

MUDRAS Y PRATYAHARA

Fragmentos del artículo “*El pratyahara (control de los sentidos) y la atención*” de Amable Díaz López

Los mudras, tanto internos como externos, pueden producir un *pratyahara*, si bien no existe reciprocidad, ya que el *pratyahara* no genera un mudra; no porque el *pratyahara* sea inferior, sino más bien porque este incide en estructuras más internas; y así, se podría decir que el mudra abre el camino para que pueda aparecer el *pratyahara*.

Y es que el *pratyahara* o desconexión de los sentidos reorienta la atención, produce variación en la presión intraorgánica, aísla las sensaciones corporales de la mente, bloquea el flujo de los pensamientos y, en fin, suspende las emociones.

Sin embargo, como ocurre en los mudras, existe un componente energético en los *pratyaharas*, si bien no tan explícito, pues al instalar un *pratyahara* se corta la comunicación con el exterior y la energía disponible queda encerrada dentro del cuerpo denso, dentro del sutil (chakaras y nadis), dentro de la mente, etc. Dicha energía podrá ser transmutada por el silencio y por la interiorización, o bien utilizada por la conciencia testigo para recuperar la conexión con nuestra parte espiritual y trascendente.

El *pratyahara*, finalmente, nos prepara para romper con el pensamiento racional y nos abre la vía hacia el pensamiento intuitivo.

En cuanto a los mudras externos, al delimitar ellos una zona concreta del cuerpo y cargarla de energía, atraen la atención hacia ese lugar, generando un *pratyahara* visual, ya sea que el mudra se haga con los ojos abiertos o cerrados. El *pratyahara* que surge entonces es visual, los ojos se agrandan y la mirada se desenfoca, se juntan los labios, los oídos internos se cierran, mientras que el oído externo se agranda, a fin de compensar la presión intraorgánica (abdominal y torácica).

A las modificaciones anteriores conviene añadir el aislamiento de las sensaciones físicas (intero y exteroceptivas), con ello se amplía el campo de la conciencia y acontece la aparición del estado meditativo.

Mudras internos y Pratyahara

La primera respuesta que producen los mudras internos (*khechari*, *shambhavi*) es la variación de la presión interna, la modificación de la posición de la atención y el control y canalización de la energía en una nueva dirección. Así, al hacer *khechari mûdra*, incidimos en la mirada y en los oídos, creando un *pratyahara* auditivo y otro visual.

Otro de los mudras internos, *shambhavi mudra*, también desconecta los sentidos a partir de una nueva colocación de los globos oculares, dando lugar a una orientación diferente de la mirada; en esa situación la atención queda desconectada, apareciendo casi de manera inmediata la conciencia testigo.

Respiración controlada y pratyahara

Para hacer una respiración controlada sostenida en el tiempo, es necesario que surja un *pratyahara*. La atención se divide entonces entre la sensación de contracción muscular y la concentración que se presta entonces a la salida y entrada del aire; los sentidos, en este caso, se vuelven espectadores pasivos; para ellos no queda ya atención ni energía disponible, con lo cual desconectan y, al cabo de un momento, se hace patente el *pratyahara*.

Aun así, cada fase de la respiración posee sus propias peculiaridades, pues el *pratyahara* sólo se da en la expulsión: aquí, la mirada queda fija, la garganta y la boca se cierran y se incrementa la presión intraabdominal y torácica, mientras que en la inspiración, la atención va hacia la cara, la cabeza, el pecho y la zona superior de la nariz; los músculos del tórax se estiran, los ojos se abren completamente, la garganta y boca no cambia apenas y, a los oídos, llega más presión; aquí todos los sentidos se estimulan y se pierde el *pratyahara* que había funcionado en la expulsión. Si se hacen retenciones en vacío (*bahir kumbhaka*, *retención de aire después de exhalar*), todos los parámetros de la expulsión se acentúan y se alarga el *pratyahara*; en *antar kumbhaka* (*retención del aire después de inhalar*) no existe ningún *pratyahara*.