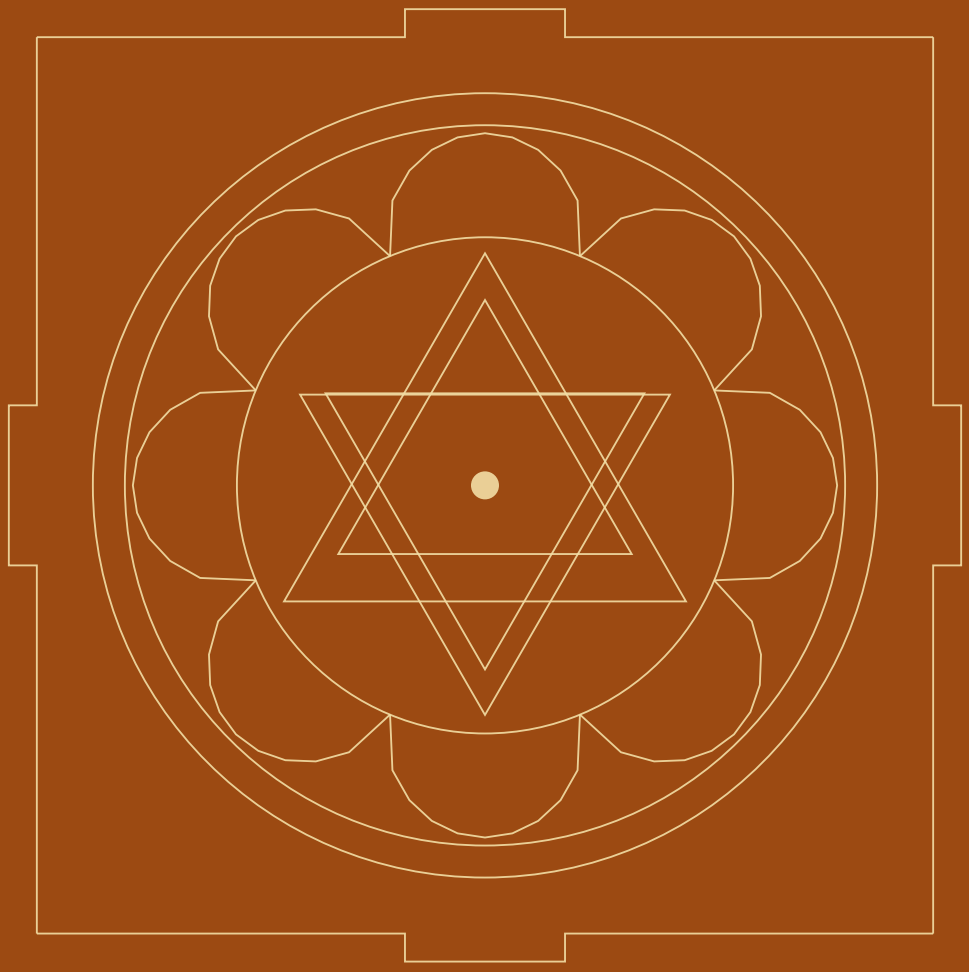
PRÁCTICA

Pranayama: manual de la respiración

Las técnicas clásicas de respiración del haṭha yoga, paso a paso, con los textos, la investigación y todas las precauciones



प्राणायाम

prāṇāyāma

YOGIDE

Extracto gratuito

Índice

Antes de empezar 3

- Una nota sobre los textos y su numeración 4
- Cómo usar este manual 4
- Pronunciación y grafía 4

Capítulo 1. Qué es el pranayama 5

- La palabra 5
- La respiración y la mente: el verso fundador 5
- El pranayama en el Yoga Sutra de Patanjali 5
- Las tres fases y los dos tipos de pranayama 6
- Los «ocho kumbhakas» de los textos de haṭha 6
- Las nadis, ida, pingala y sushumna 7
- La promesa y la advertencia 7

