos, uddhiyana. En este caso, al estar los pulmones llenos, la retracción del abdomen no puede ser tan completa como con los pulmones vacíos, pero el objetivo que se persigue ahora es distinto. Casi se podría decir que es un ejercicio diferente cuando se efectúa con los pulmones llenos.

El siguiente texto proporciona una explicación fisiológica de este proceso:

Fisiología de kumbhaka.

La fisiología de la retención en la respiración implica cambios cardíacos, circulatorios y respiratorios, todos ellos muy importantes. Los cambios más obvios son el aumento del nivel de CO₂ y la disminución del nivel de O₂ en el aire de los alvéolos. Estos cambios provocan a su vez cambios en la composición sanguínea.

Cuando la presión parcial de CO₂ en el aire alveolar excede aproximadamente de 50 mm. de mercurio, el estímulo respiratorio es tan fuerte que no puede mantenerse más tiempo la retención. Esto se considera el punto límite, en el cual se reinicia el movimiento respiratorio.

Hay quimiorreceptores sensibles ante el componente químico de la sangre. Debido a la acumulación de CO₂, la capacidad para retener la respiración es limitada. Según Haldan, el 0,01% de cambio en CO₂ invierte la acción del sistema respiratorio.

En kumbhaka los impulsos aferentes del vago se inician en los pulmones, y los eferentes en la médula. Los impulsos aferentes nos permiten mantener los pulmones en una posición concreta de expansión/apertura, mientras que los eferentes hacen que los pulmones se colapsen.

Cuando se aplican los bandhas durante kumbhaka, los presorreceptores mantienen la presión interna y externa. De esta forma, jalandhara bandha actúa directamente sobre el seno carótido facilitando la expansión de los pulmones y la ralentización del latido cardíaco.

Cuando se aplica uddhiyana, los presorreceptores situados en las vísceras abdominales entran en juego amplificando el efecto de jalandhara.

Un efecto similar se obtiene aplicando mulabhandha, el cual activa el sistema parasimpático permitiendo disminuir el latido cardíaco.

Los tres bandhas se aplican durante kumbhaka con un propósito único.

(Dr. M.L. Gharote, “Kumbhaka Paddhati de Raghuvira - Ciencia del Pranayama”)

Además, cuando se aplican los tres bandhas, también se puede fijar la mirada en la punta de la nariz (nasagra drishti), creando así un efecto psicológico de control total.

Cuando lo practiques así, notarás que es más fácil la retención y podrás mantenerla más tiempo.

134—LAS TRES BANDHAS

Todos los días practico simultáneamente las tres bandhas (jalandhara, mulabhandha y uddhiyana) durante unos 15 minutos, como preparación a la meditación. Ahora bien, no consigo encontrar comodidad en su realización. Quizá sea porque no las hago en el debido orden. Comienzo haciendo jalandhara bandha, luego uddhiyana bandha y cierro completamente con mulabhandha. Te agradecería que me indicases si mi incomodidad puede deberse al orden de ejecución de las bandhas.

Te comento con detalle la práctica:

1. Me coloco en arda siddhasana y comienzo a hacer la respiración completa.
2. Después de inspirar contando 4, hago los bandhas por el orden que te he comentado (jalandhara, uddhiyana y muladadhara). Es decir, comienzo a hacer los bandhas después de haber terminado la inspiración.
3. La retención la hago contando 10 y luego expulso el aire contando 4 a la vez que voy deshaciendo los bandhas en orden inverso a como los he realizado: primero suelto muladhara, luego uddhiyana y al final jalandhara)
4. Comienzo otra vez desde el paso 2 y así durante unos 15 minutos antes de comenzar la práctica de meditación.

Cuando hablo de incomodidad me refiero a que, a veces, tengo que dejar la práctica porque me siento nervioso, intranquilo. No sé muy bien cómo decirlo, quizá la palabra sea desazón. Para terminar decirte que antes (no siempre y desde luego que últimamente tampoco) cuando hacía esta práctica solía acabar sudando, lo cual, según tengo entendido, indicaba una ejecución correcta.

El orden es correcto. De todas formas, una ligera variación, intercambiando el orden de adopción entre muladhara y uddhiyana (por ejemplo) no tendría que alterar la comodidad en el mantenimiento de las bandhas.

En principio tu práctica no tendría porqué causar sensación de nerviosismo, pues no te excedes con un ritmo fuerte. Sin embargo, es evidente que sientes malestar y la práctica no es correcta.

Tienes que descubrir en qué punto concreto estas forzando. Quizás la inspiración no sea adecuada y estés forzando para llenar los pulmones contando 4; quizás sea lo contrario, es decir, no llenes completamente los pulmones mientras cuentas hasta 4. Algo similar te puede suceder con los tiempos de retención y espiración.

Debes estar seguro de que el ritmo que sigues es adecuado a tu capacidad respiratoria. Para ello prueba a efectuar este mismo ritmo durante 15 minutos sin aplicar los bandhas.

Si continúan las sensaciones negativas, tendrás que cambiar el ritmo, disminuyendo o aumentando la cuenta, en una u otra fase respiratoria.

Por cierto, observo que no sigues el ritmo clásico 1:4:2 (en tu caso, sería 4:16:8). Por supuesto, no es imprescindible seguirlo así pero resulta conveniente, al menos, alargar la espiración al doble siempre que utilices el pranayama como preparación para la meditación. El ritmo que te propongo podría ser algo así: 4:8:8.

Si no tienes problemas con el pranayama sin bandhas, la siguiente vez haz el ritmo habitual aplicando solo jalandhara. Finalmente, lo pruebas con jalandhara y mulabhandha (sin uddhiyana).

De esta forma podrás detectar donde esta realmente el problema para aplicar una medida que lo corrija.

Cierto, sudar ligeramente es un signo de práctica correcta del pranayama, pues se activa mucho la respiración celular y se produce calor.

Consulta: http://www.absolver.es/yogadarshana/pran_bandhas.htm

146—AMPLITUD DE LA RESPIRACIÓN

Llevo bastante tiempo (1 año y medio) practicando todos los días 1 hora, fundamentalmente Ujjayi con retención (kumbhaka con jalandhara, mulabandha y uddiyana) mi duda/pregunta es la siguiente:

- A pesar de poder hacer un kumbhaka de 60 seg con cierta comodidad, me cuesta mucho realizar una expiración de 30 seg, que sería lo lógico para el ritmo de 15:60:30:0. En la expiración es como si se me faltase el aire (no por exceso de retención que como te he dicho llego sin mucho problema; incluso a veces por probar he llegado a los 75 seg) sino que por mucho que lo intento no llego a más de 20 seg de expiración y si intento una expiración mucho más lenta, el resultado es peor, ya que me entran ansias de inspirar de forma irrefrenable cuando apenas estoy en 10-15 seg. Es decir que si expiro normal llego a 20-25 seg y a 30 seg pocas veces y con mucho esfuerzo, y si expiro muy pausadamente no llego ni a 10-15 seg y tengo que hacer una inspiración muy rápida y forzada de forma inmediata. ¿a que se puede deber?

