

PRĀṆĀYĀMA AVANZADO

मूर्च्छा प्राणायाम Mūrcchā Prāṇāyāma

La respiración de la suspensión de la mente.



PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

¿Qué es Mūrcchā Prāṇāyāma?

Traducción aproximada:

Respiración del desfallecimiento, respiración del desvanecimiento mental o respiración de la **suspensión de la mente.**

Naturaleza del término:

Aunque su nombre se relaciona con el “desvanecimiento”, en el contexto yóguico no busca la pérdida real de conciencia, sino la atenuación de la actividad mental.

Variantes de Transliteración:

Puede encontrarse escrito como Murchha, Mūrchā o Mūrcchā según el sistema utilizado.



Clasificación de la Técnica

- **Familia:**
Pertenece al grupo de los kumbhakas avanzados.
- **Advertencias:**
NO es una técnica básica de respiración.
NO es una práctica terapéutica general.

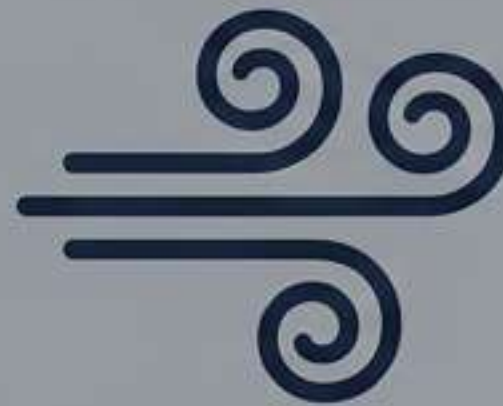
El Propósito Tradicional:

Producir una suspensión placentera de la actividad mental, cercana a estados de interiorización profunda.



Bhastrikā

Fuego / Aumento de energía



Kapālabhātī

Viento / Purificación



Mūrcchā

Quietud / Suspensión mental



Instrucciones del Texto Paso a Paso (1/2)

Tradicionalmente se realiza a través del siguiente proceso:

Paso 1: Inhalación profunda.

Paso 2: Retención con pulmones llenos (*Antar Kumbhaka*).

Paso 3: Aplicación de *Ālandhara Bandha* (Cierre de garganta).



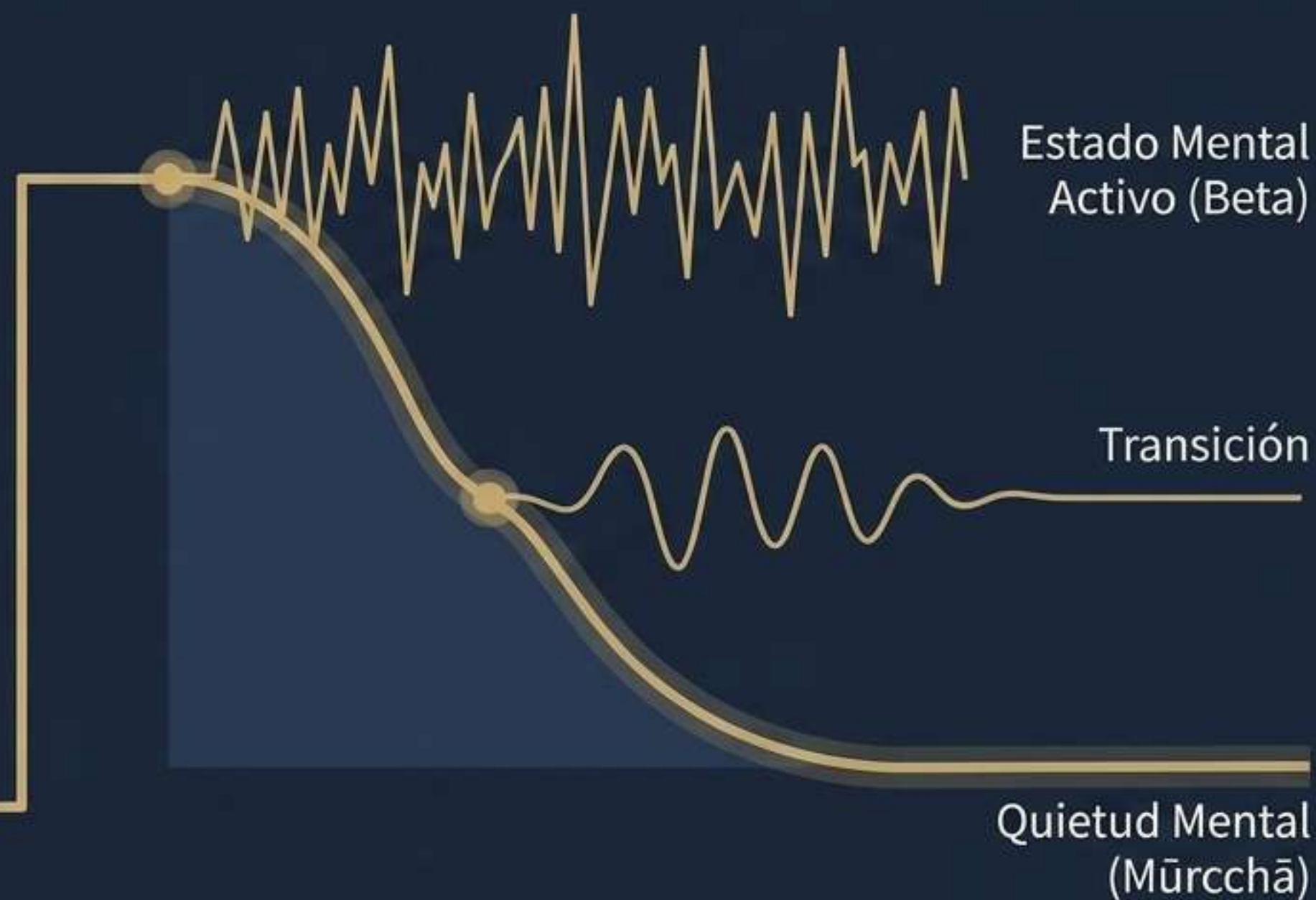
Instrucciones del Texto Paso a Paso (2/2)

