

Los Pranayamas en el Yoga

Profesorado de Yoga 2025

Profesor: **Juan Laso**

Alumna: **Nancy E. Dominguez**

Introducción:

El yoga es una práctica milenaria originaria de la India que busca la unión del cuerpo, la mente y el espíritu. Aunque muchas personas lo asocian principalmente con las posturas físicas o asanas, el yoga es mucho más amplio. Uno de sus aspectos fundamentales es el trabajo con la respiración, conocido como Pranayama.

La palabra Pranayama proviene del sánscrito: prana significa 'energía vital' o 'fuerza de vida', y ayama significa 'control' o 'expansión'. Por lo tanto, Pranayama puede traducirse como el control o expansión de la energía vital a través de la respiración.

Los orígenes del Pranayama se remontan a los textos védicos, donde ya se mencionaba la importancia de la respiración como vínculo entre el ser humano y lo divino. Posteriormente, en el Bhagavad Gita se subraya su rol como práctica para controlar la mente y acercarse a lo espiritual. En los Yoga Sutras de Patanjali (siglo II a. C. – II d. C.), el Pranayama aparece como el cuarto de los ocho pasos del yoga, situado entre las posturas físicas (asanas) y la interiorización (pratyahara), lo que lo convierte en un puente entre el cuerpo y la mente.

A lo largo de la historia, el Pranayama se desarrolló en distintas escuelas de yoga, como el Hatha Yoga, que lo entiende como disciplina de purificación; el Raja Yoga, donde se lo concibe como medio de concentración mental; y el Kundalini Yoga, que lo emplea para despertar la energía latente en la base de la columna. En todos los casos, su objetivo es el mismo: alcanzar un estado de equilibrio interior, calma mental y apertura espiritual.

De acuerdo con las Upanisads (textos antiguos), prana es el principio de la vida y de la consciencia. Es el aliento vital de todos los seres del universo. Nacen y viven a través de él y cuando mueren, su aliento individual se disuelve en el aliento cósmico.

Fundamentos filosóficos y fisiológicos:

La filosofía del yoga enseña que el ser humano está compuesto de varios cuerpos o niveles: físico, energético, mental y espiritual. El Pranayama actúa sobre el cuerpo energético, donde circula el prana a través de canales llamados nadis. Cuando la respiración es irregular, el flujo de prana también lo es, lo que genera desequilibrio emocional, dispersión mental y pérdida de vitalidad. En cambio, una respiración consciente y regulada permite armonizar el flujo de energía y restablecer el equilibrio.

Los nadis son los canales por donde fluye la energía vital, el prana. Se dice que hay alrededor de 72.000 en nuestra anatomía espiritual. Aunque son tubos hechos de materia sutil y pertenecen a nuestro sistema energético (más exactamente a nuestro cuerpo astral), tienen una influencia determinante en nuestro cuerpo físico. Los Nadis son canales psíquico-energéticos por donde circulan las energías internas y forman una extensa red que interconecta todo el cuerpo energético .

Los más importantes se llaman Ida, Pingala y Sushumna. Este último está ubicado en lo que corresponde a la columna vertebral y conecta el sacro con el cráneo. Es el nervio sutil central de todo nuestro sistema. Todos los demás nadis se originan en Sushumna, saliendo de Muladhara, el primero de nuestros chakras. A cada lado, en lo correspondiente a los ganglios simpáticos de nuestro cuerpo material, están Ida y Pingala.

Ida es por donde fluye apana, manifestación negativa del prana. Es una fuerza relacionada con la luna, que fluye hacia abajo. Está conectado con la fosa nasal izquierda, con el lado izquierdo del cuerpo y el hemisferio derecho del cerebro. Es una fuerza con cualidades femeninas, ilustrada de color blanco.

Pingala tiene cualidades masculinas, se relaciona con el sol y es una polaridad positiva, que fluye hacia arriba. Se relaciona con la parte derecha del cuerpo, la fosa nasal derecha y el hemisferio izquierdo del cerebro. Tiene la facultad de generar calor, mientras que Ida baja la temperatura.

Cuando hacemos Pranayama (ejercicios de control de la respiración) y otras prácticas de hatha yoga, se equilibran estas dos fuerzas y se purifican los nadis, haciendo más fácil que el prana esté en Sushumna y que la mente se aquiete. Con el recogimiento de los sentidos (pratyahara), la concentración (dharana) y la meditación (dhyana), estamos más cerca al silencio total de la mente. Este es el objetivo principal del raja yoga y por este motivo el Pranayama es una de sus ocho prácticas (ashtanga quiere decir "ocho miembros") fundamentales.

