

LA IMPORTANCIA DEL PRANAYAMA: LOS BENEFICIOS DE CONTROLAR LA RESPIRACIÓN Y ARMONIZAR NUESTRAS ENERGÍAS INTERNAS EN UN MUNDO CAÓTICO

Fabian Ezequiel López Benítez



LA IMPORTANCIA DEL PRANAYAMA: LOS BENEFICIOS DE CONTROLAR LA RESPIRACIÓN Y ARMONIZAR NUESTRAS ENERGÍAS INTERNAS EN UN MUNDO CAÓTICO

Fabian Ezequiel López Benítez

Resumen

El artículo se enfoca en la importancia del *pranayama* en el yoga y cómo su práctica puede llevar al practicante a un nivel de profundidad mayor que otras prácticas yóguicas. Se mencionan textos tradicionales como el *Gheramda Samhita*, el *Hatha Yoga Pradipika* y las *Upanishads del Yoga*, los cuales describen la práctica del *pranayama* con gran detalle. Al conectar con estas fuentes, se descubre la riqueza del yoga más allá de la sección de asanas y se comprende que el *pranayama* es como la columna vertebral que une e impregna de valor todos los *angas* (partes) del yoga, perfeccionando todos los planos de conciencia.

Palabras clave: *Pranayama*, yoga, *asanas*, purificación, energía, *prana*, *Gheramda Samhita*, *Hatha Yoga Pradipika*, *Upanishads del Yoga*, liberación, evolución del *pranayama*.

Abstract

The article focuses on the importance of *pranayama* in yoga and how its practice can take the practitioner to a deeper level than other yogic

practices. Traditional texts such as the *Gheramda Samhita*, the *Hatha Yoga Pradipika*, and the *Yoga Upanishads* are mentioned, all of which describe the practice of *pranayama* in great detail. By connecting with these sources, the richness of yoga beyond the asanas section is discovered and it is understood that *pranayama* is like the backbone that unites and imbues all the *angas* (parts) of yoga with value, perfecting all planes of awareness.

Keywords: *Pranayama, yoga, asanas, purification, energy, prana, Gheramda Samhita, Hatha Yoga Pradipika, Yoga Upanishads, liberation, evolution of pranayama.*

1. Introducción, idea y pasos del trabajo

La idea de este artículo surgió hace muchos años debido a los beneficios que la práctica del *pranayama* me brindaron, por un lado, y el descubrimiento de la riqueza que pude encontrar en los textos tradicionales del *yoga*, como el *Gheramda Samhita*, el *Hatha Yoga Pradipika*, o las *Upanishads del Yoga*, donde las descripciones llevan al practicante a un nivel de profundidad que normalmente es desconocido en el ambiente de *yoga* occidental.

El hecho de comenzar a practicar el *pranayama* en forma correcta, debido a la conexión con las fuentes tradicionales, abrió un mundo nuevo para mí, lo que provocó una revisión del concepto que tenía del *yoga*. Comprendí que lo que se conoce popularmente del *yoga* en occidente, se limita a la sección de *asanas*, la cual es solo una parte inicial, importante pero inicial, sin embargo, la riqueza del *yoga*, especialmente del *Hatha Yoga*, la encontramos en el *pranayama*, el cual es como la columna vertebral que une e impregna de valor todos los *angas* (partes) del *yoga*, y perfecciona todos los planos de conciencia.

Principalmente me he enfocado en el tema de la importancia del *pranayama*, sin tocar los aspectos técnico-descriptivos de la práctica, ni de las distintas variedades de *pranayama*, y otros que sin duda son importantes pero que no sería posible abarcar en un artículo de estas características.

2. Definición de *Pranayama*

La palabra *pranayama* es un compuesto *tatpurusha* del idioma sánscrito, formado por las palabras *prana* y *ayama*. La primera es traducida por Monier Williams como respiración, inhalación. *Ayama* significa, según Monier Williams, estirar, extender, restringir, parar. Por lo que una traducción literal sería “prolongación o detención de la respiración”.

Según el Gharote (1999):

Pranayama es un término técnico en el Yoga y diferentes autores lo definen de distintos modos. Un concepto más amplio correspondiente a estas palabras es la total suspensión del reflejo respiratorio, por un período más o menos largo. Una palabra más apropiada para este fenómeno es kumbhaka, aunque algunas autoridades como Patañjali no lo utilizan. (p. 58)

Según el *Yoga Sutras* (Y.S. II.49) de Patañjali:

Cuando esto se produce (el asana) es posible el control de la respiración que consiste en la interrupción del movimiento de inspiración y espiración.

Esto muestra que el elemento más importante en *pranayama* es la ausencia de ambos: inhalación y exhalación. Hay otra interpretación del sūtra que toma la palabra *gataviccheda* (Y.S. II.49), como respiración controlada o regulación del movimiento normal de la respiración. Así se inhala y exhala normalmente a un cierto ritmo, pero si regulamos este movimiento de acuerdo a una adecuada unidad de tiempo, tenemos controlada la inhalación, exhalación y retención, lo que luego iba a ser llamado *pūra* (inhalación controlada), *rechaka* (exhalación controlada) y *kumbhaka* (retención controlada) *pranayama*.

En otros textos encontramos más definiciones relacionadas a los distintos aspectos influenciados por la práctica del *pranayama*. Por ejemplo:

- a- En el *Bhagavad Gita* IV.29, *pranayama* significa la cesación de *prana* (exhalación) y de *apana* (inhalación) simultáneamente.
- b- En el *Goraksa Shataka* 53, *pranayama* es elevar el *apana* (el prana que sale del cuerpo) mezclándolo con *prana* (el prana que entra).¹

1 Véase Vishnuswaroop, 2017.

- c- También para la *Sandilya Upanishad*, *pranayama* es la unión de *prana* y *apana*. Y es de tres clases, exhalación, inhalación y suspensión.²
- d- En el *Vasistha-Samhita*, III.2-9, 13, es la unión balanceada de *prana* y *apana*.
- e- Brahmananda, en su comentario *Jyotsna*, tomando el significado de *ha* y *tha* como *prana* y *apana*, considera que *hatha* representa el *pranayama*, el *prana-apana yoga*. Esto es corroborado por Goraksa en el *Siddhasiddhanta Paddhati*: “La sílaba *ha* designa el sol, la sílaba *tha*, la luna. La unión del sol y la luna es llamada *hatha yoga*”. (Mallik, 1954)³

En algunos textos se utilizan otros términos como sinónimos de *pranayama*, por ejemplo: *prananirodha*, *pranasamrodha*⁴, *pranasamyama*⁵, *pranadharana*⁶.

Por ejemplo, en la *Yoga Kundalini Upanisad* (I.19, 53, 62), *pranarodha*, *prana nirodha*, *pranayama*, *pranabhyasa* y *kumbhaka* son todos usados como sinónimos.

La esencia de esta parte del *yoga* es regular y restringir la respiración por un tiempo más largo o corto.

Según el *Srikrishna* (1996)⁷, la palabra *ayama* también se refiere al campo de las actividades pránicas.