Fase de suspensión y salida:

Paso 4: Concentración interna
(Retirada de los sentidos).

Paso 5: Exhalación lenta
(Liberando el bandha suavemente).

Paso 6: Reducción progresiva de
la actividad mental.



Anatomía Sutil y Física

Foco Principal: Por la aplicación de *Jālandhara Bandha*, *Mūrcchā Prāṇāyāma* dirige la atención hacia la región cervical y laríngea.

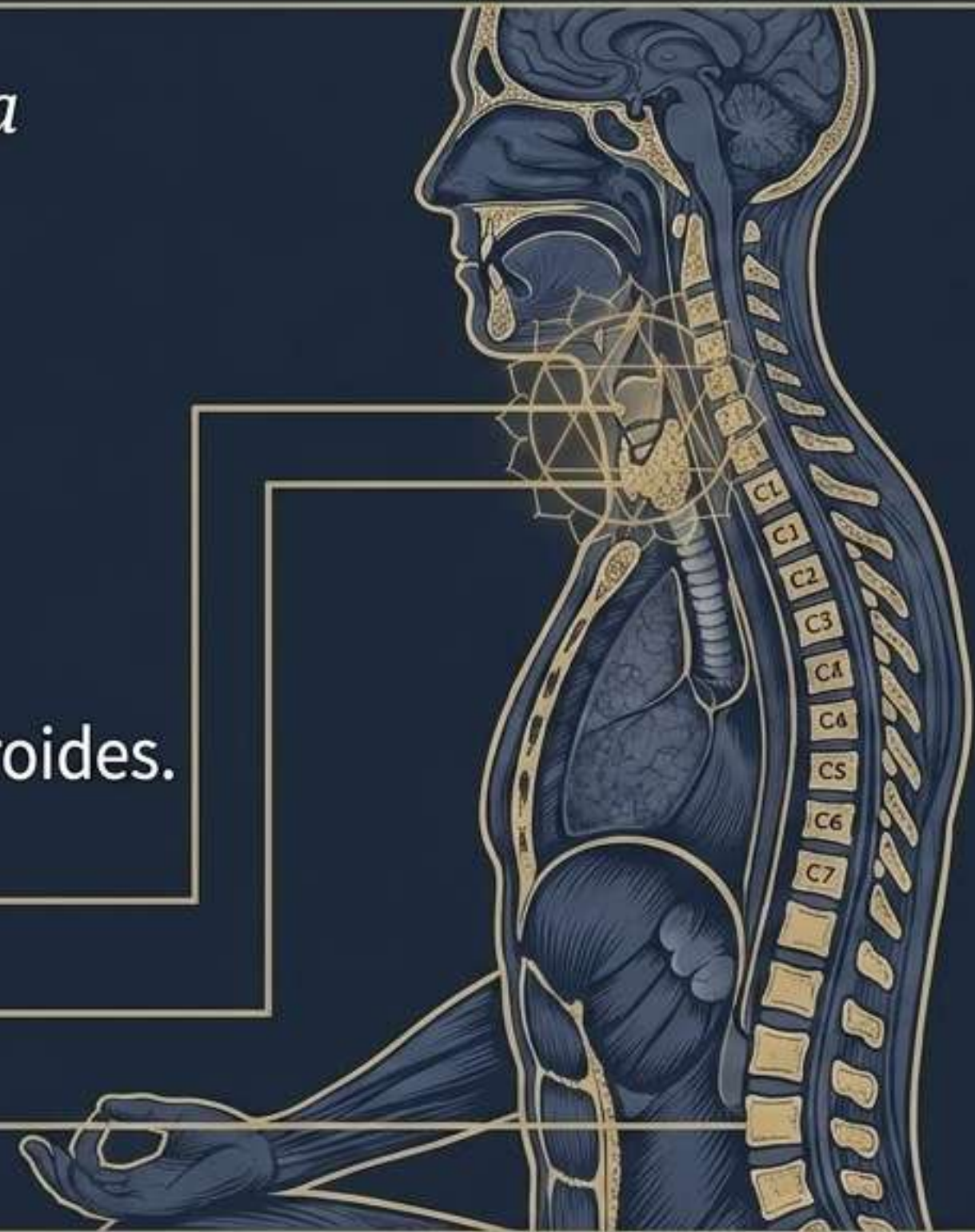
Asociación Simbólica:
Viśuddha Cakra (Chakra de la garganta).

