

El Prânâyâma según Los Yoga Sûtras

SUTRA II.49 (*lakshana*– definición)

**Tasmin sati shvasa prashvasa gati vicchedah
prânâyâmah**

Tasmin sati– allí establecido (después de dominar yama, niyama, âsana)

Shvasa gati– el movimiento de la Inspiración (inconsciente)

Prashvasa gati– el movimiento de la Expiración (inconsciente)

Vicchedah– cortar, interrumpir (aprender a cambiar)

Prânâyâmah– Prânâyâma (la extensión del Prâna)

El Prânâyâma es la regulación consciente y deliberada de la respiración que reemplaza los patrones inconscientes.

Como la respiración es habitualmente una función involuntaria del organismo, surge espontánea la pregunta: ¿para que intentar controlar con la voluntad una función orgánica involuntaria?

La respuesta viene de las palabras que utiliza *Patanjali* para definir el movimiento respiratorio, *shvasa*– *prashvasa*, terminos que implican que la respiración espontánea sea, la mayoría de las veces, una respiración acortada, disturbada, pesada, irregular que es la respiración que va asociada a una mente agitada. Lo que realmente nos propone es que cada vez que seamos conscientes de que nuestra respiración tiene estas características,

podamos corregirla a través de un nuevo patrón respiratorio para actuar directamente sobre el estado mental.

No es la primera vez que *Patanjali* asocia mente y respiración: en el primer capítulo, entre los medios que permiten apaciguar y estabilizar una mente agitada, *Patanjali* sugiere alargar la Espiración y la pausa al final de la espiración (*sutra*I.34).

Pero aquí nos pone como condición que los miembros (*angas*) del yoga descritos en los *sutras* anteriores (*yama*, *niyama*, *âsana*) estén dominados.

Esto esencialmente significa que cuando la mente está agitada aún no está preparada para el Prânâyâma (*sutra*I.31), así que las actitudes sociales (*yama*), personales (*niyama*) y las cualidades de *âsana* ayudan a calmar la mente preparándola a estar presente exclusivamente en el proceso respiratorio.

Efectivamente, haciendo referencia a otro texto muy importante, el *HathaYogaPradipika*(II.2) dice:

Quando la respiración es agitada la mente está agitada. La mente se inmoviliza cuando la respiración se inmoviliza.

Para traducir estos conceptos al aspecto terapéutico del yoga podríamos volver a recordar la importancia de la progresión (*vinyasa*) y de la adaptación individual de cada técnica que proponemos.

Así que la clave más importante de este *sutra* está en encontrar la manera de ayudar al alumno a reconocer sus hábitos

respiratorios y desde allí buscar una respiración cada vez más regular y consciente, incluyendo los mismos *âsanas*, y la observación de sus patrones vitales (*yama* y *niyama*).

¡Respirar conscientemente es Prânâyâma! Ya que dominamos el *Prâna* cuando unimos conscientemente la respiración y la mente.

Quizás empezando por tomar conciencia de cómo el aire entra y sale del cuerpo, de los espacios corporales en que la respiración resuena, luego de que hay pequeñas pausas entre las respiraciones, finalmente de que puedo alargar las fases respiratorias y regularlas según mis necesidades y objetivos.

De hecho, al fijarse en la respiración la mente dispone de un soporte rítmico que le lleva un efecto apaciguador y tranquilizante. Estar presente en la respiración quiere decir estar presente en uno mismo en el momento presente tomando una distancia relativa de lo que nos preocupa.

Así que el flujo de la respiración constituye un anclaje para una mente distraída y, por otro lado, la respiración va a modificarse por el simple hecho de que la mente es testimonio de ello, ya que está comprobado que la presencia de un observador modifica el campo de experimentación, y como consecuencia el conjunto de la experiencia en curso.

SUTRA II.50 (*upaya*— medios)

Bahya abhyantara stambha vrtti

desha kala samkya

abhyasa phala paridrsta dirgha sukshma

El Prânâyâma comprende la regulación de la espiración, de la inspiración y de las suspensiones.

Eso se realiza modulando su lugar (desha), su duración (kala), y el número de sus repeticiones (samkya).

La mente debe centrarse en el proceso para que el resultado sea una respiración larga (dirgha) y sutil (sukshma).