Es el proceso por el cual uno se toma consciencia de todo el campo de actividad pránica con el fin de obtener el completo control sobre este.

Todas estas definiciones me llevan a concluir que la influencia del *pranayama* en la práctica del *yoga* es tan amplia y esencial, que no hay otra práctica que se pueda comparar.

De la misma manera que la respiración es esencial para mantener vivo el cuerpo, el *pranayama* es fundamental en las distintas etapas de la práctica del *yoga* para profundizar y mejorar la experiencia, así como los beneficios de dichas prácticas.

2 Véase Narayanasvami, 1914.

3 Véase Kalyana, 1954.

4 Véase *Dhyānabindopanisad* 41 y *Brhadhyogiyajñavalkyasmṛti* I.15, III.10, IX.33, 35, X.1. En la traducción *Thirty Minor Upanishads* de Narayanasvami.

5 Véase *Yogatattvopanisad* 24, *Goraksasataka* 4; *Hatha-Pradipika* II.41, III.120; *Tejobindopanisad* I.16, 33.

En la traducción *Thirty Minor Upanishads* de Narayanasvami.

6 Véase *Amrtanadopanisad* 7. En la traducción *Thirty Minor Upanishads* de Narayanasvami.

7 Shrikrishna. *Essence of Pranayama*. Kaivalyadham Ashram Lonavla, Puna. 1996.

3. Definición de *prana* en relación a la importancia del *pranayama*.

Para entender la importancia del *pranayama* es primordial comprender qué es *prana*, ya que, si tomamos la traducción de *pranayama* literalmente, lo que tenemos es el control del mismo. Por lo cual, tenemos que saber qué es *prana* para saber qué es lo que se controla a través del *pranayama*. Aunque ya dijimos que se refiere a la respiración, veremos que es mucho más que eso.

Podríamos traducir, de forma general, *prana* con el término energía. Pero para el fin que perseguimos, este es un término demasiado general. Según Einstein, así como según muchas de las literaturas sánscritas, todo es energía. Así que en un sentido se podría decir que *prana* es la totalidad de las manifestaciones que encontramos en el mundo.

Pero por el momento este concepto dificulta la capacidad de comprender la importancia que *prana* tiene para cada uno de nosotros, ya que tomamos verdadera consciencia de la importancia que algo tiene cuando nos afecta directamente.

Encontramos una gran variedad de interpretaciones y aplicaciones a la palabra *prana* en la literatura védica, *smriti*, puránica, upanishádica, etc., pero por lo dicho en el párrafo anterior vamos a evitar hablar de los aspectos universales. En realidad, no deseo agotar el tema del significado de *prana* en los textos sánscritos, sino dar una idea a través de las citas.

Etimológicamente la palabra *prana* viene de la raíz *an* que significa respirar con el prefijo *pra*. En este sentido la podemos encontrar en el *Rig Veda* donde en varios pasajes, significa aliento, respiración.

Tanto en los *Yoga Sutras* de Patañjali como en los textos del *Hatha Yoga*, la palabra *Prana* se refiere, simplemente a la **respiración**. Como explica Kavalayananda (2010) en su libro *Pranayama*:

En estos *sutra* (de Patañjali) la palabra *prana* por si sola ocurre solo una vez y la redacción del *sutra* es tan clara que por ningún esfuerzo de la imaginación puede la palabra *Prana* ser tomada por nada más que respiración. ...

Sabemos definitivamente que los autores de los textos de Hatha muy frecuentemente usan la palabra *Prana* para indicar una fuerza psíquica sutil. Pero lo hacen cuando hablan de la fuerza despertada por el proceso de *pranayama* y no del *pranayama* mismo. Incluso con estos autores de Hatha, la palabra *prana* como parte del compuesto *pranayama* tiene solo un significado, respiración.



En Y.S. I.34, tiene el mismo sentido. *Prana* claramente significa respiración, aliento en el *Gheranda Samhita*. En la descripción de las variedades de *kumbhaka*, *vayu* o *prana* significan aliento, respiración. En el *Hathapradipika*, “*pranam suryenakrsya*” significa respiración a través de la narina derecha.

En el *Hatha Pradipika* II.3⁸ dice que “Mientras el *vayu* (aire y *prana*) permanezca en el cuerpo, eso se llama vida. La muerte es cuando deja el cuerpo. Por lo tanto, retén *vayu*”.

En el *Gheramda Samhita* V.88 encontramos la misma afirmación⁹.

También lo podemos encontrar como **impulso respiratorio** que produce inhalación o exhalación. El *Yogabhasya* sobre Y.S. I.31, al definir *shvasa* y *prashvasa*, Vyasa dice que *prana* es un agente o fuerza responsable de la entrada de aire externo en el pecho y también de la expulsión de aire del pecho.

8 Véase Muktibodhananda, 1993.

9 Véase Souto, 2002.

Otro significado que podemos encontrar es el de **impulso nervioso o sensación** que pasa a través de diferentes partes del cuerpo.

Por ejemplo, para el *Goraksasataka* (17, 23, 40 y 52)¹⁰, *prana* es toda corriente nerviosa, los impulsos motores que impelen reflejos y acciones instintivas o autónomas del cuerpo, como si fueran una entidad viviente residiendo en el sistema nervioso autónomo. En relación con esto, el *Goraksa Shataka*¹¹, verso 25, es significativo, dice: “*iti (pranadi vayus) nadisahasresu vartante jivarûpinah*”, que describe cómo los *vayus*, como *prana* corren a través de los nervios y cómo toman la forma de *jiva* (el ser encarnado).

Luego, también en el *Goraksa Shataka* (61, 69 a 73, y 94)¹², dice que es la sensación cutánea surgida internamente. Una serie de ellas es experimentada por el yogi que las percibe como, por ejemplo, la sensación de hormigueo a lo largo de la columna vertebral, en relación a *Kundalini* o en los cinco tipos de *dharana* (concentraciones) descritos en *Gheranda Samhita* III.70-72¹³. Claramente significa algún impulso sutil que pasa a través de los nervios.

También podemos decir que *prana* es la energía que es transportada por el aire (*vayu*) y que penetra principalmente a través de la respiración en el cuerpo y que se ha identificado en distintas culturas como la causa de la vida o la vida en sí misma. Entonces otro significado es **Proceso Vital o la Vida en sí**.

En el *Yogabhasya* (Y.B. II.34), Vyasa¹⁴ considera a las funciones nerviosas autónomas la vida, *jivana*, que está caracterizada por las funciones del sistema nervioso autónomo en distintas partes del cuerpo.

El *prana* se transforma en los aires vitales que realizan distintas funciones en el cuerpo. *An* quiere decir respiración, o lo que produce todo aquello que tiene que ver con la vida. Cuando se le agrega ciertos prefijos nos da una idea de los efectos que produce.

1. **Prana:** Pra= buen funcionamiento, así *prana* controla el proceso de exhalación, inhalación y el movimiento hacia adelante. Tiene que ver con el ingreso de energía que activa al cuerpo a través de la respiración o de los alimentos. Se ubica especialmente en la región torácica, hasta la nariz.

