



yogainclusivocostarica



el
espacio

Control de la Respiración: **Pranayama**



Como la respiración es habitualmente una función involuntaria del organismo, de manera espontánea surge la pregunta:

¿para qué intentar controlar la voluntad una función orgánica involuntaria?





Yoga Sutras II.49

Tasmin sati shvasa prashvasa gati vicchedah pranayamah

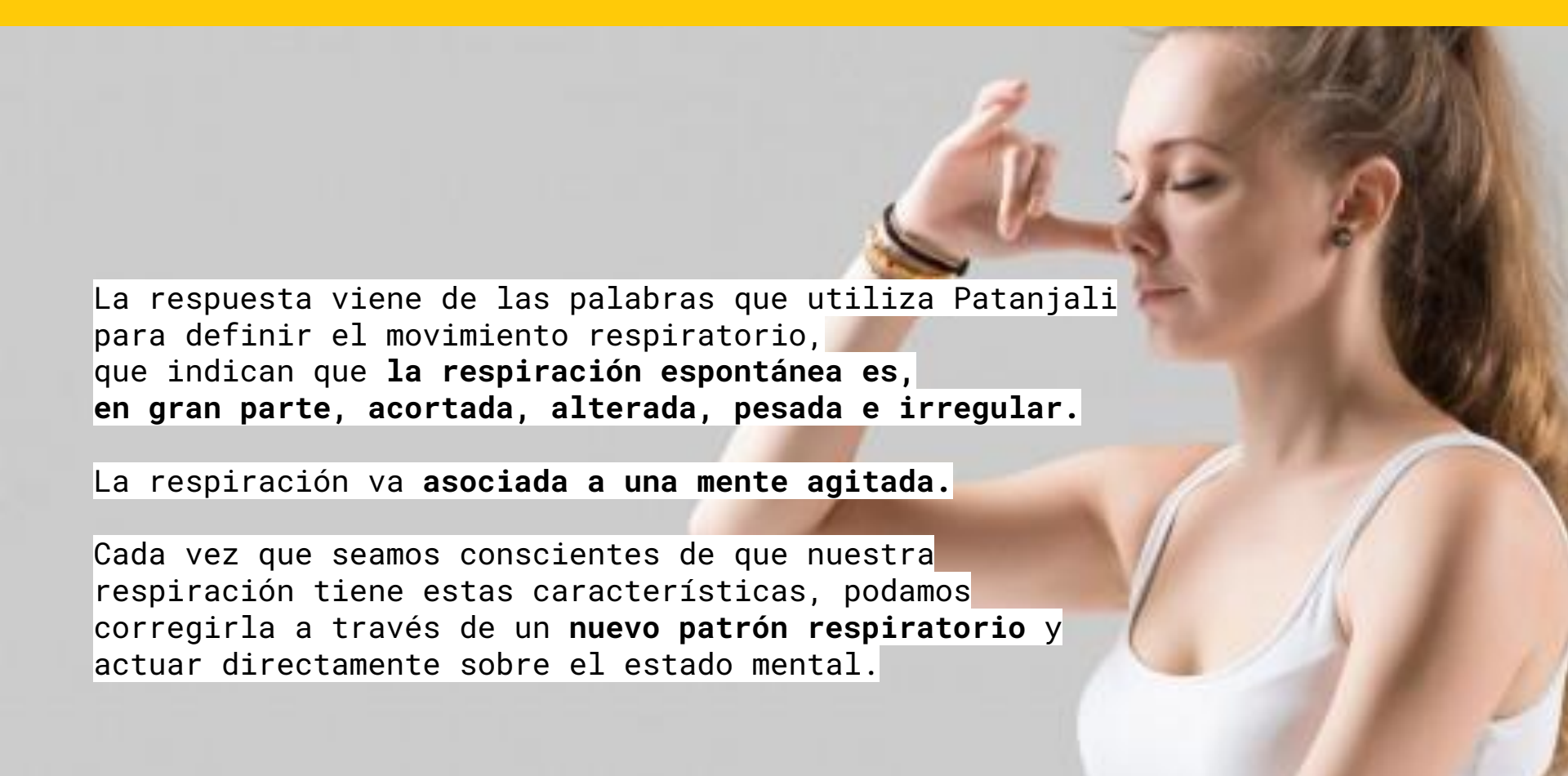
El Pranayama es la regulación consciente y deliberada de la respiración que reemplaza los patrones inconscientes.

Hatha Yoga Pradipika II.2

chale vāte chalaṃ chittaṃ niśchale niśchalaṃ
bhavet||
yoghī sthāṇutvamāpnoti tato vāyuṃ nirodhayet

Mientras la respiración (prâna) sea irregular, la mente permanecerá inestable; cuando la respiración se calme la mente permanecerá inmóvil y el yogui logrará estabilidad. Por consiguiente, se ha de controlar la respiración (con la práctica del prânâyâma).