Para uso personal de quien lo compra; no se permite compartirlo ni revenderlo. Este libro informa y no sustituye a un profesor cualificado ni a un consejo médico. Preguntas: administration@lacangel.fr

Antes de empezar

La Gheraṇḍa Saṃhitā (5.84) cuenta veintiún mil seiscientas respiraciones en un día y una noche, casi todas sin un solo pensamiento. El pranayama es lo que ocurre cuando empieza a pensar en ellas: cuando la respiración deja de ser algo que simplemente le sucede y se convierte en algo que puede observar, moldear, ralentizar, alargar y, con el tiempo, habitar en reposo. En el yoga de la India no es un ejercicio secundario. En la secuencia clásica de Patanjali es el cuarto de los ocho miembros, el puente entre el cuerpo (āsana) y los miembros interiores que llevan a la meditación. En los textos de haṭha yoga es el corazón de toda la práctica.

Este manual tiene un único objetivo: que practique las técnicas clásicas de respiración correctamente, con seguridad y entendiendo de dónde vienen. Cada técnica se describe como la enseñaría un buen profesor de Rishikesh en una pequeña clase matinal: cómo se llama y por qué, qué dicen realmente los textos antiguos, cómo hacerla paso a paso, cuánto tiempo y con qué frecuencia, qué debería sentir, qué errores evitar y quién no debería hacerla.

Descansa sobre tres compromisos.

Primero, las fuentes son reales. Los versos citados proceden de dos manuales sánscritos de haṭha yoga, la Haṭhayogapradīpikā (siglo XV) y la Gheraṇḍa Saṃhitā (siglo XVII o XVIII), y del Yoga Sūtra de Patanjali. Cuando este libro da una versión en español, es o bien una paráfrasis nuestra a partir del sánscrito, o bien un pasaje de una traducción inglesa de dominio público, nombrada con su edición y su año, que vertemos al español. La numeración de los versos sigue esas ediciones (véase la nota más abajo).

Segundo, la tradición y la ciencia se mantienen separadas. Los textos antiguos hacen grandes promesas: que una técnica de respiración «destruye todas las enfermedades», despierta la Kundalini o vence a la muerte. Recogemos estas afirmaciones como lo que son, afirmaciones de la tradición, para que pueda entender los textos. Cuando este libro dice algo sobre el cuerpo que un lector moderno podría tomar por un hecho de salud, cita un estudio real que puede consultar, con su DOI o su número de PubMed. Cuando no hay un buen estudio, lo decimos.

Tercero, la seguridad va antes que el progreso. Cada técnica termina con sus precauciones. Los propios textos de haṭha son tajantes en esto: comparan la respiración con un león o un elefante salvaje que hay que domar poco a poco, «de lo contrario, mata al practicante».

> **Este libro no es un consejo médico.**
>
> Si está embarazada, tiene la tensión alta o muy baja, una enfermedad cardíaca, epilepsia, glaucoma, una hernia, asma o cualquier enfermedad pulmonar, desprendimiento de retina, ha sido operado recientemente, o tiene antecedentes de ataques de pánico o de enfermedad psiquiátrica, hable con su médico antes de practicar y use solo las técnicas suaves señaladas como adecuadas en el capítulo 15. Pare de inmediato y respire con normalidad si siente mareo, sensación de desmayo, falta de aire, dolor en el pecho, palpitaciones, dolor de cabeza, hormigueo en las manos o en la cara, o una ansiedad fuerte. En caso de urgencia, llame al 112 en España y en toda la Unión Europea, o al 911 en México.

Una nota sobre los textos y su numeración

La Haṭhayogapradīpikā («Luz sobre el haṭha yoga», abreviada HYP en este libro) la compiló Svātmārāma, probablemente en el siglo XV. Su segundo capítulo trata enteramente del pranayama y de las seis acciones de limpieza; su tercer capítulo, de los mudras y los bandhas. En este manual, la numeración de los versos de la HYP sigue la traducción inglesa de **Pancham Sinh, publicada por la Panini Office, Allahabad, en 1915** (Sacred Books of the Hindus, vol. XV, parte 3; el ejemplar digitalizado está fechado en enero de 1915), que es de dominio público. Otras ediciones desplazan a veces un verso uno o dos números, porque algunos manuscritos contienen versos adicionales. Si compara con otra edición y encuentra un verso a un número de distancia, esa es la razón.

