

Prânâyâmas y Chakras

Es cierto que cada prânâyâma trabaja en muchos sentidos, abre una zona corporal, enfatiza una fase respiratoria, moviliza un caudal energético, etc. Siguiendo el esquema evolutivo y energético de los chakras podemos encontrar aquél o aquéllos ejercicios de respiración que potencian y desbloquean el centro energético. Nuestra propuesta es la siguiente:



PRIMER CENTRO:

Samavritti Prânâyâma

(utilizamos el movimiento de ambos brazos para marcar el compás de los cuatro tiempos)

SEGUNDO CENTRO:

Chandra Bheda y Surya Bheda

TERCER CENTRO:

Kapalabhati

CUARTO CENTRO:

Respiración completa vigorizante.

(Inspiramos de arriba a abajo y espiramos de abajo hacia arriba).

QUINTO CENTRO:

Ujjayi

SEXTO CENTRO:

Shanti Mudrâ

SÉPTIMO CENTRO:

Bhramari Prânâyâma

Mudras y chakras

En este trabajo meditativo intentamos unir la simbología del mudrâ con el nivel de conciencia de cada chakra. Es cierto que la vinculación entre mudrâ y chakra no es fija y depende de la intención y de los contenidos que nosotros ubiquemos en cada uno de ellos. Lo importante es que el mudrâ nos ayuda a enfoque un determinado aspecto del ser. Os proponemos que investiguéis y que ajustéis después, si es necesario, otros mudrâs si os permiten una mejor conexión.

CENTRO 1.

Pushpaputa Mudrâ, manos llenas de flores.

Unas manos abiertas sin afán de poseer.



CENTRO 2.

[Dhyana Mudrâ](#), Gesto de contemplación

Las manos hacen un cuenco vacío, como la mente iluminada, para recibir lo necesario para nuestro camino espiritual.



CENTRO 3.

Vajrapradama Mudrâ, el gesto de la confianza inquebrantable.
Un gesto de fuerza y poder.



CENTRO 4.

[Atmanjali Mudrâ](#), el gesto de la oración.

Replegar los sentidos y ejercer la unión interior desde el corazón.



CENTRO 5.

[Shankh Mudrâ](#), el gesto de la caracola.

El gesto que nos invita a ir hacia dentro.



CENTRO 6.

[El Mudra del Ser interior.](#) Símbolo de pureza y sabiduría.



CENTRO 7.

Jñana Mudrâ, el gesto de la conciencia.

Índice y pulgar en íntimo contacto como el ser interior y la totalidad que nos rodea.