Creo que tu problema con ujjayi es evidente. Debes recordar siempre que las cuatro fases del pranayama están relacionadas y cada una tiene su importancia. La expiración concretamente es la fase que marca el tiempo, es decir, según nuestra capacidad para expirar, así debe ser para las otras fases. Me explico: si puedes expirar durante 20-25 seg., no debes retener más de 40-50 seg. y la inspiración no debe ir más allá de los 10-12 seg. (aunque te sientas capaz de retener durante más tiempo).

Siempre hay una fase que puede descompensarse y generalmente es la retención con los pulmones llenos o vacíos. La expiración funciona, por tanto, como un sistema de seguridad para que podamos mantener el ritmo y alargar el tiempo de práctica sin fatigarnos.

Es importante alargar el tiempo de las fases, pero lo más importante es mantener el ritmo 1:4:2:1 (ó 1:4:2:0) con todo detalle y llevar las cuatro fases juntas.

Recuerda que Patañjali explica el fundamento de la técnica del pranayama en II.50 como una técnica entrelazada que conjuga el ritmo de las tres operaciones (inspirar, expirar y retener): “El pranayama tiene tres operaciones: interna, externa y suspendida; se regula en base al espacio recorrido por el prana, al tiempo invertido en el recorrido y al número de respiraciones; y se vuelve prolongado y sutil”.

147—POSICIÓN PARA PRANAYAMA

A raíz de una pequeña lesión en el menisco, el verano pasado, cambie la posición habitual de padmasana a sidasana. Después de unos meses empecé a notar un dolor en la región sacra derecha debido a la postura (no sé por qué pero así es). Entonces empecé a realizar pranayama en ... (no sé cómo se llama; es con las nalgas sobre los talones) y me sorprendí que de forma inmediata la retención era mucho más cómoda que en sidasana y que me permitía estar más tiempo (excepto en la expiración que seguía igual). Ahora he vuelto a hacer pranayama en padmasana y

sorprendentemente me cuestamuchísimo más relajar kumbhaka en padmasana, en cambio noto una mayor apertura del pecho y es como si entrara el aire de forma más suave y amplia, pero la retención es como máximo de 45 seg. Si cambio en la misma sesión de postura vuelvo a retener 60 seg sin problemas. ¿sabes a qué se puede deber todo esto y qué debería hacer?

La mejor posición para pranayama es padmasana: es la posición más estable y el cruce de las piernas frena la circulación en ellas, lo cual favorece que la sangre afluya con más intensidad a los pulmones. Sin embargo, debe mantenerse correctamente; esto es, con la espalda erguida en todo momento. Debes sentarte sobre los isquiones. Durante los primeros minutos puede ser fácil pero luego se va perdiendo tono muscular en la espalda y ésta cede poco a poco, casi sin darnos cuenta. Por eso es muy recomendable sentarse en padmasana sobre un cojín (el zafu que se utiliza en el zen es lo mejor).

La postura alternativa que has utilizado (sentado entre los talones) no se recomienda generalmente para el pranayama, entre otras cosas porque no se puede mantener tanto tiempo como padmasana ya que las piernas se duermen antes; pero ciertamente permite mantener la espalda erguida con comodidad y puede ser una opción válida para prácticas de poco tiempo (quizás por esto, puedas abrir más el pecho, inspirar mejor y mantener más fácilmente la retención).

Sin embargo, si tienes alguna vez problemas con la rodilla, es mejor que utilices ardha padmasana con ayuda del zafu.

Si en padmasana o ardha padmasana (con el zafu) puedes mantener bien erguida la espalda durante toda la práctica, seguramente notarás una mejoría en la inspiración y en la retención.

149—AVANCES EN LA PRACTICA DEL PRANAYAMA

Por mi poca experiencia los asanas y el pranayama están muy vinculados; de hecho cuando se da un salto en la práctica (es decir, en mi caso los avances en la práctica no son lineales sino a saltos; de pronto un día te das cuenta que puedes hacer una postura mejor y más tiempo) también ese salto se da en la práctica del pranayama, es más, te diría que es al revés, cuando doy un salto en el pranayama lo noto en la práctica de asanas. Es como si cada avance de un nivel superior repercutiese en todos los niveles inferiores.

Por ello sin dejar la práctica de asanas, cada vez me atrae más la práctica diaria de pranayama, es bastante gratificante ver como cada pequeño avance repercute en todo, además como no se trata de una carrera no tengo ninguna prisa por avanzar deprisa, sino poco a poco. Si un día estoy mejor pues perfecto, después de un día de no estar al 100% pero continuar con la práctica, es al día siguiente cuando lo notas y se dan esos pequeños saltos.

Tienes razón: en yoga se avanza a saltos y no linealmente. Es más, a veces parece que en lugar de avanzar estás retrocediendo. Por eso, creo que el progreso hay que evaluarlo a largo plazo.

162—PRANAYAMA EN KRIYA YOGA

Practico Kriya Yoga, ya sabes, el yoga de Paramahansa Yogananda. Resulta que este yoga está basado fundamentalmente en el pranayama. Se realizan sesiones de varias horas de pranayama y después se medita disfrutando de la serenidad y el gozo obtenidos en el pranayama.

¿Existe algún tipo de riesgo en la práctica de sesiones tan prolongadas de Pranayama?

La práctica del pranayama debe ser muy progresiva; su avance tiene que ser mucho mas lento que en las asanas, pues requiere mucha interiorización y sus efectos son mas sutiles.

Hay muchos ejercicios de pranayama. Algunos son complicados y pueden presentar riesgos físicos y psíquicos si se practican incorrectamente. Especialmente, los que trabajan con retenciones prolongadas de respiración. Si no hay retenciones prolongadas (mas de 40-60 seg.) con los pulmones llenos, los ejercicios no presentan en general contraindicaciones.

Solamente en casos de respiraciones rápidas (tipo kapalabhati), podría presentarse algún caso de hiperventilación.

Pero en el pranayama que habitualmente se practica en Kriya Yoga no creo que haya problemas de este tipo.

186—SEGURIDAD DEL PRANAYAMA

Llevo tiempo interesado en la práctica del pranayama, de hecho me he documentado de diferentes fuentes como el libro de André van Lysebeth “A la serenidad por el yoga”, libro que me entusiasmó por su claridad y consistencia. Al preguntarle a mi profesor por la conveniencia de iniciar la práctica gradual del pranayama según el sistema establecido por Van Lysebeth me indicó que ésta práctica lejos de ser inofensiva y beneficiosa, esconde por el contrario posibles riesgos irreversibles que no es conveniente correr sin la tutela de un profesional cualificado.

Mi pregunta es ¿si es cierto que la práctica del pranayama entraña peligro?, ¿Si seguir las pautas y sistema de Van Lysebeth te permiten el desarrollo de una práctica segura?

Todas las técnicas que manejan energías sutiles son peligrosas mientras no desarrollemos una especial sensibilidad hacia la técnica o, en su defecto, practiquemos bajo la supervisión de un profesor competente.

Sin embargo, el libro de Van Lysebeth es de lo mejor que hay en pranayama para occidentales y creo que, con la precaución debida, permite su práctica sin problemas.

Yo mismo me inicié en el pranayama con dicho libro y he practicado siguiendo principalmente sus indicaciones durante muchos años.

