

RESPIRACIÓN: LA CIENCIA DEL PRANA



El *Prana* es el principio universal de la energía, según la sabiduría del Yoga, y podemos controlarlo a través de la respiración. Aprende más sobre ello con ayuda de Swami Sivananda, uno de los pensadores más relevantes y universales de India

Cualquier cosa que se mueva, actúe o tenga vida, no es sino una expresión o manifestación del *Prana*, el principio universal de la energía. Prana es lo que brilla en tus ojos. Por medio de su fuerza, el oído oye, los ojos ven, la piel siente, la lengua saborea, la nariz huele y el cerebro e intelecto realizan sus funciones. La melodía de la música, la fuerza de la palabra, el encanto de la persona amada... Todo ello se debe al Prana.

El Prana se desgasta pensando, deseando, actuando, moviéndose, hablando, escribiendo, etc. Las personas sanas y fuertes tienen gran abundancia de Prana o vitalidad.

El Prana es suministrado por medio del alimento, del agua, del aire, de la energía solar, etc.

El yogui, mediante la respiración, las asanas, la relajación, el esmero en la alimentación, el pensamiento positivo y la meditación, almacena una cantidad inmensa de Prana, de igual modo que una

batería almacena electricidad. Con el Prana que ha almacenado, el yogui irradia fortaleza y vitalidad a su alrededor. Es como una central de energía. Igual que el agua fluye de un jarro a otro, el Prana fluye realmente, en una corriente continua, desde el yogui hasta las personas que viven a su alrededor.

Los beneficios de la respiración

Los ejercicios de respiración tonifican los órganos internos, evitan muchas enfermedades y favorecen la digestión y el sistema nervioso. Pero, sobre todo,

LA DURACIÓN DE LA VIDA

Según el Yoga, la vida del hombre se cuenta en respiraciones, siendo su número aproximado de 15 por minuto. Si puedes reducir el número de respiraciones por medio de la práctica de retener el aliento, puedes alargar la duración de tu vida, en el sentido de darle mayor calidad al tiempo de ésta y aumentar la fuerza espiritual interna, el vigor y la vitalidad. No debemos entender esta aseveración en el sentido estricto de poder vivir más años si respiramos menos veces o practicamos muchas retenciones, sino de mejorar nuestra salud, postergando la llegada de las enfermedades derivadas del natural deterioro celular por envejecimiento, y de permanecer en un estado más consciente de nuestro Ser.

aportan alegría, gran fortaleza, coraje, entusiasmo, un elevado nivel de salud, vigor y vitalidad y una buena concentración mental.

Controla el Prana

La respiración ocupa un lugar muy importante en la práctica del Yoga. El Prana está relacionado con la mente; a través de ésta, con la voluntad. Si sabes cómo controlar las pequeñas olas de Prana que actúan a través de la mente, conocerás entonces el secreto de cómo controlar el Prana universal. El yogui puede controlar también las corrientes nerviosas, las fuerzas vitales o

LA RESPIRACIÓN ALTERNA



1. Siéntate en una postura meditativa que te sea cómoda, en un espacio tranquilo.
2. Cierra la fosa nasal derecha con ayuda del pulgar derecho.
3. Inspira muy lentamente por la fosa nasal izquierda durante 3 tiempos.
4. Cierra entonces la fosa nasal izquierda con los dedos meñique y anular de la mano derecha y retén la respiración durante 12 tiempos, cómodamente.
5. Espira muy lentamente a través de la fosa nasal derecha durante 6 tiempos, después de retirar el pulgar.
6. Inspira entonces a través de la fosa nasal derecha contando 3 tiempos.
7. Retén la respiración, como antes, contando 12.
8. Espira muy lentamente por la fosa izquierda hasta 6 tiempos. Estas fases constituyen una vuelta de la respiración alterna, uno de los ejercicios mas equilibradores de nuestro Prana. Mantén la relación 1:4:2 empezando por 3 tiempos para la inhalación, 12 para la retención y 6 para la exhalación. Empieza con seis vueltas por la mañana y seis por la tarde, e incrementa el tiempo de la práctica gradualmente.

las vibraciones del pensamiento. (Ver “Cómo mejorar tu forma de pensar”. Sección Inspiraciones para vivir, número 120 de PSICOLOGÍA PRÁCTICA.)

Lo que comúnmente se llama el poder de la personalidad no es más que la capacidad natural de la persona de dirigir su Prana. Algunas personas tienen más éxito en la vida y son más influyentes y fascinantes que otras. Todo ello se debe al poder de su Prana.

Regala tu energía

Quienes practican *Pranayama* pueden expandir y entregar su Prana para mejorar la salud y la vida de las personas que le rodean. Conéctate con el Prana cósmico, e imagina que la energía fluye a través de tus manos hacia otra persona. Enseguida sentirás calor, alivio y fortaleza. Puedes también recargarte de Prana en un mínimo de tiempo por medio de la práctica de la retención de la respiración.

Nunca pienses que vas a agotar tu Prana al distribuirlo a los demás. Cuanto más des, más fluirá hacia ti desde la fuente cósmica. Ésta es la ley de la naturaleza. Sé generoso en la entrega de la energía a los que te rodean.

Cómo mejorar tu forma de respirar

1. Siéntate en una postura en la que puedas permanecer inmóvil durante el tiempo de tu práctica.
2. Utiliza una habitación seca y bien ventilada o practica en la naturaleza.
3. Mantén una postura relajada, evita la fatiga.

4. Espira lenta y profundamente, luego inspira y retén la respiración. Exhala muy despacio a continuación. Conseguirás tener una mente firme y tranquila.

5. No te excedas en las retenciones de la respiración en los primeros meses.
6. Toma alimentos frescos, agua pura de manantial, respira a conciencia aire limpio y toma el sol con prudencia para incrementar tu Prana.
7. Evita comer de forma abundante y no te bañes inmediatamente después de los ejercicios.
8. Puedes almacenar una cantidad inmensa de Prana por medio de la práctica del Pranayama, aumentando así tu vitalidad.
9. Ejercitándote en el control de la respiración puedes controlar el Prana sutil interno.
10. Controlando las pequeñas olas de Prana que actúan a través de la mente, podrás penetrar en el secreto de cómo controlar el Prana universal. ●

+INFORMACIÓN

Colaboración del Centro Internacional de Yoga Sivananda Vedanta de Madrid
Tel. 913615150
www.sivananda.org/madrid