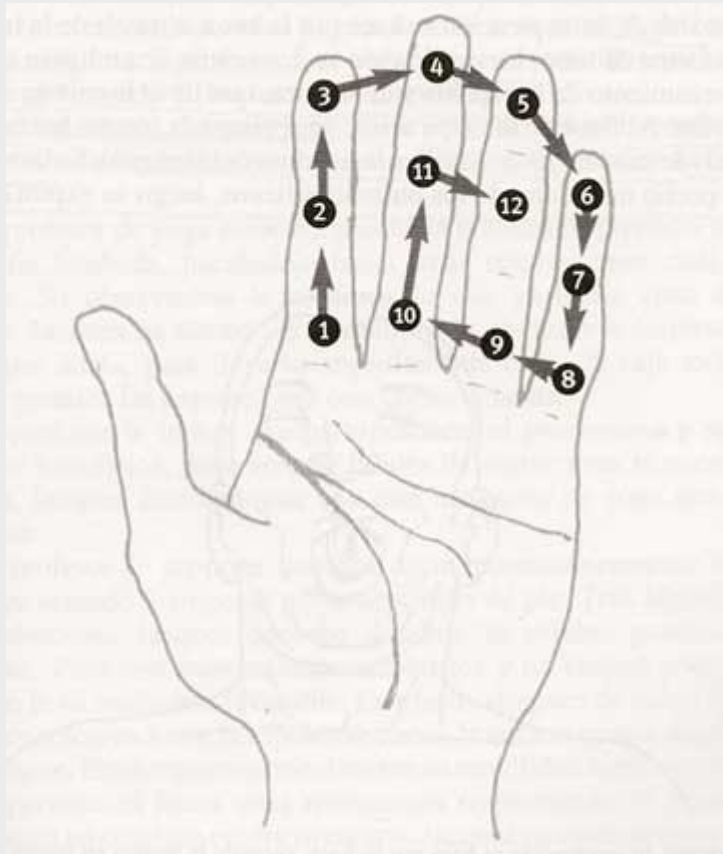


Prânâmâya: Espiral de conteo



Es una manera de contar los ciclos respiratorios con el pulgar de la mano izquierda.

La imagen de la espiral es un circuito que nos lleva de lo exterior a lo interior.

Podemos hacer varios ciclos, volviendo a empezar desde la primera falange.

Revista Viniyoga número 46

Prânâyâma: Pratiloma Ujjayi

- Pratiloma Ujjayi

Técnica: Siempre después de espirar:

- inspirar en ujjayi.
- espiración frenando el aire por la narina izquierda.
- inspiración frenando el aire por la narina izquierda.
- espirar en ujjayi.
- inspirar en ujjayi.
- espiración frenando el aire por la narina derecha.
- inspiración frenando el aire por la narina derecha.
- espirar en ujjayi.

Un ciclo=4 respiración

Por Julián Peragón

Prânâyâma: Viloma Ujjayi

- Viloma Ujjayi

Técnica: Siempre después de espirar:

– inspiración frenando el aire por la narina izquierda.

– espirar en ujjayi.

– inspiración frenando el aire por la narina derecha.

– espirar en ujjayi.

Un ciclo=2 respiración

Viloma, que es como ir contracorriente, a contrapelo, el frenado del aire se hace a través de la nariz y es más difícil.

Por Julián Peragón

Prânâyâma: Anuloma Ujjayi

- Anuloma Ujjayi

Técnica: Siempre después de espirar:

- inspirar en ujjayi.

- espiración frenando el aire por la narina izquierda.

- inspirar en ujjayi.

- espiración frenando el aire por la narina derecha.

Un ciclo=2 respiración

Empezamos con anuloma porque es más fácil el frenado del aire al salir por la nariz.

Por Julián Peragón

Prânâyâma: Bhramari

Bhramari. La respiración de la abeja

Bhramari es la respiración de la abeja. Se inspira profundamente por las dos fosas nasales y tapando los orificios auditivos con los dedos pulgares (los demás dedos pueden acompañar los ojos, las narinas y comisura de los labios) se emite en la espiración el sonido MMMMMM como si fuera

un zumbido de abeja, de ahí su nombre. La boca está cerrada y los dientes ligeramente separados. Se puede hacer con retención previa en jalandhara bandha antes de la emisión del zumbido.