Por medio de los ejercicios de Pranayama y asanas (posturas de yoga), no solo aumentamos la cantidad de energía vital que tomamos, sino que limpiamos los canales por donde fluye el prana y además elevamos la energía cósmica kundalini que tenemos en la base de la columna como una serpiente dormida. La energía kundalini se levanta cuando el prana y el apana (la forma positiva y negativa de la energía vital, respectivamente) se encuentran en el primer chakra, Muladhara. El Pranayama lo define Swami Sivananda como "la unión de prana y apana".

Desde una perspectiva fisiológica, la respiración es el proceso por el cual el cuerpo obtiene oxígeno y expulsa dióxido de carbono. Estudios modernos muestran que también afecta directamente al sistema nervioso autónomo. Una respiración lenta y profunda estimula el sistema parasimpático, que induce calma, relajación y recuperación. Por el contrario, respiraciones rápidas o intensas pueden activar el sistema simpático, generando energía, calor y vitalidad.

El diafragma, músculo central de la respiración, está estrechamente vinculado con el nervio vago, que conecta con el cerebro y regula funciones como la frecuencia cardíaca y la digestión. Al practicar Pranayama, se estimula este nervio y se mejora la variabilidad de la frecuencia cardíaca, un indicador clave de salud y resiliencia frente al estrés.

Así, el Pranayama no solo tiene un fundamento espiritual y filosófico, sino también una base fisiológica respaldada por estudios científicos actuales que muestran su impacto positivo en el control de la ansiedad, la depresión, el asma, la hipertensión y el insomnio.

Respirar es una función vital que ocurre de manera automática, pero pocas veces prestamos atención a cómo respiramos. Cuando estamos estresados o ansiosos, nuestra respiración se vuelve corta y rápida. En cambio, cuando estamos tranquilos, la respiración se vuelve lenta y profunda. El Pranayama enseña a hacer consciente ese proceso, utilizando la respiración como un puente entre el cuerpo y la mente.

Principales técnicas de pranayama:

- **Nadi Shodhana** (respiración alterna): Inhalar y exhalar alternadamente por cada fosa nasal, usando los dedos para tapar una u otra. Purifica los canales energéticos y equilibra los hemisferios cerebrales. Beneficios: calma la mente, mejora la concentración y regula el sistema nervioso.
- **Kapalabhati** (respiración de cráneo brillante): Exhalaciones rápidas y enérgicas seguidas de inhalaciones pasivas. Limpia las vías respiratorias, oxigena y estimula la digestión. Precaución: evitar hipertensión, embarazo o problemas cardíacos.
- **Bhastrika** (respiración de fuelle): Inhalaciones y exhalaciones rápidas y potentes que generan calor interno. Beneficios: activa el metabolismo y fortalece los pulmones. Precaución: evitar en exceso si hay ansiedad elevada.
- **Ujjayi** (respiración victoriosa): Contracción suave de la glotis que genera un sonido parecido a un susurro. Beneficios: promueve la concentración y la serenidad. Precaución: hacerlo suavemente para no irritar la garganta.
- **Bhramari** (respiración del zumbido de abeja): Exhalación con un zumbido suave tras una inhalación profunda. Beneficios: libera tensiones, reduce la ira y genera calma profunda.
- **Surya y Chandra Bhedana**: La respiración solar (Surya) activa y calienta; la lunar (Chandra) refresca y calma, equilibrando la energía interna.

Los Nadis son canales psíquico-energéticos por donde circulan las energías internas y forman una extensa red que interconecta todo el cuerpo energético (pranayama kosha).

El proceso de Pranayama consta de:

- **Puraka**: Inspiración. Proceso por el que el cuerpo absorbe el aire. Durante el puraka, el individuo capta la energía cósmica que demandan sus necesidades psico-físicas.
- **Rechaka**: Espiración, movimiento fisiológico mediante el cuál se expulsa el dióxido

de carbono y demás residuos de la combustión respiratoria. Durante el rechaka, la energía individual fluye hacia el exterior, al encuentro con la energía cósmica. Produce una sensación de relajación y tranquiliza la mente. Favorece que la consciencia retorne al Ser.

- ***Bahir Kumbhaka***: Retención en vacío o pausa sin aire. Se realiza tras la espiración y crea una sensación de vacío, de equilibrio y serenidad. La respiración individual queda fundida en la respiración universal.
- ***Antar Kumbhaka***: Retención o pausa con los pulmones llenos de aire. En este momento, se produce la mayor asimilación de prana. La energía universal se mezcla y une con la individual.