10 Véase Vishnuswaroop, 2017.

11 Ibid.

12 Ibid

13 Véase Souto, 2002.

14 Véase Prasada, 1998.

2. **Samana:** *Sama*= igual. Tiene que ver con la transformación de lo que ingresa en el cuerpo como elementos asimilables. Es la energía que realiza la digestión. Lleva el prefijo *sama* (igual), y se refiere a que iguala (asimila) lo que se consume. Esto se aplica principalmente al alimento, pero también al aire y en general a todo lo que consumimos con los sentidos y se vuelve parte de nosotros. Se lo ubica especialmente en la región abdominal.
3. **Vyana:** Se le agrega el prefijo *Vi* (dispersar, dividir). Una vez que la energía fue transformada para ser asimilada, debe ser transportada (dispersada) por el cuerpo, *vyana* es la energía que realiza la circulación. Su campo de actividad es todo el cuerpo.
4. **Apana:** El prefijo *apa* (hacia abajo) es agregado a *ana*, en el sentido de lo que se expulsa del cuerpo. Tiene que ver con la eliminación de los desechos del cuerpo. A nivel mental tiene que ver con lo que olvidamos o descartamos de nuestro consciente. Está ubicado principalmente en la parte baja del cuerpo.
5. **Udana:** Se agrega el prefijo *Ud* (arriba). Relacionado con la función ascendente y responsable del pasaje de *prana* desde el cuerpo. Juntos forman la actividad del cuerpo relacionado con la actividad consciente e inconsciente, comunicación. También tiene que ver con la capacidad para permanecer erecto.

Estos cinco aspectos del *prana* son responsables, según la fisiología yóguica, de las principales funciones corporales y mentales de los individuos, por lo que podemos considerar a *prana* (en su sentido general) como fuente de vida.

En la *Taittiriya Upanishad*¹⁵ se describen distintos aspectos de energía pránica como la fuerza vital de todas las criaturas.

En el *Raghu Vamsa* se lo asimila a los cinco aires vitales (*prana, apana, vyana, samana* y *udana*).

Otras literaturas¹⁶ se refieren a *prana* como todos los reflejos autónomos que preservan la vida, cuando dejan de funcionar, la vida cesa.

Para la *Sathapata Brahmamana* se dice que *prana* alimenta el alma, porque a través de *Prana* el aliento se sublima hacia el alma.

Para el *Ayurveda*, *prana* es el activador de los sentidos, convierte los estímulos sensibles, es el principio sintetizador en el cuerpo, el productor del habla, la causa de las sensaciones y la audición, la fuente de sentido auditivo y táctil, y el origen de toda excitación y animación.

15 Véase Arnau, 2019.

16 Otras literaturas son Vyasa-Bhasya III.39; Brhadhyogiyajñavalkyasmṛti II.140, III.30, IX.131-132.

También para el *Ayurveda*, el *prana* opera en el óvulo y espermatozoos durante la concepción, y así se desarrolla el embrión.

En definitiva, *prana* es la energía sutil que actúa debajo de todos estos fenómenos, es decir que en la práctica de *pranayama* estamos actuando sobre la respiración, el reflejo respiratorio, los impulsos nerviosos y sensaciones, el sistema nervioso autónomo, así como los distintos procesos vitales como los que hemos descrito en relación a los cinco *pranas* o aires vitales, también al accionar de los sentidos, el habla, y en última instancia sobre la vida en sí.

Pero lo que tiene especial importancia es la relación *prana-mente*, a través de la cual todo lo que afecta a *prana*, tiene su efecto sobre la mente. Este es un aspecto fundamental del *prana* en el *yoga* (IV.21-24, 26, 28)¹⁷.

4. Importancia del *pranayama* en la evolución del pensamiento de la India

También es interesante, para entender la importancia del *pranayama*, conocer la evolución que este tuvo en desarrollo de las técnicas sagradas indias y las distintas posiciones que fue ocupando a lo largo del tiempo en la literatura de la India.

El siguiente párrafo es el resumen de un artículo realizado por Karambelkar & Kuvalayananda (1956) en la revista *Yoga Mimansa*, con algunos comentarios míos.

A partir del *Asvalayana Srauta Sutra*; el *Apastambha Dharma Sutra*; el *Baudhayana Dharma Sutra*; el *Baudhayana Grihya Sutra* y el *Gautama Dharma Sutra*¹⁸, se puede ver que la práctica del *pranayama* fue solo una parte pequeña de algunas ceremonias religiosas. A partir de estos sutras, también queda claro que la palabra *pranayama* fue aplicada solo al *abhyantara Kumbhaka*¹⁹. Como no hay mención del *Puraka* y *Rechaka*, es difícil decir si había alguna relación de ritmos prescrita para los tres componentes del *pranayama*, es decir *puraka*, *kumbhaka* y *Rechaka*.

La práctica del *pranayama* en estas ceremonias, probablemente se deba a la capacidad de concentración que este ayuda a desarrollar en el practicante,

17 Véase Muktibodhananda, 1993.

18 Los textos mencionados son los siguientes: *Asvalayana Srauta Sutra* II 7, V 2; *Apastambha Dharma Sutra* II.5.15; del *Baudhayana Dharma Sutra* IV.1.25, 29; *Baudhayana Grihya Sutra* III.3.5. Véase en el siguiente portal virtual <https://www.sacred-texts.com/hin/index.htm>

19 Suspensión de la respiración después de la inhalación.

concentración que era esencial para realizar los complicados y estrictos rituales védicos. También tiene relación con la purificación mental que el *pranayama* produce.

Otro punto que merece consideración es que el *Asvalayana Srauta Sutra* y el *Baudhayana Dharma Sutra*. prescriben algún mantra para ser recitado mentalmente mientras se mantiene el Kumbhaka, es decir, durante la retención. Particularmente, la prescripción del *Baudhayana Dharma Sutra* de la recitación mental de Gayatri, *Vyahriti*, *Pranava* y *Siras*²⁰, es de gran interés. Como se verá esta directiva fue la base de la técnica del *pranayama* que se iba a encontrar en los Smritis.

[...]Sin embargo, el principal punto en la evolución del *pranayama* aquí, es que la práctica no tiene una posición independiente, sino que solo es una parte de una práctica ritual compleja, en cuanto al período de los Sutras concierne.

[...]Así la posición del *pranayama* en el período de los sutras religiosos es la primera etapa en su evolución.

La recitación de *Gayatri*, etc., tiene relación con lo que decíamos anteriormente respecto del valor purificante. Para aumentar ese efecto se incluyen estos apreciados mantras en el ritual.

Luego viene el período Smriti (1000 a.C. – 500 d.C.), en el cual el *pranayama* está marcado por dos cambios. La recitación de *Gayatri* con *Vyahriti*, *Pranava* y *Siras* se ha vuelto obligatorio en el *pranayama*, y este ha alcanzado una posición independiente como un acto religioso en sí mismo, aunque también continúa ocupando una posición subordinada en algunas ceremonias religiosas.