Lo más importante en pranayama es la regularidad: la práctica debe ser constante, regular y muy progresiva. Nunca hay que forzar; al menor síntoma de haber sobrepasado la propia capacidad hay que descansar. Por eso, repito, es imprescindible desarrollar una especial sensibilidad que, en definitiva, es lo que se persigue, pues es lo que nos conducirá de forma automática al siguiente paso del yoga: pratyahara.

189— IMPORTANCIA DEL PRANAYAMA

El Pranayama es un aspecto fundamental del Yoga. Tengo la impresión desde hace tiempo, como practicante de Yoga, que el Pranayama ha sido el nucleo que originó esta magnifica ciencia.

Seguramente los primeros yoguis comenzaron por el final del proceso, es decir, comenzaron estudiando la mente y los mecanismos que evitaban llegar hasta el ser íntimo. No tardarían mucho en darse cuenta que nuestra mente ordinaria se mueve por automatismos no-conscientes, ésto les “obligó” a estudiar dichos mecanismos de la actividad mental y les llevó a buscar cual es el enlace entre mente consciente y mente no-consciente. El resultado de tal búsqueda fué LA RESPIRACION. Este acto

vital para la vida contiene lazos con nuestro estado emocional e inconsciente porque a cada estado mental le corresponde un estado respiratorio. Así, concluyeron que controlando el efecto (la respiración) podrían controlar la causa (la actividad no consciente de la mente), verificado y comprobado en si mismos resultó ser correcta tal hipótesis.

Pero, seguramente más tarde de llegar a esta conclusión, descubrieron que evidentemente no se puede generar un control sobre el acto respiratorio si previamente no has controlado tu cuerpo físico pues la posición que adoptes modifica también el acto respiratorio y el control muscular influye en la forma de ejecutar la respiración. Había que encontrar una postura adecuada y había que controlar el esquema físico antes de meterse con el dominio de la respiración.

De esta manera el Yoga fijó su esquema metodológico de 8 pasos hacia el ser interior, desde Yama hasta Samadhi. Imprescindible para todo practicante seguir dicho orden so pena de infringirse daños físicos o mentales, además de perder el tiempo en su progreso.

El Pranayama “organizó” tal vez el Yoga, sirviendo de punto de referencia.

Hay poca literatura seria sobre el Pranayama y hay pocos instructores que lo conozcan en profundidad, desgraciadamente para todos los practicantes de Yoga. Me temo que pocos le han dado la importancia que se merece. Aparte del texto nombrado aquí de Van Lysebeth “Pranayama, a la serenidad por el Yoga” donde se trata Nadi Sodhana, Viloma, Samavritti, Kapalabhati, Bastrika, Ujjayi en profundidad (Ediciones Urano, 1985), quisiera recomendar a mis compañeros el siguiente texto (personalmente lo considero el mejor que he encontrado hasta ahora) de B.K.S. Iyengar “Luz sobre el Pranayama” (Kairós, 1997) donde se expone Ujjayi, Viloma, Bastrika, Kapalabhati, Sitali, Sitakari, Anuloma, Pratiloma, Surya Bhedana, Chandra Bhedana, Nadi Sodhana profundamente, así como toda una completa explicación técnica inédita de como prepararse para acometer con garantías el Pranayama. Por otra parte impresiona oír decir al propio Iyengar que “si alguien conoce otras técnicas agradecería se las comunicase”, siendo éste un ejercicio de humildad y sinceridad digno de un gran maestro.

190—CONTROL DE LA CINTURA ABDOMINAL

En uno de los libros de Iyengar, no recuerdo ahora mismo el nombre, decía que en el pranayama nunca se debe “inflar” el estómago al coger aire. Esto me pareció algo raro, ya que siempre he pensado que la respiración más baja es la más saludable, en la que se infla la tripa.

En tu página web (excelente), hay un apartado de “respiración abdominal”, y me ha confundido más.

¿Se debe o no se debe?

En el apartado de mi página sobre la respiración completa especifico literalmente: “El vientre no debe hincharse como un balón... debe ser una inspiración relajada pero con control de la cintura abdominal”.

Los músculos del vientre deben mantenerse con una ligera tensión que no permita la dilatación excesiva del abdomen.

Concretamente, bajo el ombligo, la cintura debe permanecer contraída, pero no contracturada. Encima del ombligo cede un poco, sin dejar de controlar y de contener el empuje de los órganos. El vientre, por tanto, no debe deformarse.

En resumen, tan sólo la región que está sobre el ombligo se hincha ligeramente cuando el aire entra en los pulmones.

El objeto de esta contracción es aumentar la presión en el abdomen y en el tórax y, con ello, masajear y tonificar las vísceras, al mismo tiempo que se activan en gran medida los intercambios pránicos y de oxígeno.

El control de la pared abdominal se debe extender a todas las fases de la respiración, siendo muy perceptible el aumento de presión en el tronco, pero es durante la retención del aliento con los pulmones llenos cuando se hace indispensable.

Al principio es normal experimentar cierta fatiga en los abdominales y hay que mantener la concentración en estos músculos para que no se distiendan. Por eso, cuando se inicia la práctica del pranayama, no se suele insistir en este punto. Sólo cuando la práctica es seria, se inicia al practicante en este detalle fundamental.

205—PRANAYAMAS CLASICOS

¿Gustaría saber si existen en algún texto clásico de los que mencionas los pranayamas Pratiloma, Anuloma, Viloma, Samavritti y Visamavritti? Otros mencionados en el archivo PDF se identifican fácilmente con Pranayamas en Gheranda Samhita y Hatha Yoga Pradipika.

No conozco textos clásicos donde se citen explícitamente estos pranayamas, pero podemos encontrar referencias a técnicas muy similares en el “Kumbhaka Paddhati” de Raghuvira, editado recientemente por el Dr. M.L. Gharote; tales como las siguientes:

- Kumuda kumbhaka (191): inspirar por la fosa nasal izquierda, retener la respiración y espirar a través de las dos fosas nasales (¿pratiloma?).

- Matra kumbhaka (153): referido para distintas técnicas que varían sus ritmos de inspiración, retención y espiración. Así, tres de éstas variaciones de ritmo se citan en el texto: 16:64:32, 24:48:24, 25:50:75 (¿visamavritti?)

- Svanga srinkhala (176-178): inspirar y retener de forma continuada mientras sea posible, retener con los pulmones llenos y, seguidamente, espirar y retener de forma continuada hasta vaciar los pulmones, de acuerdo con las indicaciones del guru (¿viloma?).

Las referencias concretas se hallan en textos modernos, como las obras de Kuvalayananda, Iyengar y Lysebeth.

En cualquier caso, hay muchos textos antiguos que no conozco y muchos más aún que ni siquiera están traducidos a un idioma occidental. Ten en cuenta también que se trata de técnicas transmitidas de maestro a discípulo, dentro de escuelas muy concretas, igual que las asanas (¿cuántas asanas de las que hoy en día se practican y se consideran “clásicas” carecen de referencia en textos clásicos?).

208—SAMANA, PRANA Y APANA

Soy practicante de yoga. He conocido tu página y tengo algunas preguntas que a lo mejor puedes resolverme. Una es si el fuego gástrico es lo mismo que samana vayu . Otra es que en el libro de Desickachar dice que prana no se puede dirigir a ningún lugar , que solo podemos actuar en apana vayu reduciendo para que entre prana. Pero por otro lado también habla de que podemos conducir la respiración hacia cualquier parte del cuerpo ¿no es una contradicción?