Los elementos que hay que tener en consideración en la práctica del *prânâyâma* forman dos grupos distintos que se refieren respectivamente a los componentes de la respiración (*vrtti-s*) y a los soportes de atención de la mente (*bhâvana*):

1. COMPONENTES DE LA RESPIRACIÓN (VRTTI-S)

BAHYA VRTTI- espiración

ABHANTARA VRTTI- inspiración

STAMBHA VRTTI – retención

Es interesante como *Patanjali* una vez más habla de la Espiración antes que la Inspiración, indicando cómo ese aspecto sea el más importante para empezar. Así que primero ayudaremos al alumno a soltar el aire, a reconocer como eso le lleva a

descargar tensiones, liberar experiencias, limpiar el sistema, y solo luego le propondremos tomar conciencia de cómo expandir la Inspiración cargándose de *Prâna*, dejando por último el uso voluntario de las retenciones del aliento en su función de aumentar y fijar el potencial energético de la respiración.

1. SOPORTES DE ATENCIÓN RESPIRATORIA (BHÂVANA)

PARIDRSTAH – considerar atentamente

DESHA – lugar físico, foco de atención, técnicas

KALA – duración, ritmos

SAMKYA – número de veces

Los elementos que nos ayudan a mantener vigilancia durante la práctica del *prânâyâma* son, en el caso de principiantes y alumnos-pacientes:

Desha– que se refiere a la toma de conciencia de los espacios respiratorios (caja torácica, abdomen, costados, clavículas, nariz, etc.) y del recorrido respiratorio. Daremos la prioridad al recorrido fisiológico, favoreciendo la Inspiración del pecho al abdomen y la Espiración del abdomen al pecho.

Para estudiantes avanzados *Desha* es el tipo de técnica que se utiliza según su lugar en el cuerpo: la garganta para el *Ujjayi*, la lengua para *Shitali*, la nariz para el *Nadi Shodana*, por ejemplo. Pero *desh* puede ser también cualquier imagen mental útil, por ejemplo, la unión de *prâna* y *apâna*, el

espacio del corazón, la repetición mental de una fórmula o un *mantra*, etc.

Kala se refiere a la duración de la fase respiratoria que observo. Los ritmos son las proporciones entre las fases respiratorias.

Este es realmente el aspecto más importante para utilizar el *Prânâyâma* desde su función terapéutica. Alargar la Espiración haciéndola más amplia que la Inspiración sabemos que tiene un efecto *langhana*, relajante y depurativo. Sin embargo, el poner el acento en la inspiración garantiza un efecto más activante, energizante, expansivo, *brhmana*. Igualar las dos fases respiratorias contribuye a una mente vigilante y relajada, con efecto *samâna*. Marcar las retenciones acentúa el efecto de la fase respiratoria anterior.

En ningún caso habrá que superar los límites de las capacidades individuales.

Samkya comprende todo lo que puede ser contado, el número de respiraciones, los ciclos, la amplitud de las fases, etc.

Pero lo realmente importante es que al contar la mente está completamente centrada en ello sin distracciones. No hay que olvidar que el *prânâyâma* junto a *pratyahara* (la retracción de los sentidos) son anteriores a los últimos tres miembros del *ashtanga*, los que se refieren a la meditación (*dhârana*, *dhyânam*, *samadhi*). Así que el *prânâyâma* se puede considerar también un ejercicio de atención preparatorio a la meditación ya que *samkya*, *kala* y *desha* se combinan y se sostienen mutuamente para mantener la vigilancia.

1. EL EFECTO OBTENIDO SERÁ:

ABHYASA PHALA – resultado de la práctica

DIRGHA – largo

SUKSHMA – sutil

En la última parte del *sutraPatanjali* habla de las cualidades que tiene que tener la respiración para poderse definir un *Prâna-ayama*, una expansión del *Prâna*: larga y sutil (*dirgha ysukshma*).

Krishnamacharya decía que, a pesar de querer alargar la respiración, nunca eso tenía que influir sobre su sutileza. Es efectivamente la sutileza la que ayuda la respiración a hacerse cada vez más larga, amplia, profunda. Por eso podemos decir que las dos cualidades que buscamos en el *Prânâyâma*, sosteniéndose la una con la otra, son al mismo tiempo los beneficios que vamos a conseguir. Una duración excesiva suele traducirse en falta de finura, y una respiración excesivamente fina suele atenuarse al punto de no tener amplitud.