VAYUS:

Con todo, la fuente más importante del *prâna* es la atmósfera. El ser humano capta el prana de diferentes maneras, siendo la más importante el proceso respiratorio. Los antiguos sabios hindúes determinaron que las funciones del cuerpo eran realizadas gracias a cinco tipos de energías vitales PRANA-VAYUS. En la Chandogya-Upanishad se referían a estas corrientes como "guardianes del mundo celestial". Mediante la inspiración se absorbe la energía que luego es almacenada y distribuida. Las modificaciones o funciones que asume el prana (Vayus) en el cuerpo son diez, de las cuales cinco son muy importantes. Cada Vayu se localiza en una zona del cuerpo donde actúa y fluye en una dirección determinada.

PRANA VAYU: se encuentra en la región torácica entre la laringe y la parte superior del diafragma. Su función principal consiste en la absorción del oxígeno y del prana mediante el movimiento respiratorio. También es responsable del movimiento del corazón y de la absorción del alimento sólido y líquido. La dirección del movimiento es ascendente.

APANA VAYU: Se localiza debajo del ombligo, en la zona pélvica. Trabaja en oposición a prana vayu, al que complementa. Su función es la de eliminación de residuos corporales, dependiendo de él el aparato excretor y urinario. También gobierna la menstruación, la eyaculación y es la fuerza que opera durante el parto. Actúa en la eliminación de anhídrido carbónico mediante la espiración. Su movimiento es descendente.

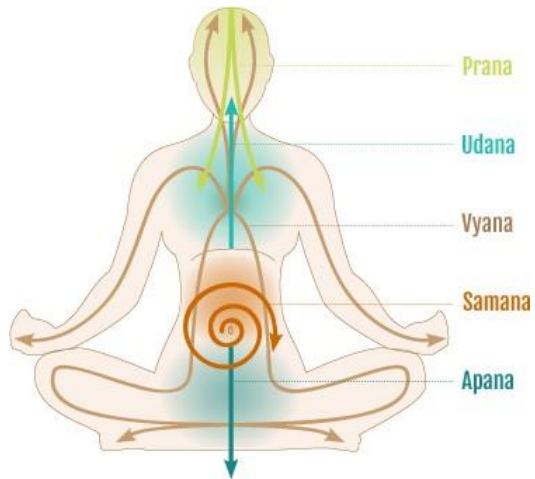
SAMANA VAYU: está situado en la región comprendida entre el esternón y el ombligo. Se encarga de digerir los alimentos y asimilar el prana que contienen. Proporciona vitalidad al páncreas, estómago, hígado e intestinos y regula sus secreciones. Su energía se mueve horizontalmente de izquierda a derecha y de derecha a izquierda.

UDANA VAYU: está ubicado en el área del cuello, cabeza, y extremidades. Regula la expresión facial y el habla y nutre los órganos de los sentidos: ojos, nariz, oídos, lengua. Realiza el movimiento de la garganta y mantiene la fuerza en cada músculo. Su energía se mueve de forma circular.

VYANA VAYU: impregna todo el cuerpo haciendo de integrador de los demás vayus. Reparte el prana por todo el organismo, ajustando la circulación de fluidos y la energía nerviosa. Actúa en el movimiento de los músculos y articulaciones ayudando a mantener el cuerpo erecto, dotándolo de cohesión en todas sus partes.

Prana trabaja sobre el cuerpo en tres niveles principalmente: físico, mental y espiritual. A nivel físico

tiene la potencialidad de curar enfermedades del cuerpo ya que todas las funciones de éste dependen de la prana. A nivel mental Prana (energía) y Citta (conciencia) se hallan en contacto constante entre sí; Prana se concentra donde está citta y citta donde está prana influyendo sobre la mente y viceversa al estar asociado con ella. A nivel espiritual estabiliza la mente para alcanzar la autorrealización.



Beneficios del Pranayama:

- **Físicos:** mejora la capacidad pulmonar, regula la presión arterial y fortalece el sistema inmunológico.
- **Mentales:** reduce ansiedad y depresión, mejora la concentración y la estabilidad emocional.
- **Espirituales:** favorece la introspección, prepara para la meditación y genera conexión con el ser interior.
- **Estudios clínicos** demuestran que la práctica constante disminuye el estrés, mejora el sueño y reduce el cortisol en sangre.