La Gheraṇḍa Saṃhitā (abreviada GS) se presenta como un diálogo entre el sabio Gheraṇḍa y su discípulo Caṇḍa Kāpāli. Su quinto capítulo (el texto llama a sus capítulos «lecciones») trata del pranayama. La numeración sigue la traducción inglesa de **Srisa Chandra Vasu, 1914–1915** (Sacred Books of the Hindus, vol. XV), también de dominio público.

Para el Yoga Sūtra de Patanjali, la numeración de los sutras es estable de una edición a otra; las versiones son nuestras.

Cómo usar este manual

Lea los capítulos 1 a 4 antes de practicar nada: explican el vocabulario, el marco y la base sin la cual las técnicas clásicas son inútiles o incómodas. Después aprenda las técnicas en el orden de los capítulos, que es el orden de dificultad. El capítulo 12 explica las técnicas modernas populares (respiración cuadrada, 4-7-8, coherencia cardíaca) y ofrece un programa de cuatro semanas para ellas. El capítulo 14 ofrece un programa de doce semanas y sesiones listas de 10, 20 y 30 minutos. El capítulo 15 reúne todas las precauciones en una sola tabla: léala una vez ahora, y de nuevo cada vez que cambie su salud.

Pronunciación y grafía

Las palabras sánscritas aparecen primero en su grafía habitual (pranayama, ujjayi) y, en su primera aparición importante, en transliteración académica (IAST: prāṇāyāma, ujjāyī) y a veces en escritura devanagari (प्राणायाम). Una raya sobre una vocal (ā, ī, ū) indica que es larga: prā-ṇā-yā-ma tiene tres «a» largas. Un punto bajo una letra (ṭ, ḍ, ṇ) marca un sonido que se hace con la lengua curvada hacia atrás. Ś y ṣ se acercan las dos a la «sh» inglesa. La c es siempre «ch» como en «chico»: cakra se dice «chakra». Al final hay un breve glosario.

Capítulo 1. Qué es el pranayama

La palabra

Prāṇāyāma (प्राणायाम) une dos palabras. Prāṇa (प्राण) es el aliento y, por extensión, la fuerza vital que el aliento transporta; en sánscrito la misma palabra se usa para la «vida» misma, y el plural prāṇāḥ puede designar las funciones vitales del cuerpo. La segunda parte se lee normalmente como āyāma, «extensión, estiramiento, alargamiento», aunque algunos comentaristas leen yama, «freno, control». Las dos lecturas son antiguas y las dos describen la práctica: el pranayama alarga la respiración, y la pone bajo control.

Observe lo que la palabra no dice. No dice «ejercicio de respiración» en el sentido de un entrenamiento físico. En los textos, la respiración es la expresión más visible del prāṇa, y el prāṇa está estrechamente ligado a la mente. Trabajar con la respiración es una manera de trabajar con la mente.

La respiración y la mente: el verso fundador

El segundo capítulo de la HYP se abre con tres versos que los profesores de pranayama de la India conocen bien. En nuestra paráfrasis:

- **HYP 2.1.** Una vez establecida la postura, el yogui, dueño de sí y que come alimentos moderados y sanos, debe practicar el pranayama tal como lo enseña el maestro.
- **HYP 2.2.** Cuando la respiración se mueve, la mente se mueve; cuando la respiración está quieta, la mente está quieta. Así el yogui alcanza la firmeza. Por eso, hay que refrenar la respiración.
- **HYP 2.3.** Mientras la respiración permanece en el cuerpo, hay vida. La muerte es la partida de la respiración. Por eso, hay que refrenar la respiración.