Es importante destacar que, debido al carácter conservador de las tradiciones indias, a pesar de la evolución y los cambios en la práctica del *pranayama*, todas las características anteriores se mantienen paralelamente a las nuevas, incluso hasta el día de hoy. Así podemos ver que en los rituales llevados a cabo en los templos la práctica del *pranayama* como parte de la preparación del ritual, o en el *sandhyavandana*, se sigue recomendando.

Entonces el *pranayama* también alcanzó una posición independiente como una práctica que por sí misma proporcionaba particulares resultados físicos y religiosos. Por ejemplo, *Manu* (en el texto VI.71)²¹ prescribe el *pranayama* para la eliminación de las malas tendencias

20 Importantes mantras relativos al ritual.

21 Véase *Manu's Code Of Law* de Pratrck, 2005.

de los sentidos; y lo compara a la acción de un horno para remover la escoria de un mineral. Además, *Manu* en muchos lugares recomienda el *pranayama* para purificarse de los pecados. En XI.248 declara que incluso el asesino de un embrión puede purificarse de su pecado, si practica diariamente 16 *pranayamas* durante un mes, con *Vyahriti* y *Pranava*. El mismo poder purificante del *pranayama* es descrito en XI.149, 201, etc.

[...] En cuanto al *Brihadyogiyajñavalkyasmṛiti* concierne, se declara que el *pranayama* tiene el poder para elevar al hombre al *Svarga* (plano celestial), si 100 *pranayamas* se practican cada amanecer.

La consideración del *pranayama* como un proceso expiatorio, probablemente tenga relación con la rectificación de la conciencia que se produce. Debido a la introspección que el *pranayama* genera, tiene efectos psicológicos muy profundos.

Durante este mismo período debido a la influencia de los Puranas. El Sol, dios de adoración *Smarta* y *Vaidika*, tuvo que ceder su lugar a *Brahma*, *Vishnu* y *Siva*. En lugar de meditar en el Sol, durante la recitación de *Gayatri*, ya que esta es una oración dirigida al Sol, las imágenes mentales de estos tres dioses fueron introducidas en la técnica de *pranayama* en una gran escala. Hay otro cambio en la técnica introducida por los *Puranas* (500 a.C. – 800 d.C.). Las unidades de tiempo o matras para medir la duración del tiempo para el *Puraka*, *Kumbhaka* y *Rechaka*. Sin duda la cuestión de las unidades de tiempo para cada uno de estos tres componentes del *pranayama* deben haber estado allí incluso antes de los *Puranas*. Pero las detalladas proporciones 1:4:2, 1:2:2 y 1:1:1, fueron principalmente trabajadas por los autores de los *Puranas*. Estos cambios introducidos en el período *Smṛiti* forman la segunda etapa del *pranayama*.

Esto último nos refuerza la convicción de que el *pranayama* había obtenido una posición independiente, ya que la técnica se vuelve cada vez más específica.

Las palabras *puraka*, *kumbhaka* y *rechaka* no aparecen en la literatura sánscrita antes del siglo V d.C. El uso más antiguo de estas palabras aparece en el *Brihad Yogiyajñavalkya Smṛiti*, un trabajo sobre el *yoga* que ha sido ubicado entre los siglos V y VII d.C.

En la tercera etapa evolutiva, el *pranayama* entra en el campo místico; y como el desarrollo espiritual requería, la técnica fue simplificada, aunque retuvo su antiguo prestigio como una parte de las prácticas religiosas. En el período *Smṛiti*, el *pranayama* iba acompañado

obligatoriamente por *Gayatri*, *Siras*, *Vyahriti* y *Pranava*, o la meditación en *Brahma*, *Vishnu* y *Siva*. Esta elaborada técnica naturalmente no permitía a la mente concentrarse. Así que solo la recitación mental del *Pranava* se retuvo y las otras partes fueron abandonadas. En esta tercera etapa de su evolución el *pranayama* tiene una posición independiente, no está adosada a ningún ritual, sino que se soporta por sí mismo.

Vemos como cada vez se desarrolla más su carácter meditativo que lleva a la persona a estados de absorción profunda, algo que está en concordancia a la filosofía que encontramos en los *Upanishads*.

Llegando al cuarto estadio en la evolución, el *pranayama* se vuelve enteramente independiente del último vestigio de la influencia *Smriti*, y se vuelve una parte independiente de la ciencia psicofisiológica. El crédito de poner al *pranayama* en este pedestal exaltado se debe a Patañjali (300 a.C.). Él incluso quita el *Pranava* en la técnica del *pranayama*. Su *pranayama* es un ejercicio respiratorio puro y simple, realizado atentamente. De acuerdo a él, aunque el acto es físico, tiene efectos fisiológicos y psicofisiológicos. El *pranayama* elimina los agentes de *rajas* y *tamas*²² que oscurecen la luz espiritual, y prepara la mente para su concentración. Patañjali menciona cuatro variedades de *pranayama*, todas con distintas variedades de *Kumbhaka* solamente²³.

[...] El *pranayama* comenzó a ser dividido en dos amplios tipos, el antiguo tipo que requería la recitación mental de algún mantra, que podía ser incluso el *Pranava*, y el nuevo tipo que descartaba cualquier mantra. El *pranayama* es llamado universalmente *sagarbha* (con un contenido interno) cuando está acompañado por concentración y encantamiento. La simple retención de la respiración es llamada *Agarbha* (sin contenido interno).

El tipo de *pranayama agarbha* obtuvo mayor importancia en la práctica general, aunque algunos textos mencionan la preferencia por el *Sagarbha*. Esto sucedió como resultado del reconocimiento a los efectos psicofisiológicos que este produce.

Para el quinto estadio evolutivo del *pranayama*, los Hatha Yogis son los responsables. Generalmente hablando, ellos dividen el *pranayama* en ocho variedades. Sin embargo, estas variedades no están

22 *Rajas* (pasión) y *tamas* (ignorancia) son dos energías negativas de la naturaleza material que aprisiona el alma.

23 *Abhyantara* (retención con pulmones llenos), *bahya* (retención con pulmones vacíos), *stambha* (retención espontánea parcial) y *caturtha* (retención espontánea plena).

basadas en ninguna diferencia en la técnica del *Kumbhaka*, sino en la técnica del *Rechaka* y *Puraka*. A causa de esta diferencia en la técnica del *Puraka*, en particular, diferentes resultados fisiológicos son atribuidos a los distintos tipos del *pranayama*, tomando en consideración el lado físico más que el lado mental.

En esta época el *abhyantara Kumbhaka* (retención con pulmones llenos) se volvió más importante, tanto que en la literatura del *Hatha Yoga* la palabra *kumbhaka* muchas veces es utilizada como sinónimo de *pranayama*.

5. Fisiología y resultados del *pranayama*

Para entender los muchos resultados psico-fisiológicas que el *pranayama* produce vamos a reproducir una explicación que Kuvalayananda (2010) hace en su libro *Pranayama*, describiendo el funcionamiento del *pranayama*. Hay muchos aspectos que no han sido investigados en laboratorio, pero muchos otros si, y él ha realizado una labor única en este sentido.