Respiración: Serie integración

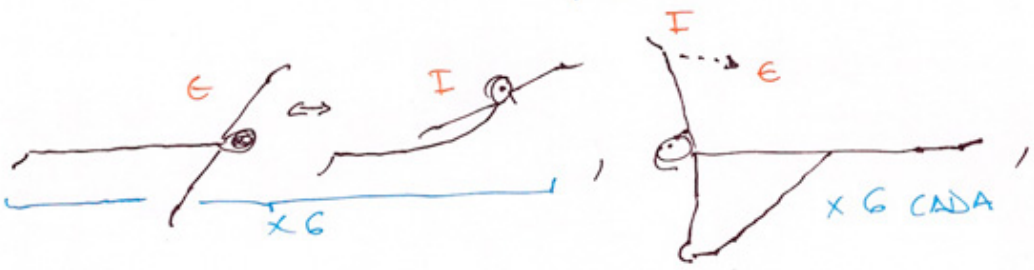
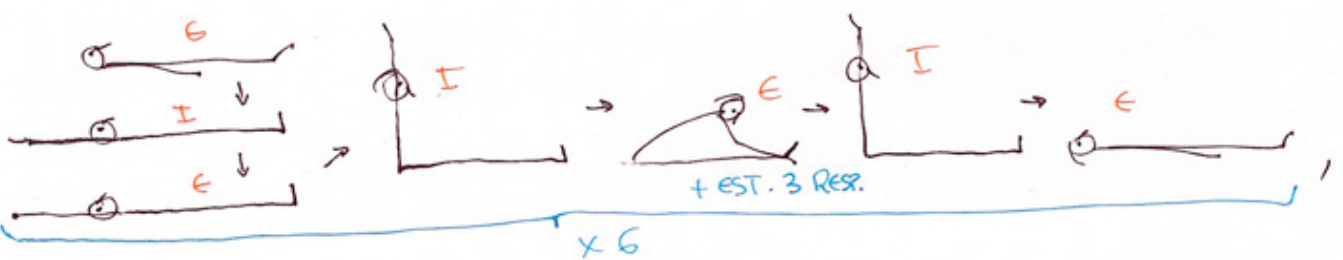
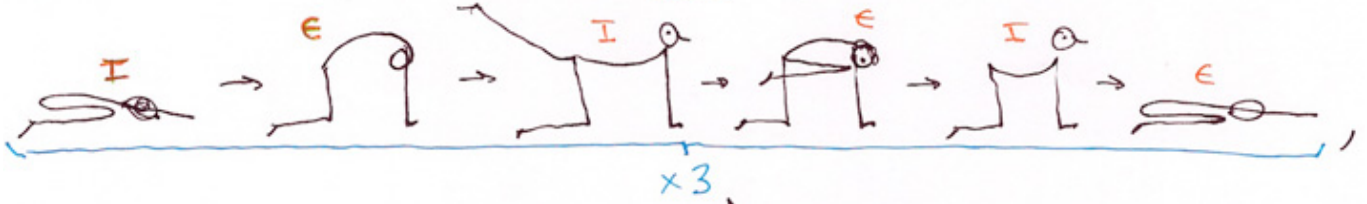
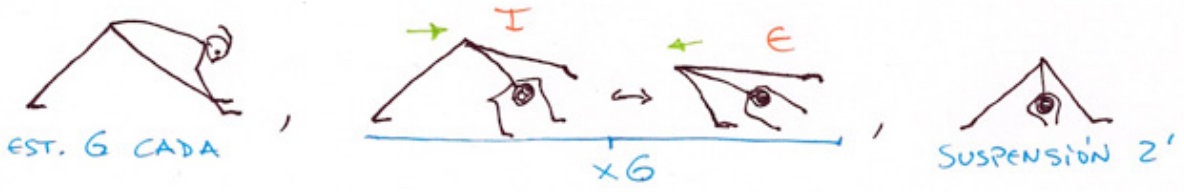
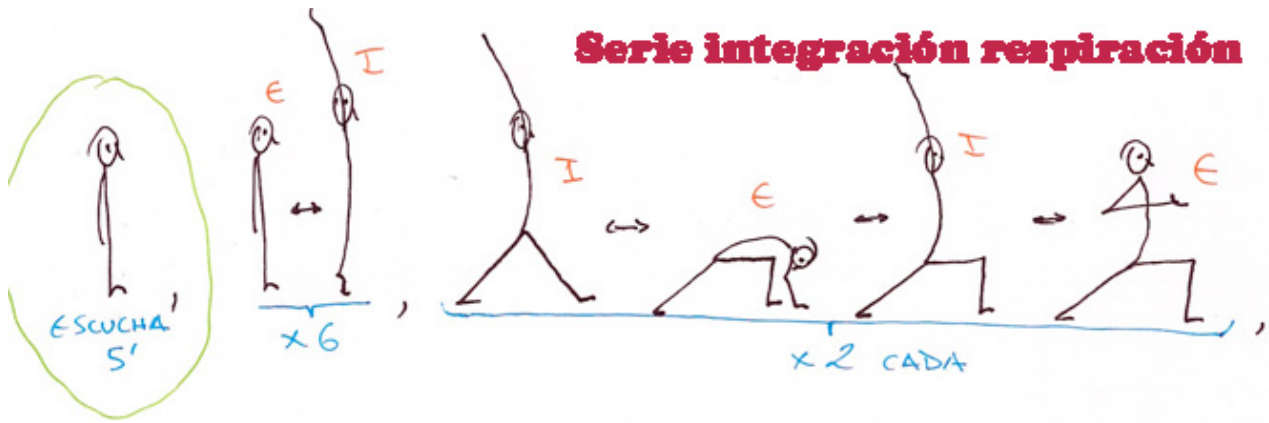
Respiración integración

- Hasta ahora hemos desglosado la respiración por segmentos, primero la respiración clavicular, luego la costal y por último la abdominal, una manera pedagógica y terapéutica de trabajar la respiración para poner el énfasis en aquella parte de la respiración donde hay más bloqueo o dificultad de movimiento. Pero, lo natural, es integrar todos los segmentos

en una sólo respiración. Es lo que llamamos la respiración completa.

