

## Preparación del Pranayama

Hay que ver el Pranayama como un ejercicio real, no es solo quedarse quieto y respirar. Al igual que preparamos el cuerpo calentando con unos estiramientos y ejercicios poco exigentes, tenemos que hacer una preparación del Pranayama.

Siéntate sobre tu WideMat con la espalda recta y cierra los ojos. Trata de relajarte. Fíjate en la forma de respirar que tienes. No influyas en ella, solo observa. ¿Respirar por la nariz te sale de manera natural? ¿Te cuesta respirar normal? ¿Tienes una respiración acelerada?

La respiración es parte de una sesión normal de Yoga, aunque también puedes entrenar solo el Pranayama. Si lo haces como parte de una sesión, cabe la posibilidad de hacerlo antes o después de las asanas. Es mejor hacerlo antes si las asanas van a ser muy exigentes, ya que ese cansancio físico se traslada a lo mental.

No uses incienso u otros elementos que te distraigan, pero el incienso en particular es perjudicial porque puede irritar las vías respiratorias.

Es mejor no poner nada de música para que puedas oír bien el sonido de tu respiración. Una excepción se ría poner sonidos de la Naturaleza. En el caso de que no puedas estar en un ambiente silencioso, pon música relajante, de meditación.

## El Mudra del Pranayama

El Mudra del Pranayama se usa mucho en como elemento de los ejercicios que requieren el control del paso del aire. En realidad se realizan dos mudras:

El Mudra del Pranayama: es el llamado Vishnu Mudra. Se realiza con la mano derecha si eres diestro, y la izquierda si eres zurdo. Los dedos índice y corazón tocan con las yemas la palma de las manos.



Gyan Mudra: también llamado Chin Mudra, es el más habitual al practicar Yoga, seguro que lo has visto miles de veces, una de ellas en el artículo ¿Cuál es el mejor Yoga Mudra y cuáles son sus beneficios? Consiste en conectar las yemas de los dedos pulgar e índice, y tener los otros tres extendidos.



Con el pulgar de la mano que hace el Mudra del Pranayama, taponas la fosa nasal de ese lado (es decir, la derecha si eres diestro), y la otra fosa nasal con los dedos anular y meñique.

## Posición ideal para el Pranayama

# YOGA, POSTURA Y RESPIRACIÓN A TRAVÉS DEL TRABAJO ASANAS Y PRANAYAMA

La asana o posición ideal para el Pranayama es el asana del Loto (Padmasana) ya que es muy estable. Si no, puedes hacer la del Medio Loto (Ardha Padmasana) o la Baddha Konasana o Postura del Zapatero, que es muy fácil. La del Zapatero es la que necesitas si todavía no tienes suficiente flexibilidad para las anteriores.

También puedes usar unos cojines para sentarse sobre ellos. Así la cadera está más alta, las rodillas más bajas y hay más estabilidad. Una alternativa más sería usar una silla para tener la espalda recta, y evitar que se te duerman las piernas si dedicas mucho tiempo al Pranayama.



## Tipos de pranayama

### 1.- Respiración abdominal o diafragmática

Es la más común, movimiento del diafragma, se nota como el vientre se hincha y se deshincha.

### 2.- Respiración torácica o costal

El aire inhalado llena también la zona del pecho.

### 3.- Respiración clavicular o alta

Este tipo de respiración se nota en la zona alta del pecho, las clavículas se elevan. Esto pasa cuando estamos nerviosos, tenemos alguna preocupación, ansiedad o depresión. El diafragma está contraído por la tensión y preocupaciones, por lo que no deja pasar todo el aire a los pulmones.

### 4.- Respiración yóguica completa

Esta respiración se realiza uniendo las tres anteriores. Pretende utilizar la capacidad total de los pulmones, se practica el "autocontrol" y es muy relajante. Al inspirar, llenar primero el vientre, luego el pecho y por último la zona de las clavículas. Al soltar el aire hacerlo en orden inverso.

