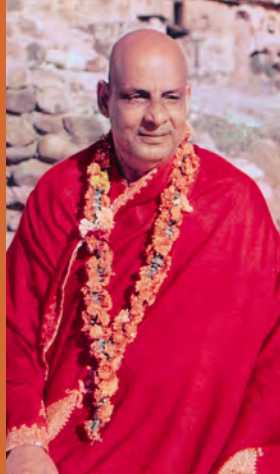


Yoga vivo

Inspiraciones prácticas de Yoga Sivananda



Pranayama

El Prana es la vida de los seres, el principio universal de la energía, la fuerza vital. Lo impregna todo. El 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 y el 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.

El Prana es suministrado por medio del alimento, del agua, del aire, de la energía solar. El suministro de Prana se lleva a cabo a través del sistema nervioso. Absorbemos Prana al respirar. Su exceso se almacena en el cerebro y en los centros nerviosos. Cuando la energía sexual se sublima o transforma, suministra Prana en abundancia al organismo, que es almacenado en el cerebro en forma de energía espiritual.

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, e irradia fortaleza y vitalidad a su alrededor con el Prana que ha almacenado

LA NATURALEZA DEL PRANA

Tras la envoltura física o *anamaya kosha* que está hecha con la esencia del alimento, se halla la envoltura vital denominada *pranamaya kosha*, que está formada por el Prana. El Prana es el eslabón de unión entre el cuerpo astral y el cuerpo físico. Cuando el Prana, que tiene la forma de un delgado hilo, se corta, el cuerpo astral se separa del cuerpo físico y se produce la muerte. El Prana que estaba actuando en el cuerpo físico se traslada entonces al cuerpo astral. El objeto

del Pranayama es controlar el Prana. El Pranayama empieza con la regulación de la respiración para obtener control sobre las corrientes o fuerzas vitales internas.

EJERCICIOS DE PRANAYAMA

Siéntate en una postura meditativa que te sea cómoda, en tu habitación de meditar, o en su defecto en un espacio tranquilo. Cierra la fosa nasal derecha con el pulgar derecho. Inspira muy lentamente por la fosa nasal izquierda durante tres tiempos. Cierra entonces la fosa nasal izquierda con los dedos meñique y anular de la mano derecha. Retén la respiración durante doce tiempos, cómodamente. Luego, espira muy lentamente a través de la fosa nasal derecha durante seis tiempos, después de retirar el pulgar. Hasta aquí, ha transcurrido la mitad del proceso. Inspira entonces a través de la fosa nasal derecha contando tres. Retén la respiración, como antes, contando doce y espira muy lentamente por la fosa izquierda hasta seis tiempos. Estas seis fases constituyen una vuelta de anuloma viloma, la respiración alterna, uno de los ejercicios más equilibradores de nuestro Prana. Mantén la relación 1:4: 2 empezando por tres tiempos para la inhalación, doce para la retención y seis para la exhalación. Empieza con seis vueltas por la mañana y seis por la tarde e incrementa el tiempo de la práctica gradualmente.

Observa cómo una actitud mental cercana a cualidades positivas, como la compasión, la misericordia, el amor, el perdón, la paz, la alegría, etc., hace que estos penetren en tu organismo junto con el aire. Y todas las cualidades negativas, como el odio, la queja constante, la ira, la avaricia, son expulsadas junto con el aire espirado. Repite el mantra Om o tu

mantra personal mentalmente durante la inhalación, la retención y la exhalación, coordinando estas tres fases con tal precisión que no sientas sofoco o incomodidad en ninguna de ellas.

No debes prolongar innecesariamente el periodo de la exhalación. Si prolongas la duración de la retención, la siguiente exhalación será atropellada y romperás el ritmo natural. La experiencia y la práctica te darán seguridad.

LA INFLUENCIA DE NUESTRO PRANA EN LOS QUE NOS RODEAN

El Prana está relacionado con la mente; a través de ésta con la voluntad; a través de la voluntad, con el alma individual; y a través de ésta, con el Alma Suprema. 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 las vibraciones del pensamiento. (Ver el decálogo de la sección *Yoga Vivo sobre Pensamiento del núm. 11 de Yoga Journal*). 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 sentirá 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. Esta es la ley de la naturaleza. Se generoso en la entrega de la energía a los que te rodean.

BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA

El Pranayama proporciona un buen ejercicio a los diversos órganos internos, evita muchas enfermedades, mejora la salud, favorece la digestión y vigoriza el sistema nervioso. Un practicante de Pranayama tiene un cuerpo ligero y libre de enfermedades, con una complexión bella, una voz dulce y melódica, y un olor corporal agradable. Tiene buen apetito, alegría, gran fortaleza, coraje, entusiasmo, un elevado nivel de salud, vigor y vitalidad y una buena concentración mental.



Decálogo para incrementar tu Prana

- 1.- Siéntate en una postura en la que puedas permanecer inmóvil durante el tiempo de tu práctica.
- 2.- Utiliza una habitación seca, templada 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, nutritivos y fáciles de digerir, agua pura de manantial, respira con 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 densa puedes controlar el Prana sutil interno.
- 10.- Controlando las pequeñas olas de Prana que actúan a través de la mente, conocerás el secreto de cómo controlar el Prana universal.

MÁS INFORMACIÓN:
Centro Internacional de
Yoga Sivananda Vedanta.
T. 91 361 51 50. www.sivananda.es