Tiene un efecto calmante, induciendo al sueño. Está indicado en las etapas de estrés reduciendo la ansiedad y bajando la tensión arterial.

Por Julián Peragón

Prânâyâma: Mridanga

Mridanda, la respiración del tambor

Es una respiración que purifica los bronquios y estimula las defensas en el aparato respiratorio. Los golpeteos desprenden las mucosidades que serán después más fácilmente expectoradas. Muy importante no golpear los senos las mujeres.

TÉCNICA. Al inspirar golpetear el pecho y en general la caja torácica con las yemas de los dedos. Al espirar hacerlo con las palmas de las manos como si fuera un

claping que se hace en enfermería. Podemos visualizar durante todo el ejercicio nuestros pulmones llenos de energía como un árbol frondoso cuyas raíces están alimentadas por el Prana.

Por Julián Peragón

Prânâyâma: Mrigi mudra



Mrigi Mudra es el mudra del ciervo. Nos sirve para taponer o disminuir el flujo del aire a través de las narinas.

La presión sobre la nariz se hace sobre la

parte inferior del hueso nasal y tiene que ser muy suave.

Lógicamente si hacemos un control en la nariz no tiene sentido hacerlo también sobre la glotis, es decir, no necesitamos hacer Ujjayi.

Un símbolo interesante de este gesto es que los dedos índice y medio apuntan al corazón como si nos estuviera diciendo que la práctica hay que hacerla desde el corazón, sin competencia, sin esfuerzo.

También se puede poner estos dedos sobre el entrecejo, en este caso podríamos trabajar especialmente la concentración.

Por Julián Peragón

Prânâyâma: Samavritti

Samavritti pranayama, el pranayama cuadrado.

Es el ritmo 1:1:1:1:

Podemos contar 4 om al inspirar, 4 al retener pulmones llenos, 4 al espirar y 4 en vacío. El ritmo cada uno lo establece,

más rápido o más lento.

* El ejercicio completo añadiría
contracción de los esfínteres (asvini
mudra) en la retención y en el vacío
mientras se cuentan los 0m

(se podría practicar el ejercicio en
Ujjayi).

Es un ejercicio muy completo de pranayama
porque nos obliga a mantener la atención
para no perder el ritmo cuadrado. Es una
forma de entrar en el control de la
retención pero de forma no peligrosa porque
la retención está modulada por el ritmo
respiratorio.

Sabemos que la retención del aliento
favorece la distribución de prana por todo
el cuerpo y una mayor concentración.

* Otra manera de ayudarse para seguir el
ritmo de la respiración podría ser: seguir
el ritmo respiratorio con el movimiento del
brazo. Por ejemplo:

al inspirar, subir el brazo hasta la
horizontal por delante del cuerpo.

Al retener, acercar la mano al pecho,

Al expulsar, empujar la mano y brazo hacia
delante,

Al retener en vacío, dejar caer el brazo
hasta el regazo.

Y así sucesivamente.

Por Julián Peragón

Prânâyâma: Chandra bheda

Chandrabheda (Respiración Lunar)

Chandra significa Luna y bheda significa perforar, por lo que Chandrabheda se entiende como el proceso de abrir (perforar) el canal energético lunar (ida) para que fluya la energía vital (prâna) a su paso. La forma es muy sencilla: Respirar inhalando siempre por la fosa nasal izquierda, y exhalando por la derecha. Su objetivo es activar la energía mental y pacificar la energía vital

EJERCICIO:

Postura sentada, con la espalda erguida y relajada.

La mano izquierda reposa sobre la rodilla. La mano derecha utilizará el gesto prâna mudra: Los dedos índice y corazón flexionados o con las yemas en contacto con el entrecejo. Con el dedo anular se podrá presionar la narina izquierda para cerrar el flujo del aire, y/o con el dedo pulgar

se podrá hacer lo mismo con la narina derecha.