Samana vayu es una de las cinco manifestaciones principales de Prana (la energía fundamental, con mayúscula) que se manifiesta en la región del vientre y se asocia con la función digestiva.

El fuego gástrico es una expresión que hace referencia a la energía generada en la región del vientre y, en este sentido, podría referirse a samana. Pero tendríamos que considerar el contexto exacto en el que se menciona el fuego digestivo.

La fisiología sutil del yoga tiene distintas interpretaciones; normalmente se acepta una sola, profundamente esotérica, pero Desikachar trata de explicar su significado profundo acercándose más al razonamiento occidental. Ello hace que aparentemente surjan contradicciones, como la que tu señalas.

Para Desikachar lo que entra en el cuerpo es prana y lo que sale de él apana. En los dos casos se trata de la misma energía fundamental (Prana, con mayúscula). todas las formas de Prana son necesarias, pero para que sean efectivas deben encontrarse en un estado de equilibrio entre ellas. En definitiva, Prana lo impregna todo, tanto nuestro interior como nuestro exterior, pues (según Desikachar) se puede contemplar también como una manifestación de purusha, nuestro auténtico ser interior.

Si prana es la forma positiva de Prana y apana la negativa, ambas deben estar en equilibrio. Si predomina apana, prana no puede entrar hasta que apana se reduzca.

Otra forma de considerar esto es asociando la idea de prana con el conocimiento y la de apana con la ignorancia; para aumentar el conocimiento hay que reducir la ignorancia.

En pranayama, la respiración se conduce de forma adecuada: cuando se inspira, se introduce prana del exterior y se dirige hacia apana en el interior. Al espirar, el apana situado en el interior es el que se dirige hacia el prana del exterior. Pranayama es el movimiento de prana hacia apana y viceversa. En este movimiento se busca equilibrar ambas manifestaciones de Prana, de tal forma que si hay exceso de apana, ésta salga y sea sustituida por prana.

210—PRANA MUDRA

¿Podrías explicarme las razones por las cuales se utilizan unos dedos y no otros al practicar prana mudra?

Aparte de la facilidad anatómica, no conozco otra razón.

Se trata de una costumbre bastante aceptada, aunque existen variaciones como taponar con los mismos dedos y mantener el índice y el corazón estirados apoyando sus yemas en la zona del entrecejo. Incluso, algunas escuelas utilizan solo el pulgar y el índice para taponar.

También se suelen utilizar las dos manos de forma alternativa (yo utilizo este método con nadi sodhana).

Quizás haya explicaciones esotéricas que asocien los nadis que finalizan en las puntas de los dedos con ida y pingala, o quizás otras escuelas asocien los cinco elementos (tierra, agua, fuego, aire y espacio vacío) con cada uno de los dedos...

No lo se exactamente, pero me basta con la explicación anatómica

215—ORDEN EN LA RESPIRACION COMPLETA

Me gustaría preguntarte también que opinas de la respiración completa en el pranayama. Desikachar insiste que el aire entra primero en el pecho pero en mis prácticas de meditación siempre lo he hecho al contrario . Mi respiración comienza siempre en el abdomen y estoy un poco dudosa con esto ya que llevo muchos años con esta práctica y quizás la debería corregir¿qué opinas?.

En la respiración completa tradicional del hatha yoga, lo primero que se llena de aire es la parte baja de los pulmones, después la parte media y, finalmente la parte

superior. Para vaciar los pulmones se procede en sentido inverso: primero la parte superior, después la media y, por último, la inferior.

En el viniyoga de Desikachar, sin embargo, se recomienda proceder exactamente al revés. La justificación es que, haciéndolo así, es más fácil mantener la espalda recta y la columna vertebral erguida durante todo el ejercicio, condición esencial para la práctica del pranayama.

Pero cuando se pretende llenar por completo los pulmones, en mi opinión, la práctica tradicional es mejor. El problema de mantener la espalda recta se puede solucionar utilizando un cojín de meditación o una manta doblada para sentarse.

Ten en cuenta que llenar los pulmones de aire es como llenar una botella de agua: el agua entra por la parte superior de la botella pero no se queda ahí; el agua primera se va al fondo empujada por la que viene detrás.

228—PRANA Y KUNDALINI (2)

Dices que kundalini es realmente el mayor obstáculo que reside en nuestro interior para lograr el Yoga, y que por ello debemos eliminarlo dirigiendo prana a su encuentro (página 9 de la monografía Pranayama), para así quemarla y que sea prana la que transite por sushumna hasta alcanzar al purusha. La pregunta viene sola: ¿cómo hago conscientemente este trabajo?

En realidad, esa afirmación no es mía. Se trata de la explicación que proporciona Desikachar sobre la teoría de Kundalini. En mi trabajo sobre Pranayama lo que hago es presentar distintas explicaciones sobre este asunto, pero no me considero un experto en yoga esotérico.

Como sabes, solo doy consejos sobre lo que yo mismo he practicado o experimentado. Si te interesa el kundalini yoga deberías plantear esta cuestión en el foro de <http://www.hispayoga.com/>

No. No estoy interesado lo más mínimo en el kundalini; tan sólo deseaba conocer lo necesario para evitar precisamente su despertar.

No te preocupes. Kundalini no se despierta tan fácilmente.

Pero ¿no hay ninguna pauta que deba tenerse en cuenta durante la práctica?

No necesariamente. Hay escuelas de yoga modernas en occidente (Iyengar, Pattabhi Jois y Desikachar) que no contemplan estos aspectos en la práctica.

Sin embargo, otras escuelas como Sivananda y Satyananda, mezclan sus técnicas con la teoría de kundalini y los chakras.

Es cuestión de elección personal.

242— PURIFICACION DE LOS NADIS

Estuve leyendo en la página, la sección: Escrituras, hay un párrafo, en el Hatha Yoga Pradipika que aclara lo siguiente: “Mientras los nâdi (ida y pingala) permanezcan con impurezas, prâna no podrá entrar en sushumna. De esta forma el yogui no conseguirá el estado de unmani-avastha y no tendrá éxito”.

Entonces pienso yo que antes de practicar las posturas debemos practicar, al menos por tres meses el Nâdisodhana, y luego si, shirshasana, Paschimottanasana, Savasana, etc.

En Yoga Sutra II.49, Patañjali lo deja bien claro: “Una vez que las posturas han sido perfeccionadas, debe practicarse el control de la energía fundamental con la separación de los procesos de inhalación y exhalación”.

También Svatmarama en el Hatha Yoga Pradipika (<http://www.abserver.es/yogadarshana/pradipika21.htm>): “El yogui que realiza perfectamente sus asanas, se alimenta con moderación y controla sus sentidos, debe ahora practicar pranayama siguiendo las instrucciones de su guru”.

La práctica de los asanas es un método para purificar los nadis. En algunas escuelas, la práctica previa de asanas hace innecesaria la práctica de otros métodos de limpieza previos al pranayama, como los shatkarmas (dhauti, vasti, neti, trataka, nauli y kapalabhati).