Empezando con los órganos de eliminación, encontramos que los intestinos y los riñones están situados en el abdomen y los pulmones en el pecho. En la respiración normal la alternada elevación y descenso del diafragma y la alternada contracción y relajación de los músculos abdominales dan un constante movimiento y un masaje gentil a los intestinos y a los riñones. Durante el *pranayama* en ambas, inspiración y expiración, así como en la retención, este movimiento y masaje son muy acentuados. Si hay alguna congestión es aliviada a causa de la presión ejercida. Los nervios y músculos que controlan las funciones de los intestinos son tonificados. Así los intestinos y los riñones obtienen beneficio, no solo durante el *pranayama* sino también por el resto del día. Los nervios y músculos una vez tonificados continúan manteniendo ese tono por un considerablemente largo tiempo. Los intestinos y los riñones son más saludables debido al *pranayama*, realizando sus funciones más efectivamente.

Los mismo sucede con los pulmones. Como hemos visto la respiración depende la buena elasticidad de los pulmones. En el aspecto físico, el *pranayama* cultiva esos músculos y los pulmones. Al abrir el pecho a su máxima extensión muchas veces en el día, y por poner los pulmones a su máximo estiramiento, estos órganos se educan mejor para realizar sus funciones satisfactoriamente. Como en el caso de los intestinos y los riñones, también en el caso de los pulmones el entrenamiento proporcionado por un corto tiempo, los prepara para un trabajo eficiente durante el resto del día.

En relación a los órganos de la digestión y absorción, no están en un nivel diferente. El estómago, el páncreas y el hígado son ejercitados en el *pranayama*, debido al masaje que reciben por el diafragma y los músculos abdominales. En una gran cantidad de personas dispépticas o constipadas, el hígado está congestionado habitualmente y por lo tanto defectuoso en sus funciones. Para aliviar esta congestión el *pranayama* es un ejercicio excelente. Un páncreas enfermo obtiene un buen estímulo y corrección por el *pranayama*. Esto ha sido corroborado en los laboratorios de *Kaivalyadhama*²⁴. Con el perfecto funcionamiento del sistema, la absorción también se vuelve perfecta, y la sangre es enriquecida con los elementos nutritivos necesarios.

Un amplio suplemento de oxígeno a la corriente sanguínea, es de suma importancia para la salud. Esto se realiza gracias al *pranayama*. En el *pranayama* en si no se absorbe más oxígeno, pero se prepara al sistema respiratorio para absorber más durante el día. Se ha comprobado en el laboratorio que el grado de absorción de oxígeno no varía en proporción al tiempo que la respiración es retenida.

Con el eficiente funcionamiento de la respiración, digestión y eliminación, la calidad de la sangre es satisfactoria, libre de toxinas de alimentos mal digeridos o de dióxido de carbono. Ahora esta sangre debe ser distribuida a los diferentes tejidos del cuerpo. Este es el deber del sistema circulatorio y especialmente del corazón. La respiración profunda proporciona un suave masaje al corazón. Se han estudiado los cambios de presión que son producidos indirectamente al corazón durante el *pranayama*, y se ha observado que el mismo crea condiciones más favorables que la respiración profunda, para este masaje.

En *Bhastrika*²⁵, especialmente en la parte de *kapalabhati*, las vibraciones empiezan y se difunden a casi cada tejido del organismo, las arterias, las venas y los capilares incluidos. De esta manera todo el sistema circulatorio es ejercitado y masajeadado durante el *pranayama* y acondicionado para su mejor funcionamiento.

Ahora el sistema nervioso y el endocrino. La rica calidad de la sangre y su buena distribución a todos los nervios y glándulas asegura su salud. Durante el *pranayama*, especialmente durante *bhastrika*, la circulación de la sangre se vuelve muy rápida y la calidad de la

24 Institución dedicada a la investigación médica y literaria de las prácticas del yoga.

25 Uno de los *pranayamas* más importantes de los textos del *Hatha Yoga*.



sangre es más rica. Esto hace que las glándulas sean más saludables. Lo mismo sucede con el cerebro, la espina dorsal, los nervios craneales, espinales y el sistema simpático.

No solo tenemos el beneficio de la circulación, sino que los nervios son ejercitados directamente. Durante el *puraka* el diafragma es contraído y bajado, y los músculos abdominales empujan la parte baja de la columna. Si se practica *Jalandhara*²⁶ también es estirada la parte superior de la columna. Este estiramiento de la columna como un todo, ejercita el sistema simpático y las raíces de los nervios espinales.

Las glándulas endocrinas, así como también los centros nerviosos son capaces de influir no solo en la fisiología sino también en la psicología de un individuo.

La superficie alveolar de los pulmones presenta el área más vasta desde la cual los impulsos interoceptivos viajan al cerebro, especialmente cuando los pulmones están estirados. Esto no se restringe a los pulmones solamente, sino que incluye a los bronquios, bronquiolos, tráquea y laringe. La influencia sobre esta zona produce un estado de equilibrio sobre la mente y eleva la consciencia a planos superiores.

26 Una contracción de la garganta que evita la presión del aire durante la retención con pulmones llenos, que se realiza llevando el mentón hacia abajo.

Las altas presiones intraabdominales producidas durante el *pranayama* y aumentadas por las *bandhas* (contracciones o cerramientos), dan un estímulo periférico a los diferentes plexos nerviosos situados en el área abdominal y torácica.

El *pranayama* también introduce altas presiones en el canal central de la columna vertebral y los ventrículos del cerebro. Estas presiones estimulan todo el sistema nervioso. Debido a esto la consciencia puede internalizarse y las percepciones super sensitivas comienzan a ser posibles. Planos más sutiles se abren en proporción a que la consciencia misma se refina cada vez más.

La prolongada duración de la exhalación facilita la preparación de los quimiorreceptores para soportar mayores concentraciones de CO₂ en sangre. El CO₂ tiene un efecto calmante en el sistema nervioso hasta cierto límite y reduce la ansiedad, como se demostró en la investigación, al ser administrado en una mezcla que contenía 65% CO₂ y 35% de O₂. Esto ayudaría a la mente a llegar al estado meditativo.

Esto es una preparación para *Kevala Kumbhaka*²⁷ que sucede algún día, que no es más que la detención de la respiración durante o entre la inhalación y la exhalación por algún tiempo.

Nuestra experiencia es que nos sentimos relajados siempre que exhalamos profunda y suavemente. Las investigaciones demostraron que la ansiedad reduce la prolongación de la exhalación. Así la exhalación prolongada liberaría más tensiones psico-fisiológicas. La prolongada exhalación desencadena la influencia del tono parasimpático y reduce el nivel de excitación, y uno se siente relajado y tranquilo.

Se necesita para mantener la ratio de cada ciclo del *pranayama* una total concentración. Cuando la exhalación se prolonga suavemente nos volvemos conscientes de la fuerza, el flujo de aire y el tiempo manteniendo la mente alejada de los estímulos externos y de los procesos del pensamiento.

El aumento de la duración del *Rechaka* hace que la exhalación sea más completa.

Así en la práctica del *pranayama* se tratan todos los reflejos respiratorios por cierto control voluntario de la respiración.

