

Pranayama, técnicas de respiración

Prana significa energía. Energía cósmica, energía individual, energía intelectual: todas ellas son prana. El prana es universal. Impregna a cada individuo así como al universo a todos los niveles. Todo cuanto vibra es prana: calor, luz, gravedad, vigor, potencia, vitalidad, aliento y espíritu; son todas formas de prana. Prana la energía vital es el eje de la vida.

Prana y consciencia se hallan en contacto constantemente entre sí. En los textos de yoga se dice que en tanto la respiración está en calma, prana está en calma. Los antiguos yoguis de la India abogaron por la práctica de Pranayama, que es el corazón del yoga, sabiendo la conexión entre la respiración y la consciencia.

Muchas son las personas que respiran incorrectamente sin darse cuenta que de la calidad de la respiración depende la calidad de la vida o que, una pobre respiración genera una pobre vida. Si reflexionamos que podemos estar 3 días sin beber, 30 ó 40 días sin comer, 3 días sin dormir pero ni dos minutos sin respirar, comprenderemos la importancia vital que la respiración cumple en el proceso de la vida.

Todo ser vivo respira. El aire es el principal elemento natural que la célula precisa para vivir, el principal alimento y fuente de vida y energía del ser humano, sin el cual, perecería. Nacemos con la primera inspiración y vivimos mientras sigamos respirando, así de sencillo. La vida, en su manifestación física, no es más que un proceso ininterrumpido de respiraciones, que culmina con el último suspiro. Un intercambio constante y equilibrado del oxígeno y el dióxido de carbono.

La respiración es la fuente de todo el poder humano. Los yoguis afirman que con el hábito de la correcta respiración, la raza humana se regeneraría, haciendo que muchas enfermedades desaparecieran de la faz de la tierra.

La regulación correcta de la respiración aporta salud y bienestar general, al permitir la purificación de la sangre y la eliminación de las toxinas, que de lo contrario, envenenaría todo el sistema, poniendo la salud y la propia vida en peligro.

Para prevenirlo, es urgente aprender a respirar de forma natural, como lo hacíamos de bebés. Moviendo el abdomen y por la nariz.

Existen nombres en sánscrito para dominar a las fases de la respiración. Son las siguientes:

Inspiración (Puraka)

Retención con los pulmones llenos (Antar Kumbhaka)

Espiración (Rechaka)

Retención con los pulmones vacíos (Bahir Kumbhaka)

Pranayama y la mente

Pranayama es el vínculo entre los organismos fisiológico y espiritual del hombre. Así como el calor físico es el eje de nuestra vida, el pranayama es el eje del yoga. En el Hatha Yoga Pradipika se afirma que donde hay mente hay respiración y donde hay respiración hay mente. Si podemos controlar la respiración, podemos controlar la mente y viceversa; por lo que deberíamos aprender a hacer rítmica nuestra respiración a través del pranayama. Pero estas técnicas han de ser practicadas con la debida cautela y bajo la supervisión de un profesor.

El pranayama se halla en la frontera entre los mundos material y espiritual, siendo el diafragma el punto de encuentro del cuerpo físico y espiritual. La práctica de pranayama despeja las nubes del cerebro para así iluminarnos y aportar claridad y frescura a nuestra mente y espíritu.

Al inspirar, el yo-verdadero entra en contacto con el cuerpo. Por eso la inspiración es la evolución del alma hacia el cuerpo: el aliento cósmico espiritual que entra en contacto con el aliento individual.

La espiración, desde el punto de vista de la salud física, es la eliminación de las toxinas del organismo. Desde el punto de vista psicológico, aquietta la mente. Desde el punto de vista espiritual, se trata del aliento individual de la persona que entra en contacto con el aliento cósmico externo a fin de que ambos se fundan en uno.

La espiración es el abandono de nuestro ego. No solo se trata de una expulsión de aire, sino de la expulsión de nuestro ego en forma de aire. En la espiración nos volvemos humildes, mientras que con la inspiración sobreviene el orgullo.

Muchos de los problemas de ansiedad y estrés son derivados de una mala respiración, con el pranayama aprendemos a respirar más y mejor, de forma exclusiva por las fosas nasales. Existen respiraciones relajantes, y que nos sacan del letargo.