En otro lugar ya hemos hablado de los beneficios que conlleva respirar de forma completa en una u otra dirección. Inspirar de arriba a abajo o viceversa, espirar de abajo a arriba, o viceversa. Lo que nos interesa ahora es una serie para poder respirar en todas direcciones e integrar todos los segmentos. Nuestro objetivo es tener la respiración suelta, flexible y libre para adecuarse a cada movimiento que hacemos con las posturas.

Serie integración respiración

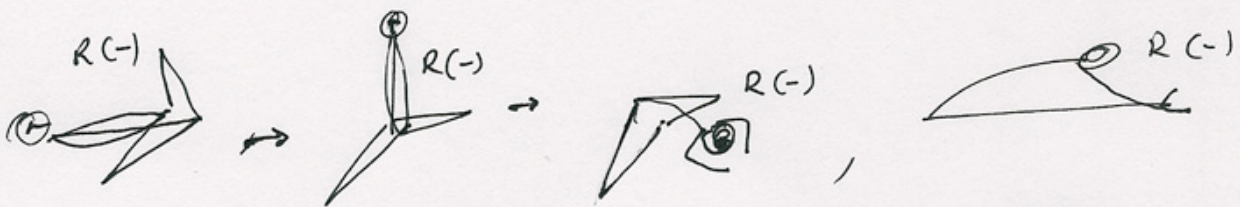
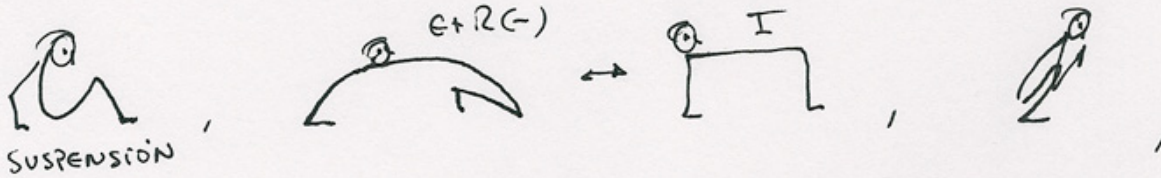
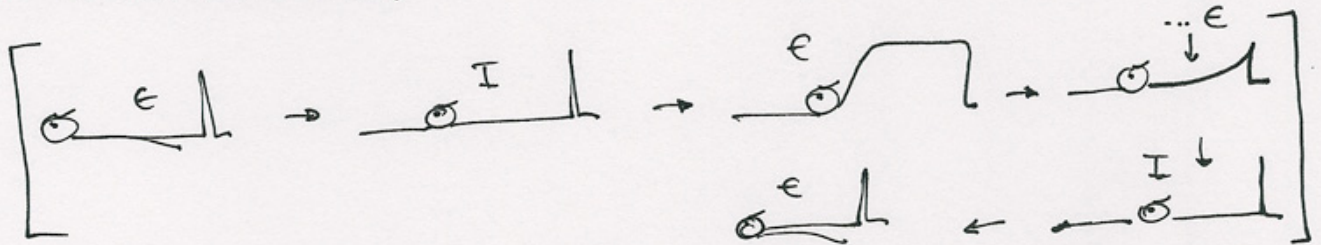
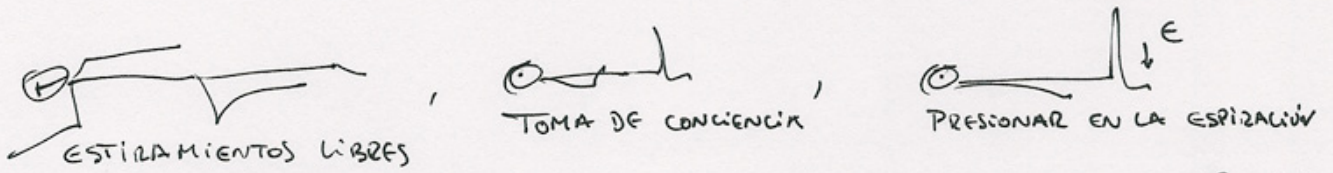


Respiración: Serie acento pulmones vacíos

Serie acento en pulmones vacíos

Cuando hacemos una serie tono langhana ponemos el acento en el abandono y la relajación. Nos convendrá trabajar principalmente en el suelo y con los ojos cerrados, priorizaremos lo estático sobre lo dinámico, el abandono sobre la vigilancia. Hoy vamos a insistir en el aspecto langhana de la respiración. Al terminar de sacar el aire mantendremos nuestra atención en la contracción de abdomen y en la sensación de vacío. Un vacío que nos puede ayudar a relajarnos y eliminar tensiones a nivel muscular y articular.