Anatomía Física:
Zona anatómicamente cercana a la glándula tiroides.

Laringe

Glándula Tiroides

Columna Cervical



Fisiología: Lo que NO debe afirmarse



NO debe afirmarse que esta técnica estimule o regule directamente la función tiroidea.

NO modifica por sí sola el metabolismo hormonal.



Conclusión:

Su valor principal es pránico, mental y meditativo, no clínico-endocrino.

Las Fuentes Clásicas *Haṭha Yoga Pradīpikā 2.69*

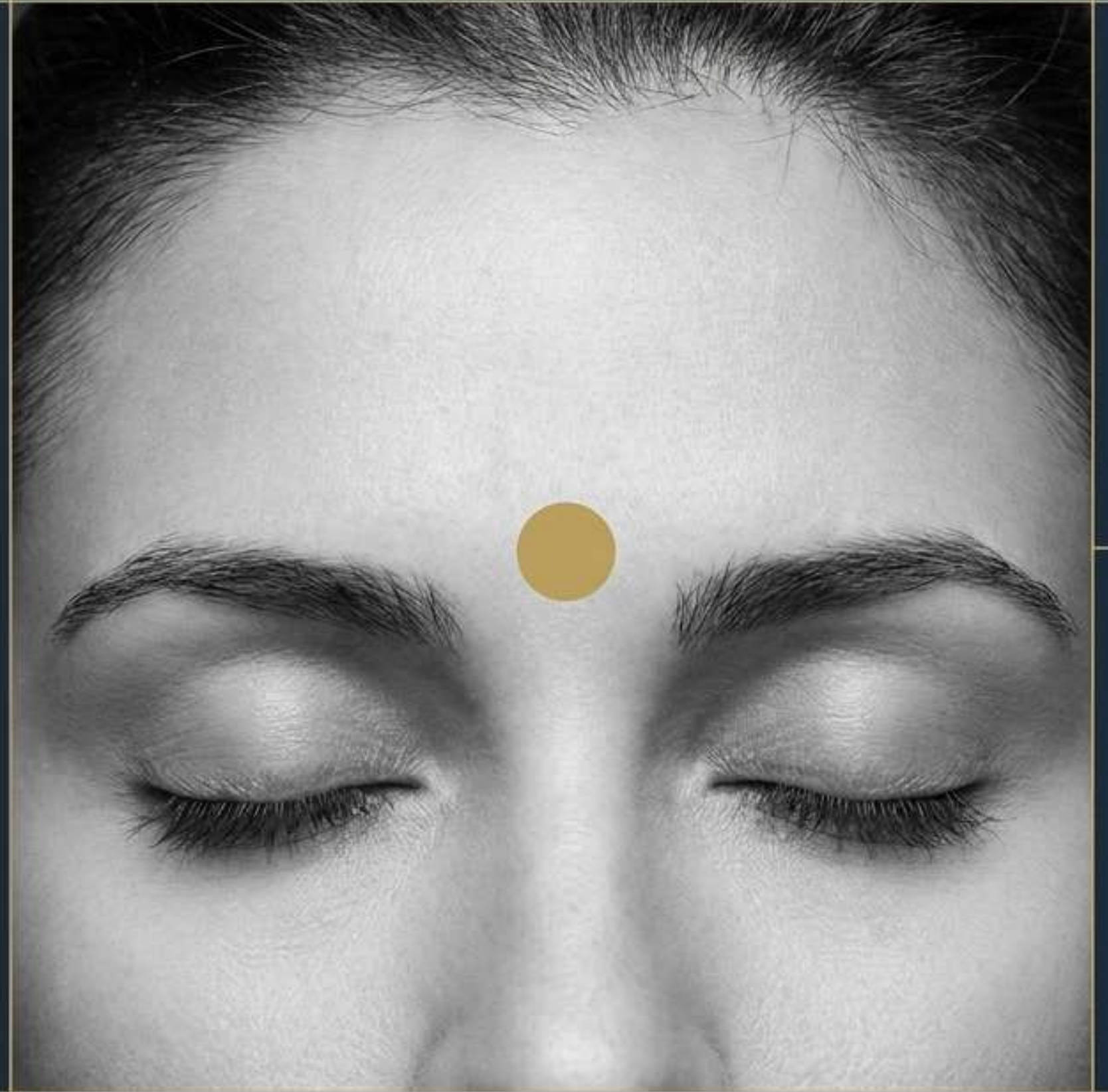
Al final de la inhalación, se aplica firmemente Jālandhara Bandha y luego se exhala lentamente, produciendo un estado agradable de suspensión mental.