## Técnicas de pranayama

En la práctica del Yoga, además de la respiración consciente, se practican técnicas respiratorias concretas, que también se conocen como Pranayama. Los ejercicios de respiración yóguica enseñan a controlar el prana y, por tanto, la mente. Algunas de estas técnicas son:

**Tranquilizantes** (p.e. Bhramari, Ujjayi Vayu, Respiración Completa)

**Vitalizantes/Regenerativos** (p.e. Bhastrika, Kapalabhati, Surya Bheda, Manipura)

**Equilibrantes/Purificantes** (p.e. Nadi Sodhana, Samavritti, Dauti, Anunasika, Anuloma Viloma)

**Refrescantes** (p.e. Shitali, Sitkari, Sedanta y Kaki)

## TRANQUILIZANTES

### 1.- RESPIRACIÓN DE ABEJA, BRAHMARI

Brahmari significa "abeja". En este ejercicio de respiración, el sonido de inspiración es parecido al del zumbido de una abeja macho, mientras que el de espiración es como el de una abeja hembra.

- **nivel:** Intermedio
- **beneficios:** • Calma la mente • Beneficia a la mujer embarazada que se prepara para el parto • Mejora la calidad de la voz.

#### **Técnica:**

1. Cierre la glotis parcialmente (al contraer el extremo superior de la tráquea) e inspire por ambas narinas con fuerza.
2. Espire lentamente por ambas narinas (fosas nasales). La inspiración y espiración deberían ser suaves para producir un sonido continuo y uniforme. Repetir el ciclo de cinco a diez veces.
3. Para intensificar los sonidos de zumbido, presione los pulgares contra las orejas.

### 2.- RESPIRACIÓN VICTORIOSA, UJJAYI

Jaya significa "victoria" o "conquista". En esta técnica se pone el énfasis en la plena expansión del pecho.

- **Nivel:** Intermedio/avanzado
- **beneficios:** • Fortalece el sistema nervioso • Alivia el cansancio • Elimina el exceso de flemas, gas o bilis.

#### **Técnica:**

1.- Respire por ambas narinas. Empiece por una espiración profunda y expanda el pecho para una inspiración profunda.

2.- Contraiga la laringe (en la parte posterior de la garganta) para estrechar ligeramente el conducto del aire. Sienta cómo el paso del aire resuena al final de la garganta, como un ligero ronquido. Comprima el abdomen suavemente para expulsar tanto aire como sea posible. Observe los movimientos rítmicos del pecho y de las costillas. Repetir cinco veces.

3.- En la siguiente etapa, inspire y espire como antes, pero retenga la respiración de dos a tres segundos. En la práctica avanzada, se pueden aplicar las bandhas Jalandhara y Muladhara para alargar la duración de Antara kumbhaka. Repetir cinco ciclos.

### 3.- RESPIRACIÓN YÓGUICA COMPLETA.

Este tipo de respiración incluye de forma sucesiva la respiración, abdominal, torácica y clavicular. Permite una total ventilación de los pulmones, eliminando todo el aire residual durante la espiración y llenando al máximo los pulmones para captar todo el oxígeno y el prana con la inspiración. Se practica habitualmente antes de una sesión de asanas o también al principio y al final de las prácticas de pranayama, concentración y meditación.

- **Nivel:** Intermedio/avanzado
- **beneficios:** En momentos de cansancio, tensión o dispersión mental.

# YOGA, POSTURA Y RESPIRACIÓN A TRAVÉS DEL TRABAJO ASANAS Y PRANAYAMA

## Técnica:

- 1.- Tumbarse sobre la espalda en postura de shavasana, con una mano sobre el abdomen y la otra sobre el costado.
- 2.- Realizar una exhalación profunda, acompañada de una ligera contracción abdominal para conseguir que se vacíen completamente los pulmones.
- 3.- Inhalar llenando primero el abdomen, dejando que se expanda de forma natural. Seguir inspirando, sin cortar la respiración, llenando y expandiendo el tórax (se notará que el abdomen desciende y queda más plano). Cuando el tórax esté lleno, inspirar un poco más elevando las clavículas y el pecho.
- 4.- Exhalar siguiendo el orden inverso. Primero relajando las clavículas y dejando que el pecho baje, luego empujando el diafragma hacia el interior y contrayendo un poco más la caja torácica hasta vaciar totalmente los pulmones. Finalmente relajar el abdomen.