Serie acento en pulmones vacíos

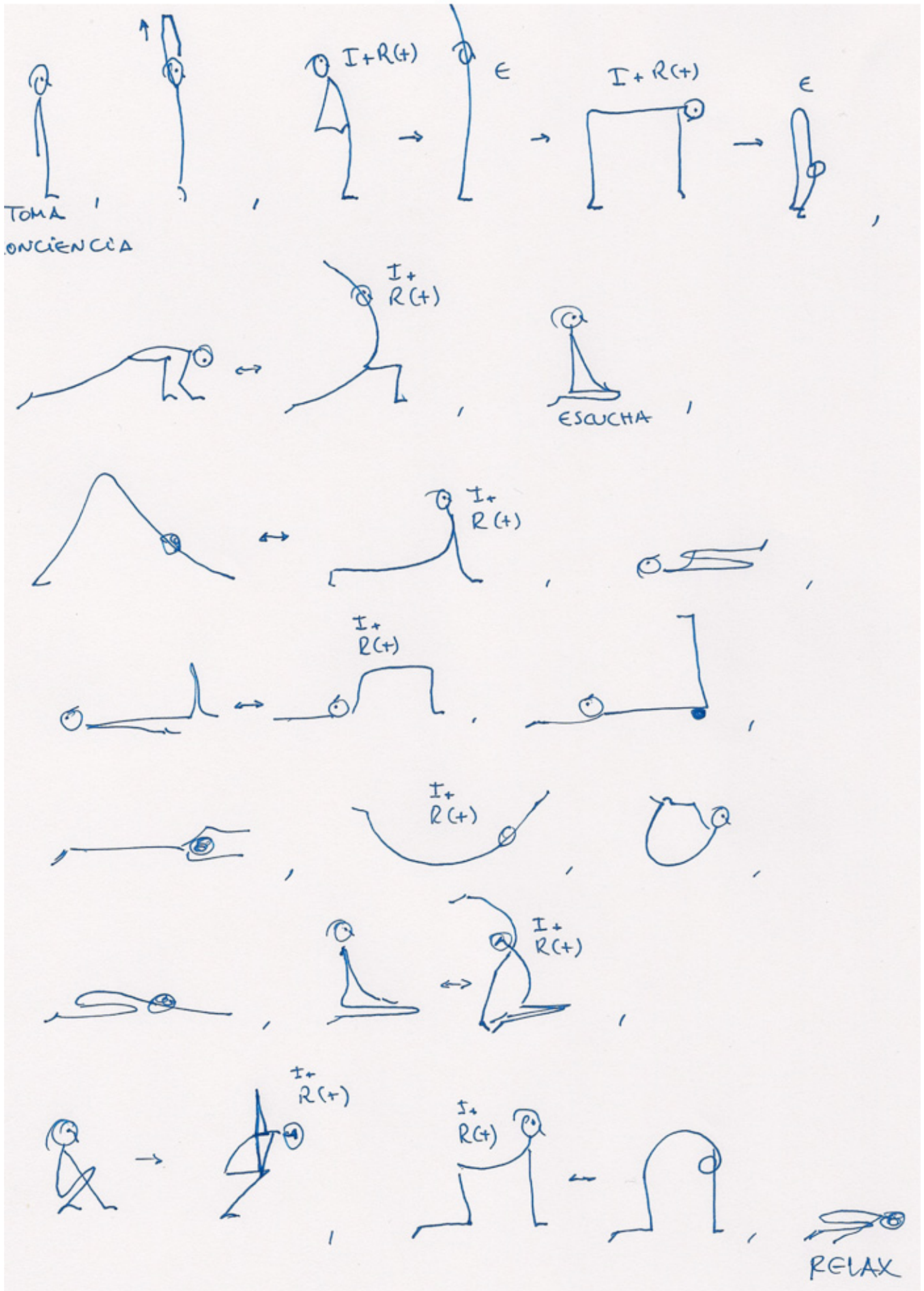


Respiración: Serie acento en pulmones llenos

Serie acento en pulmones llenos

Cuando hacemos una serie tono brahmana ponemos el acento en lo dinámico, trabajamos principalmente en la gravedad de pie y con los ojos abiertos, con el tono muscular y con el vigor. Si tenemos en cuenta la respiración entonces hemos de poner el acento en el inspiración y principalmente en la retención pulmones llenos. El objetivo es, lógicamente, una recarga de energía y una vitalización cuando nuestro sistema está empobrecido, energéticamente hablando. Esta retención pulmones llenos tiene que hacerse muy progresivamente, y es lo que vamos a hacer en esta serie. No nos conviene hacer largas retenciones si no tenemos una disciplina sólida en el pranayama con lo cual tenemos que estar muy a la escucha de que no haya esfuerzo o agotamiento.