No obstante, antes de iniciarse en los pranayamas clásicos, siempre es conveniente practicar primero nadhi sodhana. En cualquier caso, si se practican asanas y pranayama, primero debe practicarse asana y después pranayama.

260—KECHARI MUDRA

Estaba interesado en poder practicar un mudra llamado Kechari, que trata de poder extender la lengua por detrás de la úvula hacia la laringe. Estoy enterado que en los hatha pradipika habla de conseguirlo haciendo pequeños cortes en el frenillo, pero me gustaría saber, si es posible conseguirlo de algún modo que no sea tan drástico.

Kechari es un mudra muy tradicional en hatha yoga. Su práctica avanzada implica el corte progresivo del frenillo lingual con objeto de llegar a tocar con la punta de la lengua los orificios que conectan la garganta con los senos nasales. De esta forma, el yogui puede practicar la respiración alterna utilizando la lengua en lugar de los dedos para dirigir el flujo de aire y puede obturar completamente la conexión entre fosas nasales y garganta durante el kumbhaka o retención de la respiración. En los textos clásicos se dice que con este mudra se estimulan fácilmente importantes centros psíquicos situados en esa zona.

Sin embargo, el corte del frenillo puede ocasionar numerosos problemas si no se sigue la técnica correcta de forma escrupulosa. Para ello, aunque actualmente todas estas técnicas consideradas hasta ahora como “secretas” pueden aprenderse a través de libros o de internet, los riesgos a que se expone el practicante que se aventure a ello sin la guía de un guru varían desde una infección en el frenillo (la operación de corte progresivo es muy delicada y puede durar varios meses) hasta problemas psicológicos que le impidan relacionarse en sociedad.

Por tanto, hoy en día, sobre todo en occidente, no se recomienda la práctica avanzada. En su lugar, se puede practicar kechari sin efectuar el corte, únicamente doblando la lengua hacia arriba y dirigiendo su punta hacia la garganta de tal forma que permanezca en contacto con el paladar alto, lo más cerca posible de la úvula. Si se efectúa correctamente se notará un cambio de textura y de sabor en el paladar. Probablemente también se produzca abundante salivación, al menos al principio. No supone más problema que relajar la lengua y tragar la saliva para continuar de nuevo. Únicamente habría que suspender la práctica si la secreción producida presenta un sabor amargo que indica la aparición de toxinas.

Al principio puede acumularse tensión en la boca y la lengua, pero con la práctica progresiva va desapareciendo. Normalmente, la práctica de kechari se acompaña de la respiración ujjayi, aunque también puede practicarse junto con otras técnicas. Se inicia la práctica poco a poco hasta que puede mantenerse kechari durante 5 a 10

minutos al cabo de unos pocos meses. La respiración en ujjayi deberá disminuirse gradualmente hasta 5 ó 6 por minuto. La fase de retención con pulmones llenos y la disminución del ritmo respiratorio más allá de estas pautas solo debería acometerse bajo la guía de un experto guru.

Kechari no debe practicarse cuando se tienen úlceras en la boca o algún otro problema similar, hasta que desaparezcan.

Los beneficios de esta técnica moderada son también muy importantes dado que con la lengua se presionan y estimulan numerosos puntos situados en el velo del paladar y cerca de la cavidad nasal. De acuerdo con la fisiología sutil del yoga, estos puntos influyen todo el organismo. También se masajean glándulas y se estimula la secreción de ciertas hormonas junto con la saliva. Se dice que esta práctica reduce las sensaciones de hambre y sed e induce un estado calmo de serenidad mental previo a la meditación. Practicado junto con ujjayi, también puede ser muy beneficioso como parte de las técnicas de preparación al parto.

No obstante, su beneficio principal esta en el kundalini yoga: kechhari, incluso en esta forma de práctica moderada, tiene el poder de estimular prana y despertar kundalini.

Aunque no te cortes el frenillo, y sin necesidad de llegar a contactar con los senos nasales, es posible ir ablandando el frenillo y estirando la lengua progresivamente para lograr introducirla detrás de la úvula??

Puedes hacer estiramientos de lengua tirando de ella en todas las direcciones con ayuda de un trozo de tela para poder agarrarla. En la India, algunas sectas tántricas utilizan una especie de tenazas metálicas con el propósito de alargar la lengua estirando al máximo el frenillo, antes de proceder a la operación de corte.

De todas formas, normalmente si no se corta el frenillo, la lengua no alcanzará la úvula.

Hay excepciones, claro: he visto a más de un afectado por el Síndrome de Down tocarse el entrecejo con la punta de la lengua.

289—PELIGROS DEL KAPALABHATI (3)

Yo queria comentar una esperiencia que tuve hace unos meses con la practica del pranayama kapalabhati y que todavía me sigue sucediendo .

Lo que me ocurre es que cuando hago unas 20 respiraciones y exhalaciones retengo el aire y a la segunda vez que hago otras 20 empiezo a sentir una vibracion por las manos, la boca, el cuello y el addomen; luego, cuando termino la tercera y ultima vuelta de kapalabhati, toda la cara, el cuello, los brazos, el addomen y las manos me empiezan a vibrar fuertemente; las manos, que las tengo con los dedos indice y pulgar juntos, se acaban separando y las manos se me quedan solas abiertas con la palma hacia arriba.

Me gustaria saber si corro algun peligro y que debo de hacer para avanzar en la practica.

¿Cuánto tiempo llevas practicando kapalabhati?

¿Practicabas también asanas? ¿Desde cuando?

¿Practicabas kapalabhati todos los días?

¿Cuál es tu edad?

Lo primero que hice hace unos nueve meses fue comprarme un libro de yoga y como vi que las asanas eran muy complicadas pasé al pranayama. La primera vez que

practicé kapalabhati me sucedió lo de la vibración, y hasta hoy me sigue pasando como el primer día.

Estuve dos meses en un curso de yoga practicando asanas, pero lo dejé por falta de tiempo, pero quiero volver a empezar, porque en mi casa nunca busco el momento. Suelo hacer kapalabhati una vez a la semana o cada quince días. Y bueno, mi edad es de 31 años.

En el caso de kapalabhati, el hecho de practicar este ejercicio de forma aislada, cada semana o cada dos semanas, significa que el organismo no se acostumbra a las sensaciones que provoca la caída de CO₂ en el cuerpo. Es decir, se produce una hiperventilación al bajar la tasa de anhídrido carbónico y aumentar relativamente la del oxígeno. La consecuencia de tal hiperventilación, cuando se practica de esta forma, supone entre otros efectos fisiológicos una sensación física de opresión torácica, espasmos musculares y dificultad de coordinación.

Es totalmente desaconsejable practicar tal como lo estas haciendo.

A pesar de su aparente complicación, las asanas deben practicarse primero; una vez logrado cierto dominio y regularidad en su práctica, podrá iniciarse el pranayama.

Cuando hagas pranayama, además, tienes que ser muy riguroso, es decir, deberás practicar cada día o cada dos días de forma regular.

Para más información sobre los efectos de kapalabhati y del pranayama en general:
http://www.abserver.es/yogadarshana/pranayama_introduccion.htm

301—EFECTOS DEL PRANAYAMA

En el Hatha Yoga Pradipika, me asombraron ciertas cosas que dice sobre los efectos de los diferentes pranayamas, como por ejemplo que “Cuando los nâdi están purificados, el cuerpo adelgaza y brilla de forma natural”. (¿que quiere decir con “brilla de forma natural” ?)