27 La retención que se produce espontáneamente.

Los impulsos del Sistema Nervioso Central y del Sistema Nervioso Autónomo se integran mejor debido a la rítmica y adecuada estimulación de propio y visceroreceptores así como del nervio vago. Se influye las emociones positivamente debido a este patrón respiratorio que se adopta. Las actividades mentales están controladas como los procesos cognitivos, intelectuales y los procesos egoícos, basados en los procesos analíticos de la mente son mínimos o están ausentes, la mente se equilibra más y esto posibilita tener la experiencia de estados de conciencia más elevados o llegar al estado meditativo. El *pranayama* no se ha desarrollado para obtener oxígeno, sino para controlar y equilibrar el Sistema Nervioso Autónomo e influir en otros procesos autónomos.”

Kuvalayananda (2010) dice:

ningún ejercicio puede siquiera tener un uno por ciento de la eficacia del *pranayama*. De hecho, *pranayama* es no solo el control de las diferentes funciones fisiológicas, sino que es el control de los mismos procesos de la vida que energizan el organismo humano.

Resumiendo lo anterior podríamos clasificar los resultados fisiológicos de la siguiente forma:

1. Influencia favorable en el flujo arterial y venoso.
2. Mejora la función respiratoria.
3. Produce un suave masaje cardíaco.
4. Mejora la calidad y cantidad del flujo sanguíneo a todos los nervios y glándulas asegurando su salud y eficiente funcionamiento.
5. Ayuda al control de los diferentes procesos que energizan el organismo.
6. Introduce altas presiones en el canal espinal y ventrículos cerebrales que estimulan todo el sistema nervioso. Esto ayuda a la interiorización de la conciencia y posibilita la supra-conciencia.
7. Corrige arritmias viscerales.

Con respecto a los resultados enumerados en los textos tradicionales de *yoga*, hay una gran variedad de efectos descritos. Se podría pensar que algunos son un poco exagerados, pero todos tienen un cierto fundamento lógico y muchos han sido corroborados en las investigaciones en los laboratorios de *Kaivalyadhama*, y en general, a través de la experiencia de yogis durante cientos de años.

En el *Hathayoga Pradipika* II.16 dice que “por la apropiada práctica del *pranayama* se aniquilan todas las enfermedades. La inapropiada practica del *pranayama* da origen a toda clase de enfermedades”.²⁸

28 Véase Muktibodhananda, 1993.

Podríamos decir que el *pranayama* tiene que ver con la purificación del cuerpo y la purificación de los *nadis*, en un aspecto más físico y energético, por un lado, y en un aspecto más sutil o elevado, con la purificación de la mente, la purificación de los pecados, el desarrollo espiritual, y la liberación, por el otro.

El *pranayama* actúa en la purificación del cuerpo

En varios textos y en distintas oportunidades se resalta el hecho de que el *pranayama* aumenta la combustión en el cuerpo, algo que tiene mucha influencia en la purificación del cuerpo, ya que se eliminan o consumen los elementos tóxicos de los alimentos no asimilados por el organismo, y que se identifican como *mala* en el *Ayurveda* (es importante resaltar que los resultados descritos en los textos se hacen con una nomenclatura utilizada en el *ayurveda*). De esa manera es un factor importante en la purificación del cuerpo. Y, por otro lado, como vimos equilibra todos los sistemas físicos, lo que redundará en un buen funcionamiento general del cuerpo.

Pero *pranayama* no sólo se refiere al control de las distintas funciones fisiológicas, sino que es el control de los procesos específicos que energizan el organismo.

El *pranayama* puede por sí solo purificar los nadis.

Señala *Hathayoga Pradīpikā* II.37²⁹: “De acuerdo a algunos maestros, *pranayama* solo remueve todas las impurezas, y por lo tanto ellos tienen al *pranayama* en alta estima y no las otras técnicas”.

De acuerdo a *Hatha Pradīpikā*³⁰ y al *Yogachudamani Upanisad*, tres meses de práctica aseguran *nadisuddhi* (la purificación de los *nadis*, los canales por donde circula el *prana*). Entonces el yogi se vuelve liviano, delgado y brillante y el calor interno incrementa.

En el *Gheramda Samhita* V.37-43³¹, tenemos la descripción de *nadisuddhi*³², llamada *samanu* (con *bija* mantras), que es la práctica conocida como *anuloma viloma*³³ con la recitación mental de mantras.

29 Ibid.

30 Ibid., Capítulo. II, 10.

31 Véase Souto, 2002.

32 El *nadisuddhi* hace referencia a la purificación de los canales (*nadis*) del *prana*.

33 El *anuloma viloma* hace referencia a la alternancia de las narinas en la inhalación y exhalación.

Entre los efectos mentales o espirituales tenemos que:

***Pranayama* purifica la mente.**

Especialmente en los textos, encontramos importantes efectos relacionados con el desarrollo espiritual del yogi, como producto de la práctica del *pranayama*.

En este aspecto ocupa un lugar primordial la relación respiración-mente. Las fluctuaciones de una influyen en la otra. La respiración es la intermediaria entre cuerpo y mente. El proceso respiratorio está conectado directamente con el cerebro, con el hipotálamo, el centro que controla las emociones. Cuando la respiración es irregular crea respuestas inadecuadas a nivel hipotalámico.

Al estar conscientes del proceso respiratorio y controlarlo se controla todo el sistema.

Por ese motivo es de suma importancia la práctica del *pranayama* con gran concentración. La concentración total de la mente en la respiración lleva por sí misma a trascender el ego, los deseos y sufrimientos.

Esto está claramente indicado en el *Hatha Pradipika* II.2: “Cuando *prana* se mueve, la mente se mueve. Cuando *prana* esta quieto, la mente está quieta. Debido a esto el yogi alcanza la estabilidad y debería así restringir el aire”. Continúa en IV.21-22:

Por restringir el *prana*, el pensamiento es restringido, y por restringir el pensamiento, *prana* es restringido.

La mente tiene dos causas, *vasanas* (impresiones mentales) y *prana*. Cuando una de las dos se destruye o se inactiva, la otra también se vuelve inmóvil.

Para finalizar:

Mente y *prana* están mezcladas como leche y agua. Ambas son iguales en sus actividades. Donde hay consciencia, hay *prana*.

Por lo tanto, si uno es aniquilado el otro es erradicado; si uno está activo, el otro se activa, y mientras ellos existan, todos los sentidos están activos. Si ellos son controlados, el estado de *moksha* o liberación se obtiene. (*Hathayoga Pradipika* IV, 24-25)³⁴

También en el *Ayurveda* se dice que, así como *prana* se mueve con el pensamiento, el *pranayama* con la mente concentrada puede ser útil para curar muchos desordenes psicológicos.

34 Véase Muktibodhananda, 1993.

Para Patañjali (Y.S. I.34) el *pranayama* (*bhastrika*) es una forma de alcanzar *citta prasadanam*, es decir, la feliz tranquilidad de la mente.

En los *Yoga Sutra* II.52 y II.53 se dice: “por *pranayama* la cobertura sobre la iluminación interna desaparece y la mente se vuelve apta para entrar en el campo de *dharana*”, es decir, la práctica superior del *yoga* donde todas las energías mentales con concentradas, enfocadas en la actividad internas.