Serie acento en pulmones llenos



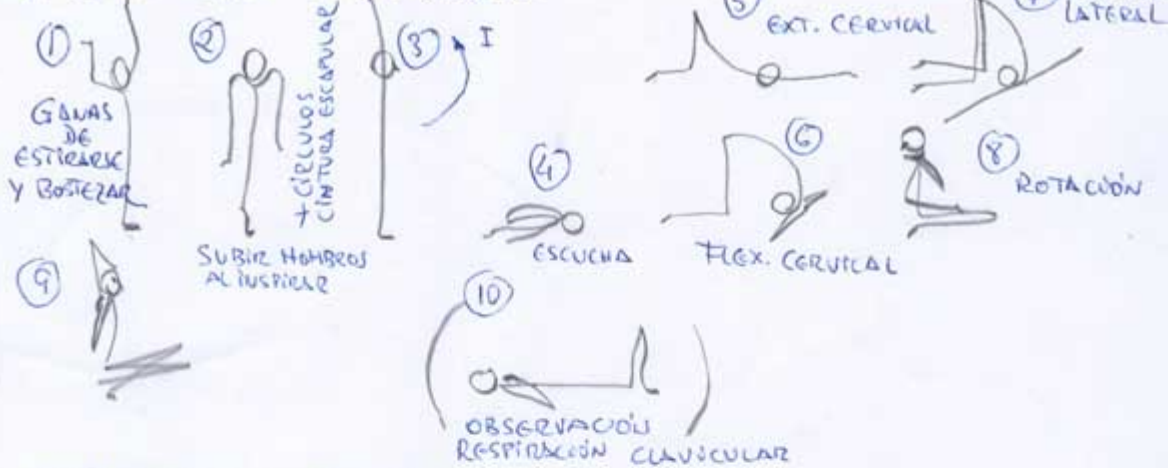
Respiración: tres miniserie

Tres miniserie: clavicular, torácica y abdominal

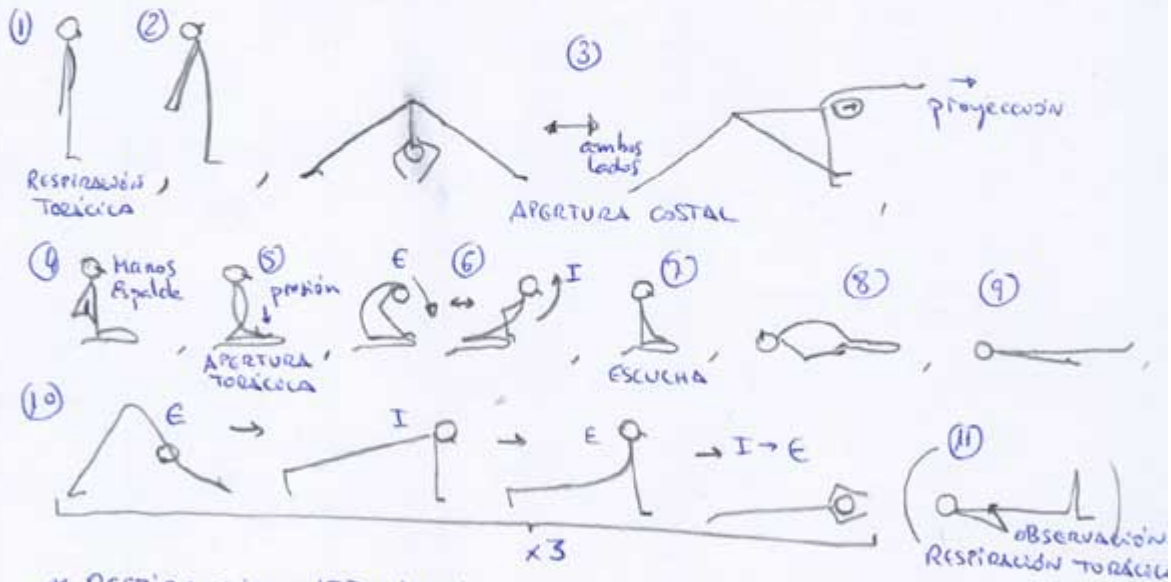
- Habíamos visto las diferentes formas de respirar en yoga, respiraciones completas que podía tener una dirección u otra dependiendo de si nuestro objetivo era de mantener la atención o la de favorecer la relajación. Pero estas respiraciones completas de nada sirven si hay una franja de nuestro cuerpo que no respira, que está bloqueada. Estas tres miniserie tienen una vocación terapéutica, la de comprobar en nosotros cuál de estos modelos de respirar están subdesarrollados para así, poderlas llevar con más frecuencia a nuestra práctica. La metodología que he seguido es sencilla: tomar consciencia de esa respiración clavicular, torácica o abdominal, abrir ese espacio con estiramientos, poner el énfasis en esa respiración para hacerla más llena y por último, hacer una escucha sensible de cómo ha mejorado la calidad y profundidad de ese tipo de respiración.