En el pranayama Sitkari: “la práctica continuada de ésta técnica vuelve al yogui hermoso como el dios del amor (Kamadeva).” (¿Usted fue testigo, de algo parecido?)

Algo que me gustaría ver es, como dice Sivananda o su alumno, Devananda, cómo se empiezan a poner brillantes los ojos cuando se practica nadi sodhana.
¿Usted me podría decir si es verdad eso?, pues me cuesta imaginarlo.

Ya sabes que estos textos exageran bastante los efectos de las técnicas yóguicas y que en muchos casos no pueden interpretarse literalmente. Sin embargo, cuando se ha purificado suficientemente el cuerpo mediante las distintas técnicas que se muestran para ello, especialmente nadisodhana, el cuerpo se halla liberado de toxinas y ello tiene varias consecuencias, como la falta de olor corporal o una piel brillante.

Respecto al brillo de los ojos, creo que se refiere a ese tipo de mirada “brillante”, es decir, profunda y penetrante que poseen las personas avanzadas espiritualmente.

306—EFECTOS DE KAPALABHATI

Sigo el método Sivananda que propone estos 2 ejercicios como básicos para comenzar con técnicas de pranayama: nadisodhana y kapalabhati.

A la hora de realizar kapalabhati hay cosas que no tengo claras. Se que la espiración es forzada, audible, rápida y que equivale a 1/4 del tiempo que podría durar la inspiración, los abdominales se contraen y el diafragma sube... La inspiración es

pasiva, lenta, relajada, los abdominales se relajan y el diafragma desciende. El cuerpo tiene que estar en completa relajación, ningún músculo debe estar tenso y dejar que sea la respiración lo único que actúe.

Ahora bien, ¿cuál es el efecto real que debemos de experimentar indicando que estamos haciendo el ejercicio correctamente?. La actividad mental a qué punto se sitúa? ¿tiene que ser como en la meditación en la que tenemos que situarnos como testigos de nuestros pensamientos? O al contrario, debemos de concentrarnos en las respiraciones y evitar cualquier pensamiento en la medida de lo posible? Cuando terminé las vueltas de Kapalabhati hago una respiración concreta y me concentro mentalmente en un objeto, ¿es correcto? ¿Todo el ejercicio lo hago ojos cerrados, está bien?.

Cuando kapalabhati se efectúa correctamente, tras su ejecución deben experimentarse los siguientes efectos:

- 1.- Gran sensación de relajación y serenidad mental.
- 2.- Sensación de calor físico, incluso sudoración, que desaparece rápidamente después de finalizar el ejercicio.
- 3.- Descongestión de senos nasales y conductos bronquiales, en caso de que estuviesen congestionados.
- 4.- Aparición de sentimientos de alegría y optimismo.
- 5.- Sensación de vitalidad, de recarga energética.

Durante la ejecución de kapalabhati, la actividad mental se vuelve muy pasiva, centrada exclusivamente en el movimiento respiratorio y atenta a la ejecución correcta y detallada de la técnica. Con la práctica continuada, puede producirse una interiorización de los sentidos (Pregunta 100).

Tradicionalmente, durante la retención con los pulmones llenos, en la respiración completa que sigue a las series de espiraciones rápidas y forzadas, se concentra la atención en la acumulación de prana que tiene lugar en el pecho y en su difusión por todo el cuerpo, o en un chakra. Pero si no se practica el pranayama con objetivos esotéricos, la concentración puede establecerse en mantener los bandhas correctamente, en la punta de la nariz, en el entrecejo, o en cualquier otro objeto. En lo posible, la mente no debe divagar.

El mantener los ojos cerrados, entrecerrados o abiertos no es muy importante. Depende del entorno y de las preferencias personales.

325—PRANAYAMA, ¿ANTES O DESPUES DE ASANA?

Hace algún tiempo que sigo el método Sivananda y aun no tengo profesor porque de momento no tengo posibilidad. La cuestión es que he leído el libro publicado por la organización Sivananda “El nuevo Libro del Yoga” que se supone que está basado en las enseñanzas de sus maestros Swami Vishnu-Devananda y Sivananda y “El libro del Yoga” escrito por el mismo Swami Vishnu-Devananda. Pues bien en el “Nuevo libro del Yoga” el primer sistema propone el Pranayama al principio y explica que en el saludo al sol las piernas se mantienen rectas en el primer movimiento (cuando elevamos los brazos) mientras que en el “Nuevo libro del Yoga” escrito por el maestro Swami Vishnu-Devananda afirma que el Pranayama se hace al final de la sesión de Asanas y que las piernas se doblan al hacer el saludo al sol en el primer movimiento.

A mí me gustaría saber qué es lo correcto. No será este el caso típico de ver el método de una persona “cambiar o degenerar” a medida que el mensaje del mismo se transmite?. Por el contrario, ¿los dos métodos expuestos son correctos y simplemente se han decidido mejorar?. ¿Es lo mismo Pranayama al final que al principio? No se,

me gustaria vuestra opinión porque a mi me ha dejado una impresion de un metodo no muy coherente.

En “El nuevo libro del yoga” de la Asociación Sivananda-Vedanta se aconseja la práctica del pranayama justo antes de las asanas, a diferencia del libro de su maestro Vishnudevananda, “El libro de yoga”.

Yo he seguido las dos formas de practicar. A veces puede ser mejor hacer pranayama primero y otras veces es mejor hacerlo al final. La práctica de los ejercicios de pranayama ha de efectuarse cuando el cuerpo se halla completamente descansado. Si se practica una sesión de asanas muy intensa, puede ser aconsejable practicar el pranayama antes.

Lo tradicional es practicar primero asanas y después pranayama, con una relajación profunda en medio.

La Asociación de Yoga Sivananda-Vedanta es muy rígida en sus series de práctica y ha adoptado la práctica de pranayama en primer lugar quizás a efectos prácticos, pues los ejercicios de respiración también constituyen un precalentamiento para los asanas.

Las dos formas son correctas y, en este caso más aún, pues se trata de una evolución práctica dentro de la misma escuela.

He comprobado tu otro comentario sobre el saludo al sol y no veo la diferencia que observas. En ambos libros se mantienen las piernas rectas y así es como debe ser. Es más, en “El libro de yoga” no se dan indicaciones escritas; solo hay una serie de fotografías donde se observan las piernas rectas.

352—PRANAYAMA PARA LOS ZURDOS

... en alguna parte de tu pagina

(http://www.abserver.es/yogadarshana/pra_introduccion.htm) comentas con respecto a la tecnica de la respiracion alterna que los zurdos la deberian hacer con la mano izquierda. ¿Me lo podrias comentar?.

La utilización de una u otra mano para cerrar las fosas nasales durante la respiración alterna es opcional... Cuando el practicante utiliza una sola mano para taponar las fosas nasales, es conveniente que utilice siempre la misma para que el proceso se vuelva facilmente automático. En la mayoría de los casos, se utiliza la mano derecha, pero también puede utilizarse la izquierda, especialmente en las personas zurdas pues, de esta forma, el procedimiento se volverá automático mucho antes para ellas.