Precauciones y recomendaciones:

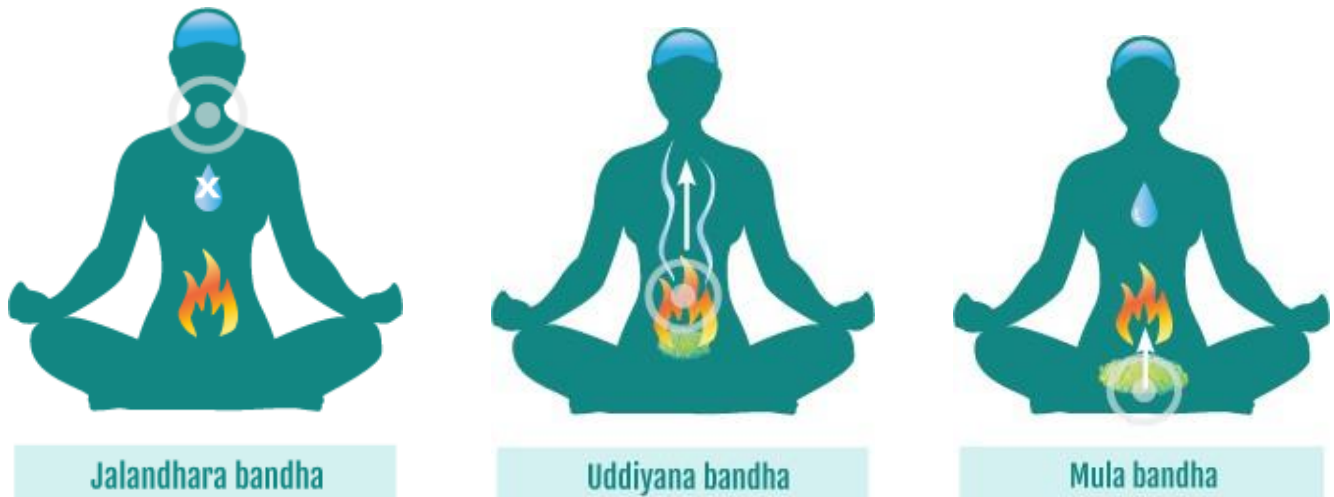
- Practicar con el estómago vacío y en un lugar ventilado.
- Evitar forzar la respiración o contener el aire por demasiado tiempo.
- Comenzar bajo la guía de un instructor experimentado.
- Consultar al médico si se padecen afecciones cardíacas o respiratorias.
- Adaptar las técnicas según la edad y condición física.

REQUISITOS Y SOPORTES del PRANAYAMA:

De acuerdo con la tradición, Patanjali menciona que la preparación del Pranayama se realiza a través de asanas, siendo éstas el primer requisito. Otro requisito importante es la práctica de shat kriyas o seis procesos purificadores para eliminar los desequilibrios de los humores corporales, es decir, para lograr la purificación del cuerpo. Deben asimismo evitarse las perturbaciones emocionales, excesos, etc. Teniendo especial cuidado en la elección del lugar para la práctica, el tiempo y la alimentación. Cada fase del pranayama debe ser cuidadosamente realizada “Se debe exhalar, retener e inhalar de manera regulada para tener éxito en Pranayama”. La inhalación debe ser lenta, suave y completa y siempre a través de la nariz.

Los **BANDHAS** juegan un papel fundamental durante la ejecución de los Pranayamas. Son cierres o sellos que consisten básicamente en una contracción sostenida de un área específica del cuerpo ayudando a canalizar el prana hacia el canal central, donde se acumula e inmoviliza, estimulando el flujo adecuado de prana en este canal. Su aplicación es indispensable durante las retenciones, kumbhakas.

Jalandhara bandha (llave de la garganta) debe aplicarse tras la inhalación, **uddiyana bandha** (llave de la retracción abdominal) después de la inhalación pero antes del comienzo de la exhalación y **mula bandha** (llave del perineo) durante la práctica.



Contexto cultural y espiritual:

El Pranayama no es solo una técnica de salud, sino también una disciplina cultural y espiritual. En la tradición hindú, se lo considera un método de purificación y una preparación esencial para prácticas más avanzadas como el pratyahara, la concentración (dharana) y la meditación (dhyana).

Otras culturas también han valorado la respiración consciente: en el taoísmo existe el chi-kung, en la tradición sufí se practican respiraciones rítmicas, y en la medicina china se estudia la relación entre la respiración y energía vital. Esto muestra que la importancia de la respiración trasciende al yoga y forma parte de una sabiduría universal.

Conclusión:

El Pranayama constituye un verdadero puente entre cuerpo, mente y espíritu. A través del control de la respiración, se logra armonizar el flujo de energía vital, calmar la mente y preparar el camino hacia la meditación y la plenitud.

En un mundo donde el estrés y la ansiedad son parte cotidiana, esta práctica milenaria ofrece una herramienta accesible y transformadora, capaz de devolvernos a un estado de equilibrio interior y bienestar integral.

No es solo aire que respiramos, sino la energía que se mueve a través de él, y que circula en nuestro cuerpo.