3 MINISERIES SOBRE LA RESPIRACIÓN

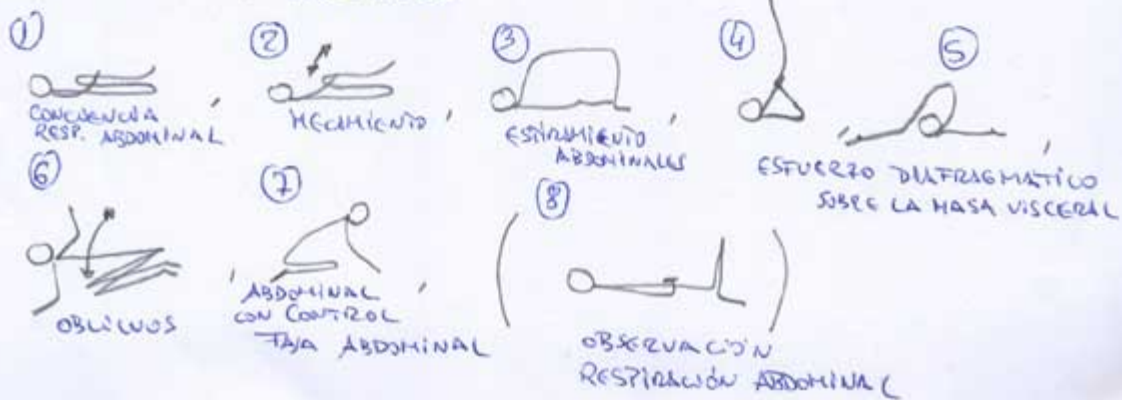
* RESPIRACIÓN CLAVICULAR



* RESPIRACIÓN TORÁCICA



* RESPIRACIÓN ABDOMINAL



Respiración: experiencia

Experiencia de respiración



- 1.- Escucha la respiración sin modificar. Sólo sé observador, testigo del hecho de respirar sin esfuerzo, sin intención. Observar el acto involuntario. automático pero consciente.
- 2.- Observa el frío y el calor en la entrada de la nariz, sobre el labio superior. El aire que entra es fresco, el aire que sale es cálido.
- 3.- Observa el movimiento del diafragma, el movimiento de su cúpula como desciende y como empuja costillas y vientre.
- 4.- Observa el movimiento energético asociado a la respiración. Calor, hormigueo, vibración, etc
- 5.- Asocia la inspiración a la carga energética que nos trae el aire cargado de prana, y la descarga energética al sacar el aire.
- 6.- Vive el lleno de la inspiración y el vacío de la

espiración y observa la emoción subterránea que emerge.

