



LAS CLAVES DE LA MEDITACIÓN

OTROS PRANAYAMAS

INDRIYA - PRATYAHARA

SANMUKHI O YONI MUDRA

PRANAYAMAS

El pranayama incide sobre todas las estructuras del ser humano: cuerpo físico, sutil, plano emocional y mental.

Elementos básicos de un pranayama:

- Postura (espalda recta)
- Matras (con conteo)
- Bahir y antar kumbhaka (retenciones de aire)
- Bandhas (cierres energéticos)
- Kala (duración de la práctica)
- Sagarbha pranayama (con contenido, con canto de mantra)
- Agarbha pranayama (sin contenido, sin canto de mantra)

Hay diferentes mantras que nos ayudan a llevar el conteo como Om, Krishna, Rama, Isha, So Hum, etc.

Los objetivos serían descondicionar la mente.

Los pranayamas **inciden sobre la mente al colocarla en un estado de atención plena**, la liberan de la sobresaturación de contenidos. El pranayama induce a un **estado mental profundo** que facilita la consecución de los estados de interiorización, **concentración y meditación**.

Toda práctica de respiración en yoga va a tener entre sus objetivos, **transformar positivamente el estado mental y emocional**, purificar los nadis incrementando la **energía vital y mental** y de esta manera estimular el funcionamiento de los chakras. Por tanto, la respiración va a generar **cambios en el cuerpo sutil, en la mente y en las emociones**.

A N U L O M A V I L O M A

Esta respiración genera concentración y armoniza las emociones. Calma los pensamientos y proporciona un estado de claridad mental.

Se practica de la siguiente manera:

- Inhalar por ambas fosas nasales en un ritmo (ejemplo contar hasta 4)
- Exhalar por la fosa nasal derecha (nos tapamos la izquierda como en nadi shodana) en 4.
- Inhalar de nuevo en 4 por ambas fosas nasales.
- Exhalar por la fosa nasal izquierda en 4.

Repetir 10 veces.

Más avanzado: incluir retenciones de aire en 4 (mismo ritmo al que se inhala y exhala)

R E S P I R A C I Ó N P S Í Q U I C A

Situamos la atención en algún elemento en concreto, en zonas como chakras, nadis, recorridos energéticos, alguna zona del cuerpo, algún kosha, el aura...

Desde esa atención plena sobre el elemento que hemos elegido podemos inspirar (puraka) o espirar (rechaka) o realizar retenciones (kumbhakas)

Este tipo de respiración nos instala de manera casi instantánea en la conciencia testigo. Genera un gran descanso psicológico y facilita el contacto entre el cuerpo denso y el cuerpo sutil.

C H A N D R A B H E D A N A

(Respiración por el canal lunar – Ida nadi, lado izquierdo)

- Inhalas por la fosa nasal izquierda, exhalas por la derecha. Y continúas así.
- Estimula el canal Ida, asociado a la luna, la calma y lo receptivo.
- Efectos: relaja, reduce el calor interno, calma la ansiedad.
- Ideal para: practicar antes de dormir, en momentos de agitación, o para personas con mente hiperactiva.

Chandra = luna | Bhedana = penetrar, activar

S U R Y A B H E D A N A

(Respiración por el canal solar – Pingala nadi, lado derecho)

- Inhalas por la fosa nasal derecha, exhalas por la izquierda. Continúas así.
- Estimula el canal Pingala, asociado al sol, la energía y lo activo.
- Efectos: activa, genera calor interno, mejora la digestión y el foco mental.
- Ideal para: mañanas, estados de apatía o mente apagada.

Surya = sol | Bhedana = penetrar, activar



INDRIYA-PRATYAHARA

Es considerada como el **método esencial de *pratyahara***. Las impresiones sensoriales son el alimento principal para la mente. Si tratamos de meditar sin controlar nuestras impresiones mentales, impedimos la percepción de paz y claridad interna.

- Indriya = sentidos
- Pratyahara = recogimiento, retraer, dirigir hacia dentro

Indriya-Pratyahara es la práctica de **retirar la atención de los sentidos externos para dirigirla hacia el interior**.

Es el paso que marca la frontera entre relajarte... y empezar realmente a meditar.

¿Cómo se practica?

- Siéntate en quietud, ojos cerrados, postura estable.
- Empieza con una respiración lenta y suave, como Ujjayi o natural.
- Toma conciencia de los estímulos externos (ruidos, temperatura, contacto del cuerpo con el suelo...).
- Sin rechazarlos, empieza a soltar la atención de cada uno.
 - No es eliminar el sonido, es dejar de seguirlo.
 - No es tensar el cuerpo, es dejar de estar pendiente de él.
- Imagina que los sentidos se "apagan" como luces:
 - Oído, vista, tacto, gusto, olfato...
 - Uno a uno, los retiras hacia dentro.
- Permanece en ese estado de presencia sin estímulo el tiempo que puedas.

Usar *mudras* nos ayudará a desconectar la mente y los sentidos, canalizando de una manera diferente la energía. Los *mudras* que pueden definirse como una practica de *pratyahara* en sí misma son **sanmukhi o yoni mudra**. Es una técnica para cerrar los sentidos.

Ver imagen del Maestro Krishnamacharya ejecutando sanmukhi mudra, en la práctica de Pratyahara.



OBSERVA SIN INTERVENIR. AHÍ EMPIEZA LA LIBERTAD

- 
- No medites para sentirte bien. Medita para estar presente, incluso cuando no te sientes bien.
 - No busques un estado especial. Solo siéntate y observa.
 - El ser no se encuentra en lo que piensas. Se encuentra cuando dejas de pensar.

Patricia Yoga Project