La respuesta viene de las palabras que utiliza Patanjali para definir el movimiento respiratorio, que indican que **la respiración espontánea es, en gran parte, acortada, alterada, pesada e irregular.**

La respiración va **asociada a una mente agitada.**

Cada vez que seamos conscientes de que nuestra respiración tiene estas características, podamos corregirla a través de un **nuevo patrón respiratorio** y actuar directamente sobre el estado mental.



Patanjali sugiere en el primer capítulo, entre los medios que permiten apaciguar y estabilizar una mente agitada:

Alargar la espiración y la pausa al final de la espiración (sutra I.34).

cuando la mente está agitada aún no está preparada para el pranayama (sutra I.31),



En el Hatha Yoga Padripika dicen:

El prâna ha de **controlarse gradualmente**, igual que se doman los leones, los elefantes y los tigres, **poco a poco, con paciencia y energí**a, pues de lo contrario el practicante podría morir. (II.15)

La **práctica correcta de prânâyâma** libera de todas las enfermedades, pero una práctica incorrecta puede producirlas. (II.16)

El Pranayama es un conjunto de técnicas para la respiración que se emplea en el yoga, con **el objetivo de controlar la energía cósmica.**

Es decir, **el Pranayama es una técnica para entrenar la respiración.**





La etimología de la palabra, pranayama tiene dos raíces:

- **Prana:** se refiere a energía vital.
- **Ayama:** significa disciplina, control.

Pranayama **significa la disciplina o el control de la energía vital.**



En **sanscrito** podemos interpretar la palabra Pranayama a partir del significado de *prana* que dice: **lo que está de forma infinita en todas partes, siendo el elemento necesario para que se produzca el milagro de la vida**; y del significado de *ayama*: viajar.

Así pues, **podemos interpretar el pranayama como el viaje de aquello que se extiende por todas partes**. La energía vital que fluye a través de nuestro cuerpo, y para lo cual debemos aprender la técnica adecuada.

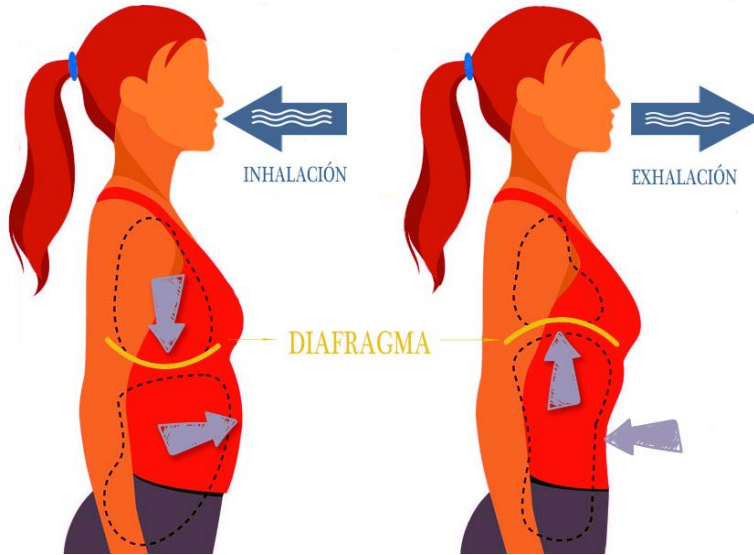




La respiración yóguica en el Pranayama

Los humanos realizamos **tres tipos de respiración diferentes**: la **abdominal**, la **torácica** y la **clavicular**.

La **respiración yóguica** es aquella que comprende estos tres tipos de respiración.



Respiración abdominal:

La respiración abdominal o diafragmática es una técnica que consiste en **aprovechar el espacio vacío que deja el abdomen al expandirse hacia adelante**

En ella el diafragma desciende al inspirar, y el abdomen se hincha. La parte inferior de los pulmones se llena de aire, y el descenso del diafragma genera un suave masaje a los órganos de la cavidad abdominal.



1. Corregimos la acidificación de la sangre

La respiración nos permite pausar la frecuencia respiratoria evitando la hiperventilación propia de los estados de ansiedad o estrés.

2. Estiramos la columna

La respiración abdominal nos permite extender las vértebras dado que en la expulsión del aire el diafragma asciende empujando los pulmones y la espalda.

3. Pautamos el ritmo respiratorio

La respiración abdominal nos ayuda a respirar con más lentitud y por tanto a relajarnos y tomar consciencia de lo que hacemos al concentrarnos en ello.