7.- Convierte tu inspiración en luz que ilumina y tu espiración en sombra que se disuelve.

8.- Siente que tu cuerpo respira, tu mente respira pero también tu alma respira. El alma es el aliento.

Julián Peragón

Respiración y energía

Respiración y energía

En el esquema de Patanjali, âsana precede a pranayama, y tiene su lógica. Si no hemos hecho una inmersión en nuestro cuerpo hasta conocerlo, si no hemos desbrozado esas grandes tensiones que nos mantenían anquilosados, difícilmente podremos continuar con otra dimensión, algo más sutil que es la de la respiración.

- **Respiración. Desbloqueo**

Lo primero que tenemos que hacer con la respiración es quitarle todas las corazas. La respiración es un espacio físico pero también psíquico. El diafragma que es el motor inspiratorio del sistema tiene que tener espacio de expansión. Aquí se imponen series de Yoga para abrir los espacios torácicos, intercostales, claviculares y abdominales. Aunque hemos de decir, que esos bloqueos respiratorios son

emocionales y pertenecen a una estructura profunda de nuestra vida.

- Respiración. Abandono

Enseguida la estrategia a seguir no es la de hacer pranayamas complicados sino la de dejarse respirar. Esto que parece tan fácil pues no lo es tanto. El hábito de control de la mente impide que tengamos una respiración libre y natural. Tomar conciencia de la respiración, sin modificarla un ápice es la primera estrategia en el pranayama. Sentir el flujo de la respiración, la entrada salida de aire caliente-frío y observar cómo la respiración es el vestido externo del flujo mental.

- Pranayama. Respiración profunda

En el siguiente paso ya entramos directamente en las técnicas del pranayama. Uno de los significados de este vocablo es el de alargar el aliento. Por eso respiramos en Yoga para alargar nuestra respiración y volverla más profunda, rítmica, silenciosa y consciente. De esta manera, la mente agitada se calma, se sedimenta, se vuelve cristalina. Mente calmada que se vuelve apta para la transformación meditativa.

- Pranayama. Canalización energética

Pranayama también significa atención a la energía, energía vital que está en todo lo que nos rodea. Nosotros no somos meramente carne y huesos, somos seres energéticos con un metabolismo sutil de canales y centros energéticos. Así que las técnicas del pranayama nos van alimentando de prana, de esa energía vital que en oriente también se ha llamado chi o ki. El yogui recoge esa energía y la dirige a voluntad hacia ciertas zonas o la acumula en otras.

Podríamos decir que esa energía es importante para el proceso de consciencia, para el centramiento, para alcanzar dimensiones más sutiles del ser humano. Estamos bañados en un océano de energía, nuestra flojera energética es debida a nuestros procesos mentales, a la preocupación o a la vida desvitalizada que podemos llevar en las ciudades.

- Energía. Chakras o centros energéticos.

Y al hablar de energías tenemos que hablar de los chakras que son centros energéticos que el yogui activa en su proceso evolutivo. Desde la mitología hindú se nos dice que la kundalini adormecida en la base de la columna tiene que despertar y ascender como una serpiente a lo largo de la columna atravesando cada uno de los chakras para explotar en la cima de nuestra cabeza. Se dice que Shiva y Shakti tienen que realizar las bodas divinas. En otro lenguaje diríamos que la energía contenida en el plano de lo instintivo tiene que sublimarse a través de técnicas de concentración para elevarlas e impulsar la consciencia. Es decir, necesitamos movilizar la energía y unirla con la consciencia, en otros términos hay que hacer una práctica intensa para movilizar la energía vital y sumergirse en el estudio de los textos sagrados para volverse conscientes.

Pero el tema de los chakras es un tema delicado. El yogui coloca en cada chakra un color, un sonido, una figura geométrica, un elemento, un mantra, etc, etc, y no es que esto sea absolutamente real en el plano del chakra, lo que pasa es que el chakra para el yogui es un centro de atención para su meditación, para adquirir ciertas cualidades del ser. No hay que confundirse.

Podemos recatar los chakras como los distintas dimensiones del ser. Siete dimensiones que son como siete escalones donde ascendemos de lo estrictamente instintivo, tribal, a lo más

espiritual y cósmico. Cada chakra nos recuerda una lección a aprender, en cada uno hay una invitación a la consciencia pero también un riesgo a superar, un punto de atención en nuestras vidas.