El *pranayama* disminuye los procesos mentales al mínimo.

“Ciertamente, practicando con la respiración (*prana*) día y noche, el *prana* y la mente se absorben en el canal central (*sushumna*)”. (*Hathayoga Pradipika* IV.52)

En el campo religioso, el *pranayama* purifica los pecados.

Si bien no es uno sus principales efectos y es una finalidad que no se menciona en demasiados textos, es muy importante. A través de la afirmación que encontramos en algunos textos como el *Manu Samhita* y otros, en relación a este efecto del *pranayama*, podemos darnos cuenta que no es solo un ejercicio respiratorio.

En varios textos encontramos la afirmación:

Se deberían quemar los defectos de los sentidos con el control de la respiración” (*Ley de Manu*, VI.72)³⁵

Por el control de la respiración se genera aire, a partir del aire nace el fuego, del fuego se produce el agua, entonces él se purifica internamente con los tres.” (*Baudhayana Dharma Sutra* IV.1.24)³⁶

Según el *Goraksa Samhitâ* 2-11³⁷, “el *pranayama* destruye los pecados”.

Como vimos en la evolución del *pranayama*, *Manu* recomienda el *pranayama* para purificarse de los pecados. En XI.248 y también en XI.149, 201, el mismo poder purificante del *pranayama* es descrito.

También en el sentido religioso tenemos en el *Chandogya Upanishad*³⁸ que controlar el *prana* es recomendado para que las acciones sean auspiciosas. Los mantras han sido recomendados para la purificación de *prana* y hacerlo poderoso.

El *prana* se hace más poderoso por su mismo esfuerzo y entonces acrecienta el progreso espiritual en el hombre.

35 Véase Olivelle, 2005.

36 Véase Bühler, 1886.

37 Véase Vishnuswaroop, 2017.

38 Véase Arnau, 2019.



***Pranayama* es una importante técnica en el desarrollo espiritual**

A partir de la afirmación anterior podemos entender que debe tener importancia en el desarrollo espiritual de la persona, pero lo dicho antes tiene que ver más con el aspecto religioso.

El *pranayama* va más allá de un aspecto expiatorio, también tiene importantes efectos en las practicas del desarrollo interior del individuo, no solo en un sentido religioso, sino también místico. Esa es la naturaleza de los efectos que encontramos descrito en la literatura del *yoga*.

Según el *Hatha Pradipika* IV.31³⁹, el *pranayama* permite alcanzar el estado de *laya*.

39 Véase Muktibodhananda, 1993.

Cuando se detienen (terminan) la inhalación y la exhalación, se aniquila el disfrute de los sentidos, cuando no hay esfuerzo y se produce un estado (mental) invariable, el yogui alcanza laya o absorción.

Según *Gheramda* V.78-81⁴⁰, el *pranayama* capacita a la persona a oír los sonidos internos, que se describen cuando la persona ha alcanzado ciertos estados de absorción muy profundos, en los cuales hay un despertar de la percepción interna.

Avanzando más allá en este sentido, tenemos un importante y muy apreciado efecto del *pranayama*, que es el despertar de *kundalini* (*Gheramda Samhita* V.67⁴¹).

Por ejemplo, en el *Hatha Pradipika* se habla del estado de *gathavasta* en el cual:

Vāyu concentrado atraviesa el camino del medio (*susumnā*), el *āsana* que hace el yogui será firme, inamovible, su conocimiento aumentará y será como un dios. Al ser perforado *visnugranthi* (nudo de la garganta) escuchará distintos sonidos como el tamborileo de una tetera que es golpeada en *atiçûnya* (cavidad nasofaríngea) y tendrá suprema felicidad.

Aquí *ghata* es equivalente a *kumbha*, con sentido de *kumbhaka*. Se produce la unificación *prāna-apāna*.

Los cual lleva al tercer y cuarto estados, de *paricayavastha* y *nispatti avastha*, en los que *prana* llega a *brahamarandhra* (la apertura en la cúspide craneal que lleva a la liberación del alma).

En relación con el despertar de *kundalini* se menciona especialmente que *bhastrika* produce este efecto (*Hatha Pradipika* II.66⁴²).

La práctica de *murcha* (uno de los ocho *pranayamas* del *Hathayoga*) da felicidad, y causa que la mente se una con el *atman* (el ser). (*Gheramda Samhita* V.82; VII.16⁴³).

En la *Tejobindopanisad* I.31⁴⁴ se dice que en el *pranayama* se produce la suspensión de todos los *vrttis* y ocupación ininterrumpida en el conocimiento de *Brahman*.

40 Véase Souto, 2002.

41 Ibid.

42 Véase Muktibodhananda, 1993.

43 Véase Souto, 2002.

44 Véase Narayanasvami, 1914.

El *pranayama* puede otorgar liberación

En el estadio más alto de los resultados del *pranayama* tenemos que este puede ser tan importante y efectivo que según el *Gheramda Samhita* VI-I.16,⁴⁵ y el *Hatha Pradipika* I.41 y II.42, el *pranayama* produce *samadhi*:

“Cuando la respiración es prudentemente retenida y se obtiene *kevala kumbhaka*, el estado de unmaní se desarrolla por sí solo fácilmente” (*Hathayoga Pradipika* II.41⁴⁶). Agrega *Hathayoga Pradipika* II.42⁴⁷: “Cuando *maruta* corre a través de *susumna* la mente logra quietud. Esta condición de estabilidad de la mente es por sí misma el estado de *manonmani*”.

En el *Gheramda Samhita* V.81, encontramos que por la práctica de *brahmari kumbhaka* se obtiene el éxito en el *samadhi*.⁴⁸

El *Mandalabrahmanopanisad* prescribe el *Kumbhaka* para *manolaya* (cesación de *cittavrittis* o agitación mental) que parece ser el *samadhi*, siguiendo *divyarupadarsana* (ver una luz surgida internamente) y *divyasabdasravana* (oír un sonido surgido internamente). La práctica de *amanaskayoga* lleva al *kevala kumbhaka* de acuerdo a este *Upanishad*⁴⁹.

El *Gheranda Samhita* V.57⁵⁰ sintetiza así los resultados del *pranayama*:

Por el *pranayama* se obtiene el poder de levitación, sensación de liviandad, se curan las enfermedades, se despierta *Kundalini*, el estado de *manonmani* sobreviene y finalmente la mente se llena de bienaventuranza. La persona que practica *pranayama* se vuelve feliz.

En el *Hatha Pradipika* II.78⁵¹ se dice que:

Las características del éxito en *hatha* (obtenidas por medio del *kumbhaka*) son: delgadez del cuerpo, brillo de la cara, claridad de la voz, brillo de los ojos, liberación de enfermedades, control sobre la eyaculación del semen, estimulación del fuego gástrico y purificación de los *nadis*.