Hay practicantes que utilizan las dos manos para taponar las fosas nasales: la mano derecha taponar la fosa izquierda y la mano izquierda taponar la fosa derecha. En este caso, hay un cambio constante de manos tapando y destapando los orificios nasales que complica aún más el pranayama y eleva el nivel de atención requerido para su práctica.

355—INSPIRAR, RETENER, ESPIRAR

Tengo una duda acerca de pranayama.

Yo practico en postura de loto, inalacion de 30 segundos, retencion con pulmones llenos de 30 seg, exalacion de 30 seg, y retencion con pulmones vacios unos 3 o 4 seg. (30:30:30:4)

Cuando comienzo la inalacion, partiendo con pulmones vacios, naturalmente siento la necesidad de contraer el abdomen, entonces realizo uddhiyanabandha. Me resulta benefecioso hacerlo unos segundos para comenzar una inalacion bien lenta.

En el final de la exalacion, para poder exalar el aire por completo, tambien siento la necesidad de uddhiyanabandha. Y cuando me acerco al momento de vaciar los pulmones, hago mulabandha.

La retencion con pulmones vacios, la realizo entonces con mulabanda y uddhiyanabandha.

Luego suelto mulabanda, y comienzo la inalacion continuando con uddhiyanabandha unos segundos.

Esa es mi practica. No realizo jalandhara.

Veo que mi practica no es acorde a las directivas expuestas en las escrituras de pranayama. Ahora estoy un poco desconcertado. Pues todo lo que hice fue de intuicion, o a causa de sentir necesidad de hacerlo. Ahora que puedo acceder a este medio de internet, me gustaria asesorarme, y preguntar que es lo correcto, si esta bien o mal, si deberia incorporar algo, o quitar cosas de mi practica.

Tengo una duda mas: mis retenciones con pulmones llenos, siempre las realizaba sin desarmar la postura que queda en el tronco, pecho, hombros, quiero decir con esto, que cuando terminaba mi inalacion y comenzaba la retencion, quedaba quieto con los musculos que participan en la inalacion contraidos. (hombros en alto, costillas tambien)

Ahora relajando esos musculos en la retencion, bajando los hombros y costillas, me dio la posibilidad de acceder a periodos de retencion, inalacion y exalacion mas largos, pero antes de hacerlo queria compartirlo. Esta mas ,o menos bien?

Esta practica me ha dado buenos efectos, aunque no se si esta bien realizada.

El ritmo de tu práctica de pranayama es correcto, pero debes incluir los tres bandhas, especialmente durante la retención del aliento con los pulmones llenos.

Si no lo has hecho ya, te recomiendo que repases en <http://www.abserver.es/yogadarshana/pranayama.pdf> las indicaciones del texto sobre Pranayama que publico en mi web.

Si aprendes a combinar los tres bandhas con las fases de la respiración, muy pronto notarás que puedes prolongar el pranayama con facilidad.

El hecho de que inspires lenta y profundamente llenando los pulmones por completo no significa que tengas que levantar los hombros. Si lo haces así, es incorrecto.

Una vez que hayas revisado el documento anterior, hay otro artículo en la web que deberías estudiar muy atentamente para mejorar tu práctica personal:

Pûraka-Kumbhaka-Rechaka

(http://www.abserver.es/yogadarshana/puraka_kumbhaka_rechaka.htm)

371—RETENCION EN KAPALABHATI (5)

En un seminario el profesor comentó que en la tercera vuelta de Kapalabhati se hacia retención a pulmón vacío. Si bien en las dos anteriores se hace retención a pulmón lleno para disminuir el nivel de O2 en sangre, la pregunta es que se consigue con la retención a pulmón vacío y si es correcta la práctica.

Kapalabhati es muy similar a bhasrika pranayama y muchas veces se confunden. Es conveniente hacer varias respiraciones completas profundas después de cada vuelta de kapalabhati, especialmente al iniciarse en su técnica. Cuando se adquiere suficiente práctica, estas respiraciones (sin retención) pueden reducirse a una única entre cada vuelta, al ritmo 1:2 ó 1:4.

Bhasrika es una técnica mucho más poderosa y es de rigor incluir la retención con los pulmones llenos entre cada vuelta.

Normalmente, en los cursos y seminarios de yoga se suelen mezclar las dos técnicas y se practica un pranayama que denominan kapalabhati con la técnica propia de este kriya y las respiraciones completas con retención a pulmón lleno entre medias, propias de bhasrika. Se trata de una forma de hacer más segura esta práctica; en realidad combina la técnica menos fuerte de kapalabhati con la compensación más pronunciada de bhasrika.

En estos casos, el profesor puede decidir perfectamente la inclusión una retención a pulmones vacíos al final del ejercicio con objeto de profundizar en el estado de interiorización que este pranayama provoca.

Revisa también las preguntas: 100, 124 y 136

372—MULA BANDHA (1)

He oido varias versiones de la realización de la técnica:

- Contraer esfínter anal (mantenido ya que realizar contracciones seria asvini mudra)
- Contraer perineo (entre testículos y ano en hombres, y en cervix dentro de la vagina en mujeres)
- Contraer esfínter anal, perineo y uretra

Me podrias aclarar este tema?

En asvini mudra se contraen con fuerza el diafragma pélvico (músculos elevadores del ano y músculos del coccix), los esfínteres anales y los glúteos. A la contracción le sucede inmediatamente una relajación de todos esos músculos, y vuelta a empezar.

Mula bandha es más delicado. Se activa de forma moderada el diafragma pélvico y al mismo tiempo se contraen fuertemente los músculos próximos del triángulo urogenital (este triángulo se halla delimitado por la sínfisis del pubis y los isquiones), es decir, los músculos asociados a los genitales y la uretra. Ahora, la contracción se puede mantener bastante tiempo.

En resumen, en mula bandha, además de la contracción asociada a asvini mudra, se contrae también el bajo vientre con objeto de empujar las vísceras hacia el sacro y aumentar la presión interna.

En concreto la opción de asociar la contracción exclusiva del perineo (entre testículos y ano) a mula bhandha la he leído en el libro de Danilo Hernández que es discípulo de Satyananda que a su vez lo fue de Sivananda. La verdad es que estas contradicciones te acaban liando un poco. ¿Conoces la línea de Satyananda y que opinión te merece?

Personalmente no conozco seguidores de Satyananda, pero supongo que Danilo Hernández es un profesor experto. A veces se detectan contradicciones entre las instrucciones dadas por distintas escuelas para un mismo ejercicio. Por eso es importante contactar con un profesor experimentado que conozca bien las técnicas y sus variantes para poder adaptarlas a las necesidades personales de cada practicante.

387—MULA BANDHA (2)

Bajo mi pequeña experiencia en yoga he ido descubriendo que cuanto más sencillo y simple se realiza la práctica más abundantes y generosos son los resultados, aún a sabiendas de que no es lo que buscamos, más es cierto que sin ellos y sin la satisfacción que producen sería muy difícil continuar practicando. Sencillo y simple van de la mano de intenso y continuo.