Empezar la práctica espirando profundamente por las dos narinas, preparándose para taponar las fosas nasales.

Taponar la fosa nasal derecha (pingala) y efectuar una inspiración profunda por la fosa nasal izquierda (ida),

Taponar ambas fosas nasales, junto al cierre de la glotis (jalandhara bandha), y retener la respiración dos o tres segundos con los pulmones llenos (antara kumbhaka).

Mantener tapada la fosa nasal izquierda y destapar la derecha, para espirar a través de ella.

Taponar ambas fosas nasales y retener la respiración con los pulmones vacíos (bhaya kumbhaka), dos o tres segundos.

Seguir respirando con esta misma dinámica, ejecutando de 10 a 40 respiraciones, según el nivel del practicante.

Ritmo sugerido: 1 – 0– 2 – 0, Espirar aplicando el doble de tiempo que en la inspiración. Las retenciones del aliento cortas.

Durante la inspiración a través de ida nâdî, se estimula la fuerza mental.

Durante la retención con los pulmones llenos activamos la región del pecho y el nâdî sushumnâ, visualizando “un disco luminoso de la luna, como un océano de néctar, de color plateado o blanco como la leche” (Goraksha Paddhati, 1.96-97).

Durante la espiración, a través de la fosa

nasal derecha, asociada con pingala, sentimos una profunda sensación de relajación física.

DESPUÉS DE LA PRÁCTICA nos concentramos en el chakra ajna (en el entrecejo), y permanecemos en profunda meditación.

Por Àlex Costa

Prânâyâma: Surya bedha

Suryabheda (Respiración Solar)

Surya significa Sol, y bheda significa perforar, por lo que Suryabheda se entiende como el proceso de abrir (perforar) el canal energético solar (pingala) para que fluya la energía vital (prâna). La forma es muy sencilla: Respirar inhalando siempre por la fosa nasal derecha, y exhalando por la izquierda. Su objetivo es activar la energía vital (aumentar el fuego corporal interno) y pacificar la energía mental.

EJERCICIO:

Postura sentada, con la espalda erguida y relajada.

La mano izquierda reposa sobre la rodilla. La mano derecha utilizará el gesto prâna mudra: Los dedos índice y corazón flexionados o con las yemas en contacto con el entrecejo. Con el dedo anular se podrá presionar la narina izquierda para cerrar el flujo del aire, y/o con el dedo pulgar se podrá hacer lo mismo con la narina derecha.

Empezar la práctica espirando profundamente por las dos narinas, preparándose para taponar las fosas nasales.

Taponar la fosa nasal izquierda (ida) y efectuar una inspiración profunda por la fosa nasal derecha (pingala),

Taponar ambas fosas nasales, junto al cierre de la glotis (jalandhara bandha), y retener la respiración dos o tres segundos con los pulmones llenos (antara kumbhaka).

Mantener tapada la fosa nasal derecha y destapar la izquierda, para espirar a través de ella.

Taponar ambas fosas nasales y retener la respiración con los pulmones vacíos (bhaya kumbhaka), dos o tres segundos.

Seguir respirando con esta misma dinámica, ejecutando de 10 a 40 respiraciones, según el nivel del practicante.

Ritmo sugerido: 1 – 0– 2 – 0, Espirar aplicando el doble de tiempo que en la inspiración. Las retenciones del aliento

cortas.

Durante la inspiración por la fosa nasal derecha, visualizamos descender un aire cálido, de color rojo y cargado de energía vital a través del canal píngala, “golpeando” el chakra muladhara, donde se alberga la energía Kundalini..

Durante la retención con pulmón lleno, mediante la concentración mental, observamos como se recarga de prâna dicho centro energético.

Durante la espiración por la fosa nasal izquierda, se visualiza un aire de color azul, fresco ascender a través del canal ida, hacia el exterior.

DESPUÉS DE LA PRÁCTICA, nos concentramos en la zona del pecho, en la región del corazón; sushumnâ nâdî, el canal central, es activado y las energías vitales se elevan desde el chakra del vientre hasta el chakra del corazón, donde visualizamos un sol brillante.

Por Àlex Costa