4. Mantenemos la elasticidad pulmonar

La máxima capacidad pulmonar que alcanzamos en cada respiración es de unos seis litros de aire y a partir de los cuarenta años la misma empieza a decrecer.

5. Aprovechamos mejor la capacidad pulmonar

Al tirar el diafragma hacia abajo, los pulmones se expanden en profundidad alcanzando su volumen óptimo, con lo cual entra más oxígeno en el cuerpo.





Respiración torácica o costal:

En ella la **caja torácica se expande y se separan las costillas**. En este tipo de respiración, la parte que se llena de los pulmones es la zona media.

Supone algo más de esfuerzo que la abdominal, y aporta menos oxígeno, ya que su capacidad es menor.



Respiración clavicular:

Es la que llena de aire **la parte superior de los pulmones**, y es la más rara de las tres respiraciones, ya que supone un mayor esfuerzo y aporta menos oxígeno que el resto. Se suele emplear para acompañar a otros tipos de respiración.



La **respiración completa** es aquella que emplea los tres tipos de respiración a la vez, y va a ser importante dominar cada una de ellas al efectuar los Pranayama.

La **forma adecuada de respirar** es llenar primero el abdomen, luego la zona torácica, y por último la zona clavicular. Al expulsar el aire se hará en orden inverso, es decir, zona clavicular, zona torácica y zona abdominal.




Etapas de la respiración

- **Puraka o inspiración.**
En esta etapa el aire fluye libremente, por la expansión del tórax y el movimiento hacia fuera y hacia arriba de las costillas.
- **Antara kumbhaka o retención de la respiración interna".**
Se sostiene el aire en los pulmones, no debería forzarse.
- **Rechaka o "expiración".**
La completa expulsión del aire de los pulmones, ya que en esta etapa se eliminan las impurezas.
- **Bhaya kumbhaka o "retención de la respiración externa".**
Cuando los pulmones se mantienen vacíos.

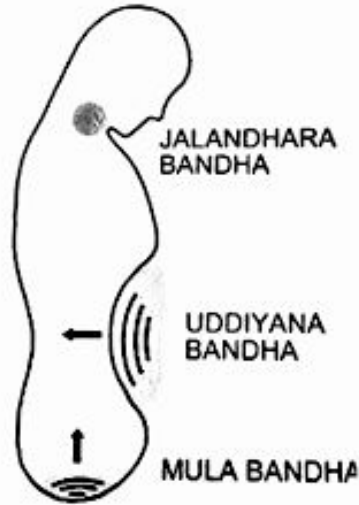


A shirtless man with a beard is sitting on a wooden floor in a meditative pose, with his hands resting on his knees. He is looking down. The background is a white wall with some faint, abstract markings. A white text box is overlaid on the image.

¿Qué técnicas se utilizan para controlar las etapas de la respiración?

A photograph of a muscular man sitting in a meditative pose (Padmasana) on a wooden floor. He is wearing black athletic pants. His hands are resting on his knees in a mudra. The background is a blurred grey wall. A white text box is overlaid on the center of the image.

Las **bandhas** o “**cierres**” son posturas en las que ciertos músculos se tensan para intensificar las etapas de pranayama.



Jalandra bandha se utiliza para obstruir el paso de aire y evitar que éste se escape.

Uddhiya bandha e utiliza al final de rechaka y durante bhaya kumbhaka para impedir que el aire entre en los pulmones.

Muladra bandha se utiliza durante las etapas kumbhaka cuando el aire, o se retiene, o se impide que entre en los pulmones.

Las **bhandas** deben liberarse suavemente cuando se progresa hacia una inspiración o una espiración.



Beneficios del Pranayama

El pranayama es también una práctica física pero con efectos físicos más internos, ya que incide en el sistema respiratorio, el circulatorio, el energético y el mental.

A nivel físico:

- **Mejora** e incrementa la capacidad respiratoria.
- **Ayuda** a limpiar el sistema respiratorio.
- **Asegura** una adecuada circulación de fluidos corporales.
- **Ayuda** a limpiar la sangre
- **Tonifica** el corazón, el sistema nervioso y la médula espinal
- **Incide** físicamente en una función de masaje al cerebro.
- **Da** vitalidad





A nivel energético:

- **Purifica** los nadis y deshace bloqueos en la circulación de la energía
- **Equilibra** la actividad de los canales principales: Ida y Pingala
- **Armoniza** prana y apana
- **Activa** e incrementa el potencial de los chakras

A nivel mental:

- **Aporta** calma y serenidad
- **Mejora** la memoria.
- **Estimula** el rendimiento intelectual
- **Induce** a un estado mental profundo que favorece la interiorización, concentración los estados de meditación





yogainclusivocostarica



el
espacio