## VITALIZANTES/REGENERATIVAS

### 4.- RESPIRACIÓN DE FUELLE, BHASTRIKA.

Bhastrika es un tipo de pranayama que dirige aire dentro y fuera de los pulmones violentamente. Para dominar este pranayama es necesario llegar a tener un control total sobre el cinturón abdominal. En las fases iniciales de la práctica de Bhastrika la exhalación marca el ritmo, pero el objetivo es lograr sincronizar inhalación y exhalación y realizar ambas con el mismo vigor.

- **Nivel:** Intermedio/avanzado
- **beneficios:** fortalece el sistema cardiovascular, tonifica el sistema nervioso, incrementa la circulación, crea calor en el cuerpo.

## Técnica:

- 1.- Siéntate con la espalda, el cuello y cabeza en línea recta. Cierra la boca, en seguida exhala e inhala por la nariz rápidamente diez veces, igual que el fuelle del herrero.
- 2.- Dilata y contrae constantemente el pecho, un sonido sibilante se produce cuando se practica este pranayama. Se debe partir con rápidas expulsiones de aliento, seguidas una tras la otra, en ininterrumpida sucesión.
- 3.- Cuando el requerido número de diez expulsiones se haya cumplido, deberás hacer una profunda inhalación final; retén del aliento tanto como puedas para seguir después con una exhalación profunda.

### OPCIÓN 2

- 1.- Colocar las manos en las rodillas, en postura de pranayama. Inhalar todo lo que se pueda en un segundo y exhalar todo lo que se pueda en un segundo, expandiendo y contrayendo el abdomen. Repetir unas 15-20 respiraciones. Aumentar el número de respiraciones con la práctica.
- 2.- Al finalizar el ciclo de respiraciones, retener con pulmones llenos aplicando los bandhas (mula, udyana y jalandara bandha). La retención debe ser cómoda. Después de un tiempo prudencial, deshacer primero los bandhas, y exhalar. Realizar de 3 a 5 vueltas.

### OPCIÓN 3

- 1.- Sentarse en postura de pranayama. Colocar la mano derecha frente a la cara y la mano izquierda sobre la rodilla izquierda. Colocar el dedo índice y corazón de la mano derecha en la frente. Poner el pulgar junto a la fosa nasal derecha y el dedo anular junto a la fosa nasal izquierda.

# YOGA, POSTURA Y RESPIRACIÓN A TRAVÉS DEL TRABAJO ASANAS Y PRANAYAMA

2.- Tapar la fosa nasal derecha con el pulgar y hacer 20 respiraciones por la fosa nasal izquierda (Inhalar todo lo que se pueda en un segundo y exhalar todo lo que se pueda en un segundo, expandiendo y contrayendo el abdomen).

3.- Inhalar y cerrar ambas fosas nasales. Retener un tiempo prudencial aplicando los bandhas. Deshacer los bandhas y exhalar.

4.- Repetir el mismo proceso por la otra fosa nasal. Realizar 3 vueltas por cada fosa nasal.

## 5.- RESPIRACIÓN LIMPIADORA, KAPALABHATI

Kapa/a significa “cráneo” y bhaü “lo que trae luz”. Kapalabhah es una técnica limpiadora de pranayama para eliminar el aire viciado de los pulmones. También es uno de los seis knyas o prácticas de limpieza. Esta estimulante practica es una manera útil de empezar pranayama. En esta técnica, la respiración es deliberadamente más rápida. El abdomen y el diafragma actúan como una bomba durante las exhalaciones.

- **nivel:** Principiante/intermedio
- **beneficios:** • Aumenta el aporte de oxígeno • Aclara la mente • Mejora la concentración y el enfoque.

### **Técnica:**

1.- Respire con normalidad, centrándose en la respiración. Al espirar, contraiga los músculos abdominales bruscamente, levantando el diafragma, y expulse todo el aire rápidamente por la nariz, con un sonido de suspiro.