Con la práctica de Mula Bandha considero que sucede lo mismo; algunos reputados yoguis como Desikachar (hijo de Krishnamacharya) desaconsejan su práctica constante en toda la sesión de yoga, y sin embargo en el estilo “Ashtanga Vinyasa Yoga” (desarrollado por Patabhi Jois, discípulo de Krishnamacharya) pone su énfasis en realizar toda la serie (sesión de asanas) con Mula Bandha activo (unos 75 minutos de práctica intensísima a nivel físico y de concentración)... También he leído que Mr. Iyengar (también alumno de Krishnamacharya) no lo enseña ni lo practica, posiblemente por sus repercusiones de activación de la energía sexual, hecho que Mr. Iyengar considera negativo pues difiere de su interpretación estricta del 4º yama “Bramacharya: celibato, o moderación sexual” y sin embargo André Van Lysebeth, dedica varios capítulos de su tratado del Tantra (muy interesante y serio) a esta práctica como las más ventajosas de todo el yoga, entre otras cosas por su experiencia sexual... Estos son algunas de las posibles paradojas, podríamos decir filosóficas de Mula Bandha. (Perdón por tanto rollo introductor, pero me parece relevante destacar estas diferencias en cuanto a la interpretación de una práctica concreta del yoga, para señalar qué profundo es el pozo del yoga, qué cristalinas y generosas sus aguas...)

También existen las diferencias que comenta el lector de la pregunta 372, en cuanto a la práctica puramente fisiológica, ¿cómo realizarlo correctamente? ¿Qué músculos hay que apretar del suelo pélvico? ¿Durante cuánto tiempo?

A este respecto, he practicado con dos “hata yoguis avanzados” (Godfrey Devereux y David Williams) serios practicantes y formadores que integran Mula Bandha en toda la secuencia de asanas, como complemento del yoga de asanas; Godfrey además de añadir Udiyana Bandha en toda la práctica de las series que él mismo ha desarrollado y ha denominado Yoga Dinámico, y que ahora enseña en España, se decantaría por la primera de las opciones de la pregunta 372, además lo enseña muy bien, y explica la diferencia y la sutileza que hay que desarrollar al ejecutarlo. David Williams, practicante avanzado de Ashtanga Vinyasa Yoga, pionero occidental de este estilo y en sus orígenes introductor del Ashtanga Vinyasa Yoga en occidente ya que invitó a Patabhi Jois y a su hijo por primera vez a EE.UU., se decanta más bien por la tercera de las opciones, advirtiendo en todo momento que la sencillez de la práctica es lo más efectivo, así como no hacerse daño ni forzar, además de disfrutar y terminar con

un buen sabor de boca para así repetir al día siguiente y continuar diariamente hasta tener 80, 90 ó 108 años.

Mula Bandha es una técnica del Hatha Yoga clásico.

Tradicionalmente, este mudra se ha practicado en una asana de meditación de forma aislada o integrado en los ejercicios de pranayama, junto con otros bandhas o mudras. Es solo a partir de la enseñanza de Pattabhi Jois y sus discípulos que esta técnica se practica en otras posturas específicas o, incluso, se intenta sostener durante toda la práctica de asanas.

Evidentemente, Mula Bandha es más fácil de practicar en unas posturas que en otras, igual que su sostenimiento prolongado. Lo mismo sucede con Asvini Mudra que, aunque podríamos decir que se trata de la primera fase para aprender Mula Bandha, su práctica no es más fácil en las mismas asanas.

El Mula Bandha clásico, considerado como una técnica para aumentar la presión en el bajo vientre y facilitar el pranayama, especialmente la retención de la respiración con los pulmones llenos, debe practicarse cuidando al máximo los detalles de su ejecución, siendo consciente en todo momento de los músculos y zonas que se contraen. A este caso me refería en la descripción de su técnica dada en la pregunta 372.

Por el contrario, cuando su práctica se asocia a las asanas en general y sobre todo a su fase dinámica, la atención no es la misma y los detalles se pierden. Ahora, el objetivo de esta técnica es diferente: aumentar la presión en el bajo abdomen para crear una “faja abdominal” que proteja la zona lumbar. En estos casos, los distintos maestros dan diferentes pautas a sus alumnos para lograr el mejor Mula Bandha posible, de acuerdo con su experiencia. Así, a veces la contracción se parecerá más a Asvini Mudra y otras veces a Mula Bandha. Solo podrá practicarse Mula Bandha en todos sus detalles en algunas posturas, como en el “perro boca abajo” o en la “postura de inversión sobre la cabeza”

Gracias por la aclaración.

Nada que reprochar a la explicación dada por tu parte, solo pretendía complementarla, claro que mis explicaciones, evidentemente, iban dirigidas a la práctica asociada a asanas, sin pormenorizar en su práctica clásica o en conjunto con pranayama o meditación, que sí he leído algo sobre el tema (en el “Corazón del yoga” de Desikachar) pero que no practico y por lo tanto soy un completo ignorante... Y sin esta aclaración tuya, mi aportación puede dar lugar a confusión; es más podría considerarse de ser muy emocional, y poco objetiva, o rigurosa...

Matices aparte, y sin especular ni pretender ofender tus puntualizaciones que considero tienen un gran rigor y son muy buenas para orientar la práctica... es más divertido hacerlo en asana, o bueno eso imagino!

Con respecto a la protección de la faja lumbar, me parece muy interesante, pero considero que no solo es ése el objetivo... (intuyo que te refieres al principal)... al mantener la contracción durante toda la práctica se consiguen ciertos beneficios generales, y además en ciertos vinyasas de la práctica de la primera serie, (que es la que practico, poco la verdad, y adaptada a mis cualidades/aptitudes) son necesarias las contracciones para saltar y conseguir un plus de energía necesario para completar satisfactoriamente la serie... mi intuición (y lo que he oído/leído) me dice que la contracción generalizada (como cierre que es) lo que garantiza es el mantenimiento del prana dentro del organismo, y la sensación es grata al finalizar la sesión, la experiencia es samadhi, si lo haces correctamente y a diario imagino que habrá una

experiencia más continua, lo digo al observar a algunos practicantes avanzados, aunque aquí ya son “puras especulaciones”.

Con relación a lo que comentas sobre que sólo se podrá practicar Mula Bandha en todos sus detalles en algunas posturas, como perro boca abajo o sirsasana, hombre, pues creo que es una postura muy purista; si nos ceñimos a la interpretación que expresas al principio de la alcaración, pues sí; imagino que cuando una persona se sienta por dos horas (por poner un ejemplo) en la práctica de meditación, al final abordará Mula Bandha con todo rigor, si así lo desarrolla; y que por ejemplo mientras haces la postura de karna pidasana es más difícil que Mula Bandha cierre completamente, claro que sí; pero considero que siendo dos prácticas distintas (me refiero a la práctica de Mula Bandha en Pranayama, por ejemplo, y en una serie de Ashtanga, por citar la práctica en asana, sin ánimo de restarle importancia a una ni priorizar otra) ambas pueden ocasionar peligros y daños en una práctica demasiado intensa y ambas pueden abrirte la vía de la libertad, y si podemos hablar de objetivos en yoga, considero que el objetivo es el mismo, cesar el flujo de pensamientos y experimentar samadhi, depende fundamentalmente de la actitud/aptitud del o de la yogui/yoguini, fundamentalmente.