Las Fuentes Clásicas

Gheraṇḍa Saṃhitā 5.83

Durante el kumbhaka cómodo, la mente se retira de los objetos y se concentra en el entrecejo, favoreciendo una experiencia de interiorización profunda.



Riesgos Cardiovasculares

Por qué se requiere especial cautela

1. Las retenciones largas (**kumbhaka**) y los cierres sostenidos (**bandhas**) pueden aumentar significativamente la carga cardiovascular.
2. En casos de hipertensión, se recomienda extremar precauciones ante **kumbhaka** y **bandhas** intensos.

Aumento de Presión
Intratorácica

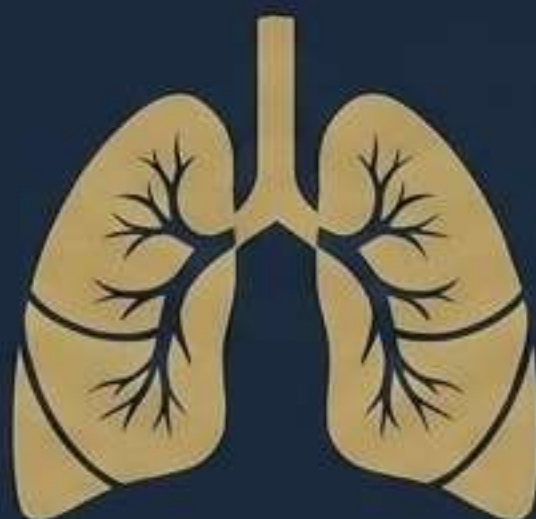


Mūrcchā Prāṇāyāma debe evitarse en personas con:



Cardiovasculares

- Hipertensión arterial
- Arritmias
- Enfermedad cardíaca



Respiratorias

- Asma no controlada
- EPOC
- Insuficiencia respiratoria



Neurológicas / Cerebrales

- Antecedentes de desmayo o síncope
- Epilepsia
- Vértigo
- Migrañas severas
- Presión intracraneal elevada

Mūrcchā Prāṇāyāma debe evitarse en personas con (Cont.):



Oculares

- Glaucoma
- Enfermedad ocular o retiniana



Psicológicas

- Ansiedad intensa
- Ataques de pánico



Físicas / Metabólicas

- Embarazo
- Hernias
- Cirugía reciente
- Debilidad extrema / Fatiga crónica
- Hipertiroidismo no controlado

Condición fundamental: Práctica sin supervisión.

Redefiniendo el “Desfallecimiento”

MITO (No debe buscarse):

- ✗ Desmayo físico.
- ✗ Mareo.
- ✗ Pérdida real de conciencia.

REALIDAD (Objetivo tradicional):

- ✓ Suspensión o atenuación de la actividad mental.
- ✓ Inducir una profunda quietud mental bajo condiciones de seguridad, preparación y guía experta.



Ficha Técnica para la Formación de Profesores

Nivel:	Avanzado
Tipo:	Kumbhaka con Jālandhara Bandha
Objetivo tradicional:	Suspensión o atenuación de la actividad mental
No debe buscarse:	Desmayo, mareo o pérdida de conciencia
Región asociada:	Garganta, Viśuddha Cakra, entrecejo
Uso terapéutico general:	No recomendado
Requiere:	Maestro experto, preparación y ausencia de contraindicaciones



Alternativas Seguras y Conclusión

Mejores alternativas seguras:

Si el alumno no está preparado, usar:

- Nāḍī Śodhana (sin retención)
- Bhrāmarī
- Ujjāyī suave
- Respiración abdominal

Conclusión

Mūrcchā Prāṇāyāma es una técnica poderosa, pero delicada. En el lenguaje tradicional se asocia con el 'desfallecimiento' de la mente; en la enseñanza moderna debe explicarse como interiorización profunda y suspensión mental, nunca como desmayo físico.