2.- Relaje los músculos abdominales e inspire. La inspiración es pasiva y silenciosa. El periodo de inspiración es más largo que el de espiración. Repetir de diez a veinte veces, manteniendo una potente espiración.

3.- Inspire y espire con normalidad una vez. En la siguiente inspiración, retenga la respiración mientras sea cómodo. Espire lentamente y vuelva a la respiración normal. Observe los efectos sobre la mente.

## 6.- RESPIRACIÓN SOLAR, SURYA BHEDA KUMBAKA

En este pranayama la inhalación siempre se produce por la fosa nasal derecha (surya) y la exhalación siempre por la izquierda.

- **Nivel:** Bajo/Intermedio
- **beneficios:** • Mejora el fuego digestivo y genera calor corporal • Activa los nadis • Incide en el sistema inmunológico

### **Técnica:**

1.- Cerrar la fosa nasal izquierda con los dedos anular y meñique.

2.- Inhalar por la fosa nasal derecha.

3.- Cerrar ambas fosas y retener la respiración aplicando los bandhas (jalandhara y mula bandha).

4.- Deshacer los bandhas y exhalar por la fosa izquierda.

Para principiantes, empezar con 2 o 3 vueltas e ir incrementando gradualmente hasta llegar a practicar durante 5-10 minutos.

## 7.- RESPIRACIÓN MANIPURA

Manipura significa “ciudad joya”. La respiración manipura se conoce a veces como “el aliento de fuego”. El chakra manipura se localiza en el ombligo y se corresponde con el

# YOGA, POSTURA Y RESPIRACIÓN A TRAVÉS DEL TRABAJO ASANAS Y PRANAYAMA

plexo solar. Esta técnica implica dirigir el prana a una zona concreta del cuerpo. Desarrolla la habilidad para dirigir el prana hacia otras partes del cuerpo, p.e., para aumentar la temperatura de las extremidades.

- **nivel:** Intermedio/avanzado
- **beneficios:** • Limpia los pulmones • Mejora la circulación • Aclara la mente • Aumenta los niveles de energía.

## **Técnica:**

1. Inspire profundamente por las narinas, concentrándose en la respiración durante uno o dos minutos.
2. Al espirar, contraiga el ombligo hacia dentro contra la columna.
3. Al inspirar, relaje los músculos alrededor del ombligo, y a través de la concentración focalizada, lleve la energía pránica de la respiración al fondo del ombligo.
4. Repetir el ciclo de cinco a diez veces.

## **EQUILIBRANTES/PURIFICANTES**

### **8.- RESPIRACIÓN LIMPIADORA, NADI SHODHANA.**

Este pranayama limpia los canales energéticos. Establece ritmos concretos en las fases respiratorias con el objetivo de potenciar y recuperar la armonía entre las distintas funciones fisiológicas. También permite una mejor absorción y distribución de prana. Consiste en respirar de forma alterna por las dos fosas nasales de manera que mientras se respira por una fosa, la otra permanece cerrada. Incluye varias fases, las primeras más sencillas, mientras que las intermedias y más avanzadas requieren más control y experiencia en la retención de la respiración y la aplicación de los bandhas.

- **Nivel:** Bajo/Intermedio
- **beneficios:** • Iguala el flujo de prana en Ida y Pingala • Limpia de toxinas el sistema circulatorio • Elimina el aire estancado de los pulmones • Genera calor corporal • Calma el sistema nervioso • Induce a la meditación.

## **Técnica:**

### FASE I

En postura de pranayama realizar nasagra mudra.

Inhalar por la fosa nasal izquierda (tapando la derecha con el pulgar) y exhalar por la misma fosa.

Dejar libre la fosa nasal derecha y tapar la fosa nasal izquierda. Inhalar por la fosa nasal derecha y exhalar por la misma fosa.

Repetir varias rondas. Aumentar el número de vueltas de forma progresiva.

### FASE II

Empezar exhalando por la fosa nasal izquierda. Inhalar por la misma fosa, tapar la fosa nasal izquierda y exhalar por la fosa derecha. Inhalar por la derecha, tapar la fosa derecha, dejando libre la izquierda y exhalar por la izquierda.