45 Véase Souto, 2002.

46 Véase Muktibodhananda, 1993.

47 Ibid.

48 Véase Souto, 2002.

49 Véase Narayanasvami, 1914.

50 Véase Souto, 2002.

51 Véase Muktibodhananda, 1993.



Para Patañjali⁵² los resultados del *pranayama* son los siguientes:

“A continuación se destruye el velo de la luz y la mente queda capacitada para las concentraciones”. (Y.S. II.52-53)

Influencia del *pranayama* en las otras prácticas del yoga

Por último, queremos resaltar la importancia que *pranayama* tiene, diciendo que no solo es un proceso en sí, sino que también forma parte importante de muchos otros procesos. Ya mencionamos que formaba parte de los rituales, en una forma subordinada al ritual, pero también forma parte esencial de otros procesos del *yoga*, conectando de esta manera los estadios más elementales con los más sutiles y elevados.

Para la *Amrtanadopanisad*⁵³, *kumbhaka* no es solo detener la respiración, sino parar todas las actividades de los miembros también. El uso de la palabra *cintayet* en este texto muestra que *kumbhaka* es un estado de *dhyana* (meditación) también.

52 Véase Patañjali, 2020.

53 Véase Narayanasvami, 1914.

Para el *Goraksa Shataka*, *dhyana* parece ser una parte esencial del *pranayama*.

También en la práctica de *kriyas* (prácticas purificadoras) la manipulación de la respiración forma una parte fundamental, como por ejemplo en *kapalabhati*, *vatasara*, *agnisara*, *nauli* o *laukiki*.

Según el *Gheranda Samhita* III.54-56⁵⁴, el *pranayama* es una importante parte en la práctica de *sakti chalana* (despertar de *kundalini*):

“Por restringir la respiración a través del *kumbhaka* en esta forma, la Serpiente *Kundalini*, sintiéndose sofocada se despierta y se eleva hacia el *Brahmarandhra*”.

Lo mismo encontramos en el *Hatha Pradipika* III.111⁵⁵: “

Al agarrar la cola de la serpiente *kundalini*, se emociona mucho. Abandonando el sueño que *shakti* se libera y se eleva”.

Según el *Goraksa Shataka* III.21-22, para la práctica de *mahavedha mudra*, se realiza la restricción de la respiración por *uddana kumbhaka*.

Para el *Hatha Pradipika* III.9-10⁵⁶, la retención del aliento es necesaria para la práctica de *mahamudra*:

Presionar el perineo con el talón izquierdo, la pierna derecha extendida debe ser tomada fuertemente con ambas manos. Luego de practicar el cierre en la garganta, el aliento debe ser retenido, y como resultado *kundaliní* rápidamente se endereza como una serpiente golpeada por una vara.

En la práctica de *kechari mudra* (*Gheramda Samhita* III.27) es necesario desarrollar la capacidad de retener la respiración.

El *kumbhaka* tiene un importante papel en la práctica de los cinco *dharana-mudras* que se prescriben en el *Gheramda Samhita* III.68-81, a saber: *parthivi*, *ambhasi*, *vayavi*, *agneyi* y *akasi*.

Estos *dharana mudras*, son una variedad de contemplaciones en los elementos constituyentes del mundo, la tierra, el agua, el fuego, el aire y el éter. Y se realiza concentrándose en cada elemento en el corazón a través de *kumbhaka* durante un cierto tiempo. Cada uno tiene un beneficio, por

54 Véase Souto, 2002.

55 Véase Muktibodhananda, 1993.

56 Ibid.

ejemplo: “... a través del *yoga*, producir el *tattva* agua en el corazón, y fijar allí el *prana* con la concentración, durante cinco *ghatikas* practicando *kumbhaka*. Este el *dharana* del agua; es el destructor de todas las penas”. (Souto, 2002)

Para concluir diré que la importancia del *pranayama* es tal que ha sido comparada con el *Hatha Yoga* mismo.

Ha: en el cuerpo hay procesos catabólicos donde se produce liberación de energía y calor. Están regulados por *pingala nadi* (uno de los principales canales energéticos), lado derecho y simbolizado por el sol. Esto tiene que ver con la actividad en sí, ejercicios, extroversión. También está asociado con la expansión.

Tha: también hay procesos anabólicos, que producen, sintetizan y almacenan la energía. No liberan calor, sino que producen frío en el cuerpo. Están regulados por *Ida nadi*, relacionados con el lado izquierdo y simbolizados por la luna. Tiene que ver con un estado mental de introversión, acciones pasivas, estudio, espiritualidad.

La constante oscilación o movimiento entre las funciones físicas o mentales, entre las dos polaridades se llama *spanda*. Cuando estos aspectos están equilibrados, *susumna* (el canal energético central) comienza a funcionar. Este tercer canal que está latente en el cuerpo, minimiza las fluctuaciones y aumenta la capacidad de transportar más energía.

De esta manera la posibilidad de adaptación al estrés aumenta.

Cuando la corriente pránica fluye a través de este tercer canal, se dice que se produce un equilibrio estable en las fuerzas bioeléctricas y aumenta así la homeostática de cuerpo y mente.

Por lo tanto, *pranayama* ayuda a producir la armonía entre *ha* y *tha*, y por eso es la técnica más importante en el *Hatha Yoga*.



Referencias Bibliográficas

- Arnau, J. (2019). *Upanishads. Correspondencias Ocultas*. 7-15. Atlanta: Ediciones Atalanta.
- Bhaktivedanta, S.B. (2012). *Bhagavad Gita Tal Como Es*. Los Angeles: The BBT International Trust.
- Bühler, G. (1886). *The Sacred Laws of the Āryas*. Oxford University Press Warehouse. <https://www.sacred-texts.com/hin/sbe02/index.htm>
- Gharote, M. (1999). *Yogic Techniques*. The Lonavla Yoga Institute.
- Karambelkar & Kuvalayananda, S. (1956). Kaivalyadhama. *Yoga Mimamsa*, VI(I), 55-60.
- Kuvalayananda, S. (2010). *Pranayama*. Kaivalyadhama.
- Mallik, K. (1954). *Siddha Siddhanta Paddhati and Other Works of the Natha Yogis*. Pune: Poona Oriental Book House.
- Narayanasvami, K. (1914). *Thirty Minor Upanishads*. Vasanta press. <https://www.sacred-texts.com/hin/tmu/tmu28.htm>
- Olivelle, P. (2005). *Manu's Code Of Law*. Londres: Oxford University Press.
- Prasada, R. (1998). *Pātañjali's Yoga Sutras: With the comentary of Vyāsa and the gloss of Vāchaspati Miśra*. Munshirm Manoharlal.
- Patañjali (2020). *Yogasutras. Los aforismos del Yoga* (Pujol, O., trad.). Editor digital: Titivillus. (Editorial Kairós)
- Olivelle, P. (2005). *Manu's Code Of Law*. Londres: Oxford University Press.
- Shrikrishna. (1996). *Essence of Pranayama*. Kaivalyadhama.
- Souto, A. (2002). *El Yoga de la Purificación*. Instituto de Yoga de Lonavla.
- Muktibodhananda, S. (1993). *Hatha Yoga Pradipika*. Bihar School of Yoga.
- Vishnuswaroop, S. (2017). *Goraksa Samhitâ*. Divine Yoga Institute.