De alguna manera *dirghay sukshma* son para el *Prânâyâma* lo que *sthira* y *sukha* son para *âsana*: sin esas cualidades el *Prânâyâma* no se puede definir como tal. Es por este motivo que Krishnamacharya no considerava *Kapalabhati* y *Bastrika* como técnicas de *Prânâyâma*, sino como técnicas de purificación (*kriya*).

Cuando la respiración se hace larga y sutil quiere decir que ha encontrado un ritmo, una frecuencia, una pulsación. Quiere decir que la mente se ha apaciguado y las dos cualidades de *rajas* y *tamas* se han reducido

a favor de *sattva*, la claridad.

SUTRAII.51 (*phala*– frutos)

Bahya abhyantara vishaya akshepi chaturdah

Entonces la respiración trasciende el plano de la conciencia.

bahya– externo (espiración)

abhyantara– interno (inspiración)

vishaya– objeto

akshepi– trascender

chaturtaha– el cuarto (estado)

En las *Upanishadse* dice que hay 4 estados de conciencia:

1. Vigilia – *Jagratastavtha*– donde prevale *Rajas*
2. Sueños – *Svapnavastha*– donde prevale *Rajas* pero en menor cantidad
3. Sueño –*Nidravastha* – donde prevale *Tamas*
4. Yoga – *Turiyavastha*– donde prevale *Sattva*, la claridad

El cuarto estado del que habla *Patanjali* es el de la claridad, donde la conciencia está asentada en su *Purusha* y la mente consigue una cualidad meditativa, está presente, pero está silenciosa. En ese estado los objetos externos o internos (recuerdos, patrones mentales, etc.) no nos condicionan y la respiración se hace larga y regular sin la intervención de la voluntad. En este nivel es la cualidad *sattvica* de la mente que condiciona la respiración, no al revés.

Es evidentemente un estado muy avanzado de práctica que implica un proceso largo y una intensa disciplina.

SUTRAII.52

Tatah kshiyate prakasha avaranam

La práctica regular del Prânâyâma reduce los obstáculos que inhiben la clara percepción.

Tatah– entonces

Kshiyate– reducido, removido

Prakasha– luz, claridad

Avaranam– velo, nube

Como consecuencia (*tatah*) del *Prânâyâma* el velo que recubre la luz de la conciencia es reducido, la mente aumenta su cualidad *sattvica*, se hace clara, y disminuye la influencia de las pulsiones básicas (ignorancia – ego – deseo – rechazo – miedo) y todo lo que obstaculiza la percepción de la realidad, o sea la agitación y dispersión provocadas por *rajas* y la torpeza y confusión causadas por *tamas*, se reducen.

Eso garantiza que la energía (*Prâna*) se estabilice en el cuerpo, favoreciendo el estado de salud y que la claridad mental conseguida lleve a mejores elecciones, hacía una vida más fácil y satisfactoria.

Patanjali va reafirmando uno de los objetivos claves de la práctica del Yoga: aumentar *Sattva*, la claridad de la conciencia, el contacto con el Ser, para

conseguir el verdadero estado de salud, la integración.

Así que el efecto del *Prânâyâma* se ve con el tiempo, no aparece como en *âsana* enseguida con una sensación de mayor espacio y flexibilidad en el cuerpo. El efecto del *Prânâyâma* es el resultado de una práctica constante y continuada en el tiempo que empieza a reflejarse en la forma de responder a las experiencias, de relacionarme con el entorno, de hacer elecciones, etc.

Volviendo a las aplicaciones terapéuticas del *Prânâyâma*, remarcamos otra vez el gran potencial energético de la respiración conciente como clave de la sanación, desde el nivel corporal al aspecto más elevado y sutil del ser humano.

El *Hatha Yoga Pradipika* dice que dominar la respiración es tan difícil como domesticar un tigre, quiere decir que es una disciplina que necesita inteligencia y habilidad, pero sobre todo necesita de una adaptación individual para que sea, antes que todo, una experiencia interior. Ni las técnicas ni los parámetros de los que hablan los *sutras* representan un objetivo en sí mismos, sino simples medios que permiten llevar a cabo esa experiencia.

Por Grazia Suffriti