La práctica del yoga comienza con la respiración. En la respiración está la clave de la vida. El ser humano inicia su existencia con una primera inspiración y la termina con una última exhalación. La función respiratoria acontece día y noche a lo largo de la vida, siendo el soporte fisiológico y energético de todas las demás funciones, de toda la actividad y pasividad de nuestro cuerpo-mente. La respiración marca toda nuestra existencia, es lo más primario, lo más elemental. A partir de ella nos nutrimos, desarrollamos y manifestamos. Al ser la función más básica es también la más determinante y la que más directamente condiciona nuestras vivencias de todo tipo. Puede afirmarse que según sea la calidad de nuestra respiración así será la calidad de nuestra vida.

La actividad físico-mental está íntimamente ligada a la dinámica del proceso respiratorio, y las fluctuaciones de este modifican las constantes vitales y la actividad cerebral. Por ejemplo; cuando la respiración se suspende, la mente queda inmovilizada, debido a que los pensamientos se nutren de la energía que les suministra la respiración. Conscientes de la relación existente entre estos factores (cuerpo, mente y respiración), los yoguis investigaron a fondo las repercusiones de la respiración y desarrollaron el pranayama, un conjunto de técnicas que regulan el proceso respiratorio, y cuyos principales objetivos son:

- a) Purificar el cuerpo físico y el cuerpo energético.
- b) Equilibrar los flujos de las energías vital y mental.
- c) Incrementar el nivel de energía (prana).
- d) Regular el flujo del prana para estabilizar la actividad mental.

Ritmo del Pranayama

El ritmo es uno de los factores que determinan el efecto de la respiración sobre el conjunto cuerpo-mente. En función de la relación existente entre los ritmos de la espiración y la inspiración se puede clasificar la respiración en tres categorías:

- a) Respiración vitalizante (o energetizante). La espiración es activa, más corta y potente que la inspiración. La inspiración es pasiva y más lenta.
- b) Respiración tranquilizante (o relajante). La espiración es pasiva, más lenta y larga que la inspiración. La inspiración es activa.
- c) Respiración equilibrante (o armonizante). La duración de la espiración y de la inspiración es igual o muy similar.

Durante la ejecución de las asanas podremos comprobar como en consonancia con las características de cada postura tiende a establecerse algunas de las categorías respiratorias anteriores.

El pranayama es un arte inseparable del yoga que posee técnicas para hacer que los órganos respiratorios se muevan y ensanchen a voluntad, de forma rítmica e intensa. Consiste en un largo y sutil flujo sostenido de la inspiración (puraka), la espiración (rechaka) y la retención de la respiración (kumbhaka). Puraka estimula el organismo; rechaka arroja fuera el aire viciado y las toxinas; kumbhaka distribuye la energía a través del cuerpo. Esta respiración disciplinada ayuda a que la mente se concentre y permite que el practicante de yoga tenga una buena salud física y mental.

Asana y pranayama son dos hermanos gemelos que caminan siempre juntos para el bienestar y equilibrio físico, mental y espiritual del ser humano.

Beneficios generales del Pranayama

La práctica del pranayama influye positivamente en todas las estructuras del ser humano: el cuerpo físico, el cuerpo energético y los niveles emocional y mental.

Mejora la captación de oxígeno y la eliminación del dióxido de carbono.

Purifica las vías respiratorias y los pulmones incrementan su circulación sanguínea.

Asegura la apropiada circulación de los fluidos corporales en los riñones, estómago, intestinos, hígado, etc. Estimula el proceso digestivo.

Purifica la sangre.

Tonifica el corazón, el sistema nervioso, la médula espinal, y el cerebro.

Durante la retención se estimula la respiración celular.

Los textos clásicos del yoga afirman que la práctica regular del pranayama previene y cura muchas enfermedades y otorga una gran vitalidad.

Incrementa el nivel de energía y regulariza el fluido de energía en el cuerpo.

Activa e incrementa el potencial de los chakras.

Estimula el rendimiento intelectual. Mejora la memoria y proporciona claridad mental.

Otorga calma y serenidad.

El pranayama induce a un estado mental profundo que facilita la consecución de los estados de interiorización, concentración y meditación.