El segundo verso, cale vāte calaṃ cittaṃ niścale niścalaṃ bhavet (चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्), es toda la filosofía del pranayama en una sola línea. Quien haya notado que su respiración se vuelve corta y alta cuando tiene miedo, o lenta y profunda al dormirse, ya ha observado la mitad. El pranayama usa la otra mitad: al hacer deliberadamente la respiración lenta, regular y silenciosa, invita a la mente a seguirla.

Observe también el orden del verso 2.1: primero la postura. Los textos dan por supuesto que ya puede sentarse de forma estable y cómoda antes de empezar un trabajo serio con la respiración. Por eso el capítulo 3 de este manual trata de cómo sentarse.

El pranayama en el Yoga Sutra de Patanjali

El Yoga Sūtra de Patanjali, un texto compacto cuya fecha se discute (en algún momento entre los últimos siglos antes de nuestra era y el año 400 aproximadamente), enumera ocho miembros (aṣṭāṅga) del yoga: yama, niyama, āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna, samādhi. El pranayama es el cuarto. Patanjali solo le dedica cinco sutras (2.49 a 2.53). En nuestra versión:

- **YS 2.49.** Una vez establecida la postura, el pranayama es la interrupción del movimiento de la

inhalación y la exhalación.

- **YS 2.50.** Es externo, interno o detenido; se regula por el lugar, el tiempo y el número, y se vuelve largo y sutil.
- **YS 2.51.** El cuarto va más allá de los ámbitos de lo externo y lo interno.
- **YS 2.52.** De él se adelgaza el velo que cubre la luz interior.
- **YS 2.53.** Y la mente se vuelve apta para la concentración (dhāraṇā).

De estas pocas líneas se desprenden tres enseñanzas prácticas. Primero, otra vez, la postura antes que la respiración. Segundo, la respiración puede observarse y regularse por el «lugar» (dónde la siente en el cuerpo, o hasta dónde llega), el «tiempo» (cuánto dura cada fase) y el «número» (cuántas vueltas), que es exactamente como este manual le enseñará a medir su práctica. Tercero, la meta es una respiración que se vuelve dīrgha (larga) y sūkṣma (sutil, fina). El pranayama no consiste en respirar fuerte y con ruido. Consiste en respirar largo y en silencio.

Las tres fases y los dos tipos de pranayama

Todo pranayama se construye con tres fases, que nombran tanto la HYP como la GS:

Sánscrito	IAST	Significado
Puraka	pūraka (पूरक)	Inhalación; literalmente «llenado»
Kumbhaka	kumbhaka (कुम्भक)	Retención; literalmente «como un cántaro» (kumbha), el aliento retenido como el agua en una jarra
Rechaka	recaka (रेचक)	Exhalación; literalmente «vaciado»

La retención puede producirse después de la inhalación (antara kumbhaka, retención interna) o después de la exhalación (bāhya kumbhaka, retención externa). Las palabras hacen eco de YS 2.50 (bāhya, externo; ābhyantara, interno); como nombres de dos tipos de kumbhaka pertenecen a la enseñanza india moderna, donde hoy son universales.

HYP 2.71 a 2.73 distinguen después dos tipos de retención. Sahita kumbhaka es la retención «acompañada»: va con una inhalación y una exhalación deliberadas, y es la que usted practica. Kevala kumbhaka es la retención «sola» o «absoluta»: la respiración se detiene por sí misma, sin esfuerzo, sin inhalación ni exhalación. El texto dice (2.72) que hay que practicar sahita hasta que surja kevala. Dicho de otro modo, kevala no es una técnica que se hace; es un estado que puede llegar. Ningún manual para principiantes puede enseñarlo, y debe desconfiar de quien diga que puede.