Practicar primero varios ciclos con una respiración cómoda.

Luego podemos practicar el mismo ciclo pero intentando igualar la duración de la inhalación y la duración de la exhalación.

### FASE III

Incluye la retención con pulmones llenos (antar kumbaka) y con pulmones vacíos (bahir kumbaka). Durante las retenciones se aplican jalandhara bandha (llave de la garganta) y

# YOGA, POSTURA Y RESPIRACIÓN A TRAVÉS DEL TRABAJO ASANAS Y PRANAYAMA

mula bandha (llave del perineo). Mantener la retención durante un tiempo que resulte cómodo, sin forzar.

Existen múltiples posibilidades a la hora de realizar este pranayama. La dificultad se incrementa a medida que varían las proporciones y el tiempo dedicado a cada una de las tres fases de la respiración. Se realizarán retenciones más largas cuando se busque un efecto energizante. Se usarán exhalaciones más largas cuando se busque un efecto más relajante:

– Primera fase – Proporción: 1 (inhalar) – 1 (retener) – 1 (exhalar)

(la retención se hace con pulmones llenos)

– Segunda fase – Proporción 1 – 2 – 2 (ejemplo: inhalar 6 segundos- retener 12 seg - exhalar 12 seg)

Opción A: proporción 1 – 4 – 2

Opción B: proporción 1 – 6 – 4

Opción C: proporción 1 – 8 – 6

– Tercera fase – Incluye además, al final, la retención con pulmones vacíos.

Opción A: proporción 1 – 4 – 2 – 1

Opción B: proporción 1 – 4 – 2 – 2

(ejemplo: inhalar 5 seg – retener 20 – exhalar 10-retener 10)

## 9.- RESPIRACIÓN CUADRADA, SAMAVRITTI

Se conoce como pranayama cuadrado. La respiración cuadrada trata de equilibrar esas cuatro fases haciendo una respiración completa con una duración igual en cada fase.

Esto se ilustra mejor con una imagen:



- **Nivel:** Bajo/Intermedio
- **beneficios:** • Mejora la concentración y prepara para meditación • Recarga la energía pránica y física

### **Técnica:**

1.- Sentarse en postura de pranayama con la espalda recta. Para principiantes, contar 4 segundos. Inhalar durante 4 segundos, cerrar ambas fosas nasales.

2.- Retener con pulmones llenos 4 segundos.

3.- Exhalar durante 4 segundos.

4.- Retener con pulmones vacíos 4 segundos más. Esto constituye un ciclo completo.

No es necesario aplicar los bandhas en las retenciones.

## 10.- DOUTI.

Es una respiración depuradora, recomendada para el inicio de una sesión de pranayama.

- **Nivel:** Bajo/Intermedio
- **beneficios:** • Reduce el cansancio y la tensión. • Reduce la acidez de estómago. • Alivia tensiones en la zona del tórax.

# YOGA, POSTURA Y RESPIRACIÓN A TRAVÉS DEL TRABAJO ASANAS Y PRANAYAMA

## Técnica:

1.- Sentarse en postura de pranayama, con las manos sobre los muslos. Realizar un ciclo de respiración completo.

2.- Inhalar, fruncir los labios (formando una 'O') en Kaki mudra, y sacar el aire soplando por la boca realizando cortas exhalaciones mientras se va flexionando el cuerpo hacia delante.

3.- Cuando la frente toque el suelo al final de la exhalación, permanecer en esta posición e intentar sacar el aire residual que pueda quedar en los pulmones.

4.- Inhalar y volver a la posición inicial.

Repetir tres veces.

## 11.- RESPIRACIÓN DEPURADORA, ANUNASIKA

Es una respiración que ayuda a la limpieza de las fosas nasales. Es respiración purificante y depuradora

- **Nivel:** Bajo/Intermedio
- **beneficios:** • Limpia totalmente los senos nasales y los canales respiratorios superiores. • Drena y elimina el exceso de mucosidades.

## Técnica:

1.- Tapar la fosa nasal izquierda y respirar profundamente por la fosa nasal derecha durante varias respiraciones.