Julián Peragón

Todo el cuerpo respirar

[Todo el cuerpo respira](#), ver en PDF

Cierres: Jalandhara Bandha

Jalandhara Bandha

Cierre de la garganta

Hathayogapradipika: (III.70-73): “contraer la garganta y mantener la barbilla apretada contra el pecho (hueco del esternón); jalandarabhandha previene la vejez prematura y la

muerte. Esta bandha se llama jalandhara porque contrae los nâdi y detiene el flujo descendente del néctar que baja desde soma a través de la cavidad en el paladar; elimina todas las afecciones de garganta. Cuando se ejecuta jalandharabhandha con la garganta contraída, el néctar no puede caer al fuego de la vida (manipurachakra), y prâna no resulta agitado (siguiendo un camino equivocado). Cuando la garganta está firmemente contraída los dos nâdi (ida y pingala) quedan como muertos; en la garganta se encuentra el chakra del medio, vishuddha, donde se unen firmemente los (nâdi que conectan los) dieciséis puntos vitales”.

Gherandasamhita: (III.12-13): “contraer la garganta y colocar la barbilla contra el pecho. Jalandharabandha cierra los dieciséis adhara. Practicado junto con mahamudra, destruye la muerte. Sus efectos han sido muy comprobados y proporciona excelentes resultados. Quien lo practique durante seis meses, ciertamente logrará su objetivo”.

Upanishads (Yoga-Chumany-Upanishad, Sloka 51): “Gracias a Jalandhara bandha, que contrae la cavidad de la garganta, el néctar que desciende del Loto-de-los-mil-pétalos no se quema en el fuego de la digestión y, controlando las fuerzas vitales, despierta la Kundalini”

Jalandhara bandha

Es una de las bandhas más importantes porque acompaña toda retención prolongada del aliento. Las bandhas controlan los orificios del cuerpo y se hacen para controlar las energías sutiles del cuerpo que se despiertan, por ejemplo, cuando se hace pranayama o asana.

Jala significa red y hace referencia a la red de arterias del cuello que debe ser cerrado mediante la contracción de la bandha. Cuando el mentón presiona la cavidad triangular que hay entre las clavículas, bloquea la respiración e impide que

la presión del aire vaya por encima de la glotis provocando un efecto indeseable. Dhara significa tracción hacia arriba.

Jalandhara bandha también hace referencia al entramado de nervios que pasan por el cuello y que inervan el cerebro y que se liberan con el gran estiramiento de la bandha.

Técnica

En realidad la técnica no es sencilla porque no basta bajar la cabeza y el mentón hacia el cuello.

1.- Inspirar despacio mientras se estira la espalda y se meten los omóplatos un poco hacia adentro.

2.- Cuando los pulmones estén llenos, tragar saliva e inclinar la cabeza hacia adelante y hacia abajo para presionar con la barbilla en el pecho, justo encima de la horquilla clavicular.

3.- La nuca debe permanecer estirada y relajada, los hombros bajos y la espalda recta.

4.- Cuando llega la necesidad de espirar enderezar completamente el cuello y ponerlo recto. Hacer como si cogiéramos un poco más de aire.

5 .- Espirar despacio.

En algunos casos, dependiendo del prânâyâma que se esté practicando, jalandhara se mantiene durante la espiración y la inspiración. En estos casos, se afloja un poco la contracción antes de espirar o inspirar produciendo el sonido característico de Ujjayi.

Efectos

El cierre de las vías respiratorias provocado por jalandhara

durante la retención con los pulmones llenos hace que el aumento de presión en el tórax no se traslade mas allá de la glotis, especialmente a las trompas de Eustaquio.

Al comprimir la garganta, se actúa presionando los nervios que parten de los senos carótidos (uno a cada lado del cuello). Esta presión produce, por vía refleja, un descenso de la presión arterial y una disminución de los latidos del corazón. Dado que la retención prolongada con los pulmones llenos conlleva un aumento de los latidos y de la tensión arterial, jalandhara compensa estos efectos y constituye una técnica preventiva ante cualquier efecto negativo de las retenciones.

El estiramiento de la nuca ejerce una tracción sobre la médula espinal, que estimula todos los centros nerviosos raquídeos.

La práctica de jalandhara bandha esta contraindicada si se padece de hipertiroidismo.