Los «ocho kumbhakas» de los textos de haṭha

Lo que hoy llamamos «técnicas de pranayama» se llaman kumbhakas en la HYP, porque en la tradición de haṭha la retención era el centro de la práctica y el patrón de respiración que la rodeaba daba nombre a cada una. HYP 2.44 enumera ocho:

HYP 2.44 (Pancham Sinh 1915)	Nombre habitual hoy	Se trata en
Sūrya bhedana	Respiración por la fosa nasal derecha	Capítulo 11
Ujjāyī	Respiración victoriosa	Capítulo 6
Sītkārī	Respiración silbante	Capítulo 8
Śītalī	Respiración refrescante, con la lengua enrollada	Capítulo 8
Bhastrikā	Respiración del fuelle	Capítulo 10
Bhrāmarī	Respiración de la abeja	Capítulo 7
Mūrcchā	Respiración «del desvanecimiento»	Capítulo 13, solo mencionada
Plāvinī	Respiración «que hace flotar»	Capítulo 13, solo mencionada

La GS (5.46) da una lista de ocho ligeramente distinta: Sahita, Sūrya bheda, Ujjāyī, Śītalī, Bhastrikā, Bhrāmarī, Mūrcchā y Kevalī.

Dos de las técnicas más practicadas hoy no figuran en ninguna de las dos listas. Nāḍī śodhana (la respiración alterna) aparece en los dos textos como la purificación preparatoria de los canales (HYP 2.7–10, GS 5.36–45), antes de los ocho kumbhakas. Kapālabhāti no es un pranayama en la HYP: es la sexta de las seis acciones de limpieza (ṣaṭkarma, HYP 2.22 y 2.35). Los profesores modernos han puesto las dos en el centro de la práctica diaria, y este manual también.

Las nadis, ida, pingala y sushumna

No se pueden leer los capítulos sobre el pranayama de los textos de haṭha sin encontrarse con tres palabras.

- Nāḍī (नाडी): un canal o conducto del cuerpo sutil por el que fluye el prāṇa. Los textos hablan de miles de ellas. No son nervios ni vasos sanguíneos en sentido anatómico, aunque los traductores de comienzos del siglo XX (Pancham Sinh entre ellos) intentaron a menudo hacerlas coincidir con la anatomía.
- Iḍā y piṅgalā: los dos canales laterales principales, asociados con las fosas nasales izquierda y derecha. Ida se vincula con la luna (candra), el frescor y la calma; pingala con el sol (sūrya), el calor y la actividad. Cuando la HYP dice «inhale por la luna», quiere decir por la fosa nasal izquierda.
- Suṣumnā: el canal central, que recorre la columna. En el haṭha yoga, la meta del pranayama es sacar el prāṇa de los canales laterales y llevarlo al central, que los textos asocian con la quietud de la mente (HYP 2.41–42) y con el despertar de la Kundalini.

No necesita creer en estos canales para practicar bien las técnicas. Pero conocer el vocabulario le permite leer los textos, entender a sus profesores y ver por qué, por ejemplo, la respiración alterna se consideraba la primera y más importante de las prácticas.

La promesa y la advertencia

HYP 2.16 afirma que el pranayama bien practicado elimina todas las enfermedades, y que la práctica incorrecta las provoca. HYP 2.17 enumera lo que puede causar la práctica incorrecta: hipo, asma, tos,

dolores de cabeza, de oídos y de ojos. HYP 2.15, en la traducción inglesa de Pancham Sinh de 1915, vertida al español:

> **HYP 2.15.**
>
> «Así como los leones, los elefantes y los tigres se dominan poco a poco, así la respiración se domina por grados lentos; de lo contrario (es decir, si se actúa con prisa o con demasiada fuerza), mata al propio practicante».

Lea la primera afirmación como tradición, no como medicina; ningún estudio muestra que una técnica de respiración cure «todas las enfermedades». Lea la advertencia como el consejo práctico que todo buen profesor sigue dando: vaya despacio, no fuerce nunca, no se esfuerce en exceso.

Fin del extracto

Gracias por leer hasta aquí. Esperamos que estas primeras páginas ya acompañen su práctica y que muestren cómo está construido el resto del libro: pasos claros, textos citados con su fuente, nada inventado.

El libro completo tiene 50 páginas.

Consígalo aquí: https://yogide.com/

Pago único, PDF al instante.