2.- Hacer una inhalación y exhalar por la fosa nasal derecha en seis espiraciones.

3.- Tapar la fosa nasal derecha. Respirar por la fosa nasal izquierda varias respiraciones y después exhalar en seis espiraciones.

Repetir el mismo proceso respirando por las dos fosas nasales a la vez. Cuando se gana práctica se puede ir incrementando el número de exhalaciones.

## 12.- RESPIRACIÓN DEL SOL Y LA LUNA, ANULOMA VILOMA

Anuloma significa "con el pelo" o "con orden", y viloma "contra el pelo" o "contra el orden". Anuloma viloma también se conoce como la "respiración del sol y la luna", ya que armoniza las energías masculina (sol) y femenina (luna). Es otra suave técnica de limpieza. La mano dominante adopta el mudra Vishnu: el dedo índice y corazón presionan contra la palma mientras que el pulgar trabaja con el anular y el meñique para abrir y cerrar alternativamente las fosas nasales.

- **nivel:** Principiante
- **beneficios:** • Purifica los nadis • Calma el sistema nervioso • Calma la mente

## Técnica:

1. Sentarse cómodamente y adoptar el mudra Vishnu. Si la mano derecha se utiliza para formar el mudra, presione el pulgar contra la narina derecha e inspire por la narina izquierda.
2. Pinzar las narinas para contener la respiración.
3. Espire por la narina derecha mientras presiona con los dedos anular y meñique contra la narina izquierda para mantenerla cerrada.
4. Ahora, inspire por la narina derecha, manteniendo cerrada la izquierda.
5. Espire por la narina izquierda mientras presiona con el pulgar la narina derecha para mantenerla cerrada.

# YOGA, POSTURA Y RESPIRACIÓN A TRAVÉS DEL TRABAJO ASANAS Y PRANAYAMA

Repita de tres a cinco rondas del ciclo. Gradualmente, aumente hasta veinte

## REFRESCANTES

### 13.- RESPIRACIÓN REFRESCANTE, SITHALI/SITKARI/SEDANTA/KAKI.

Sithali significa “fresco”. Esta técnica es inusual porque la inspiración se hace por la boca, mientras que la espiración es por la nariz.

- SHITALI: estire la lengua fuera de la boca y doble sus lados hacia arriba, formando una canaleta. Inhale lentamente por la canaleta y sienta la corriente de aire refrescante pasando por la garganta y llenando los pulmones. Cierre la boca y haga una suave pausa. Exhale lentamente por las fosas nasales, sintiendo el pasaje del aire entibiado. Haga una suave pausa antes de comenzar un nuevo ciclo. Complete 5 ciclos.

- SITKARI: presione la punta de la lengua sobre la raíz del paladar superior, de modo que la lengua doblada venga hacia adelante, entre los dientes. aspire el aire a través de las aberturas circulares en los laterales de la lengua. Sienta la respiración expandirse y refrescar la boca antes de bajar a los pulmones. Cierre la boca y haga una suave pausa. Exhale lentamente por las fosas nasales. Repita 5 veces.

- SEDANTA: cerrar los dientes y presionar con la punta de la lengua la parte posterior de los dientes. Inhalar a través de los dientes, refrescando encías, traquea y llenar los pulmones. Exhalar por las fosas nasales luego de una pausa. Repetir 5 veces

- KAKI: formar una canaleta con los labios e inhalar a través de esta abertura (a modo de caño). Exhalar por las fosas nasales luego de una suave pausa. Este pranayama se recomendará si el practicante NO pudiera realizar SHITALI por no poder doblar su lengua.

- **nivel:** Intermedio

- **beneficios:** • Purifica la sangre • Sacia la sed • Estimula el hígado y el bazo

#### **Técnica:**

1. Saque la lengua y suba los lados para formar un canal. La punta de la lengua sobresale ligeramente. Inspire despacio a través de este canal, como si cogiera aire con una paja.
2. Cierre la boca para retener la respiración unos segundos. Presione la lengua contra el paladar.
3. Espire lentamente por las narinas (fosas nasales). Repetir cinco ciclos.