

Plāvinī Prāṇāyāma

La Respiración Flotante: Entre la Tradición Clásica y la Biomecánica Moderna



PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Etimología y Significado

Devanāgarī:

प्लाविनी प्राणायाम

IAST:

Plāvinī Prāṇāyāma

Traducción aproximada:

Respiración flotante, respiración que permite flotar.

Raíz Lingüística:

Deriva de plu / plavana, que significa flotar, nadar o mantenerse sobre el agua.

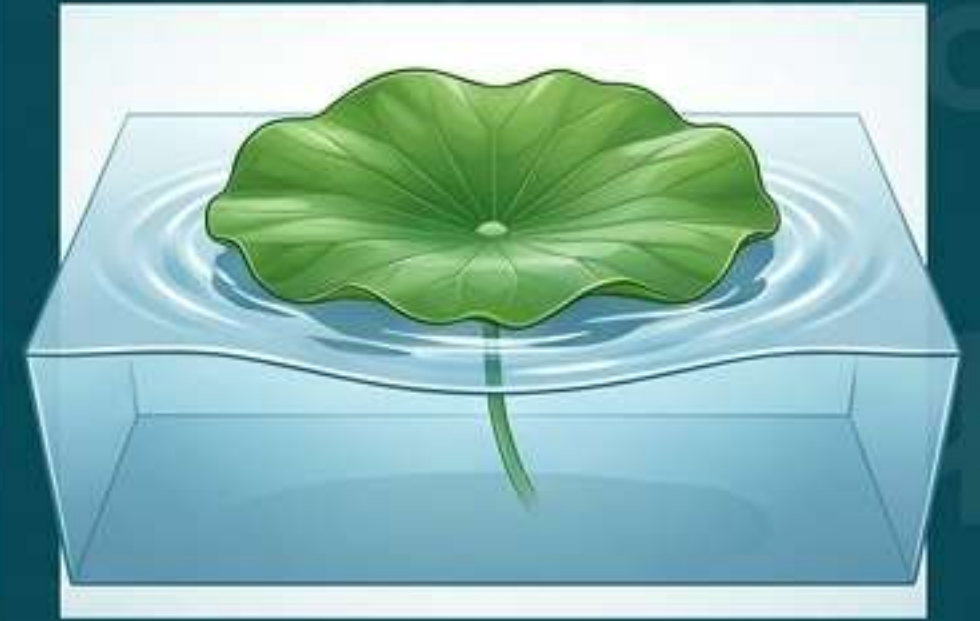


PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

El Contexto Clásico

“

“Cuando el abdomen se llena de aire, el yogui puede flotar en el agua como una hoja de loto.”



— Haṭha Yoga Pradīpikā 2.70

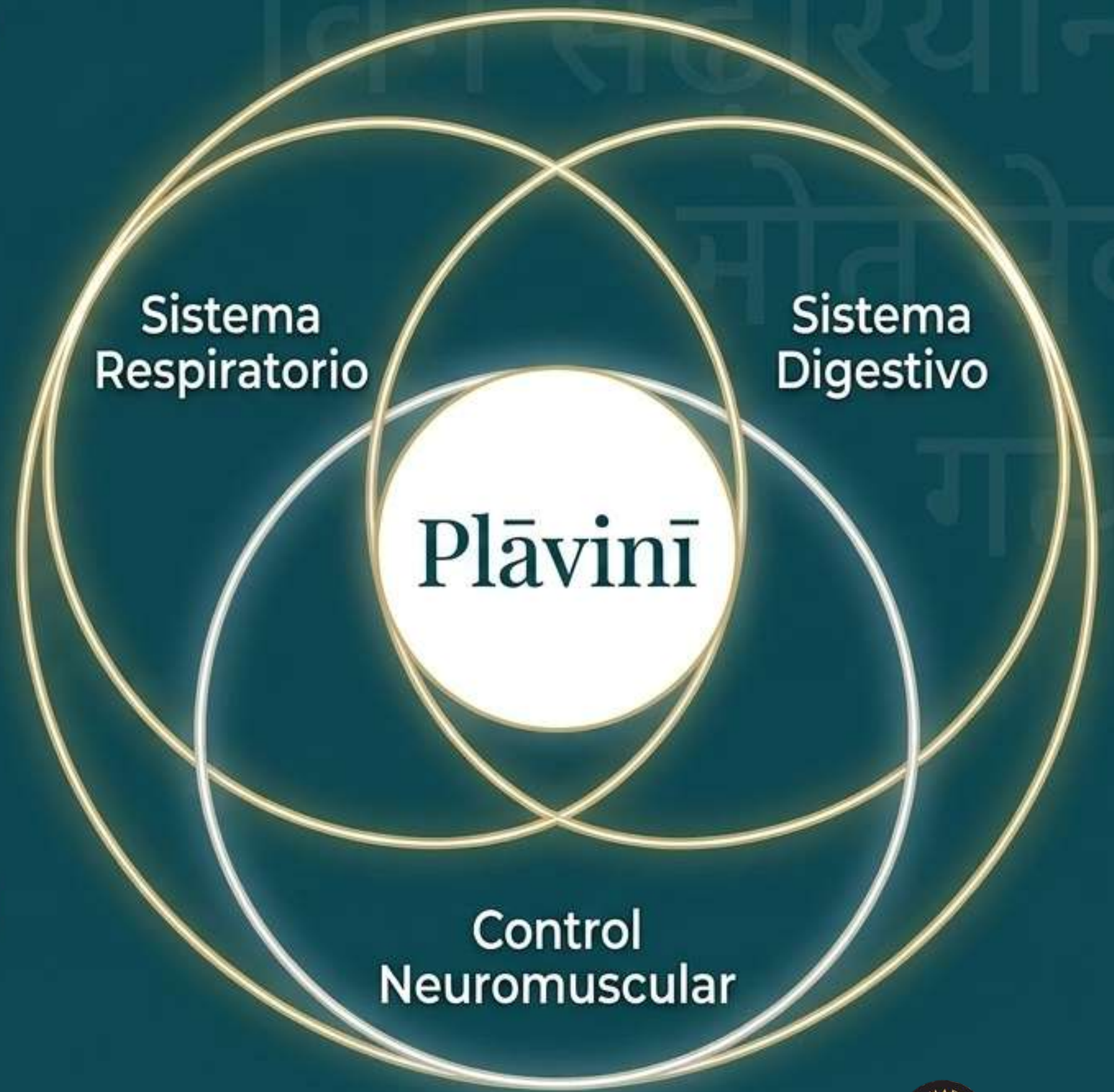
Plāvinī Prāṇāyāma es una técnica avanzada descrita en los textos fundamentales. La promesa tradicional se basa en la alteración consciente de la densidad corporal para lograr la flotabilidad absoluta.



¿Qué tipo de técnica es?

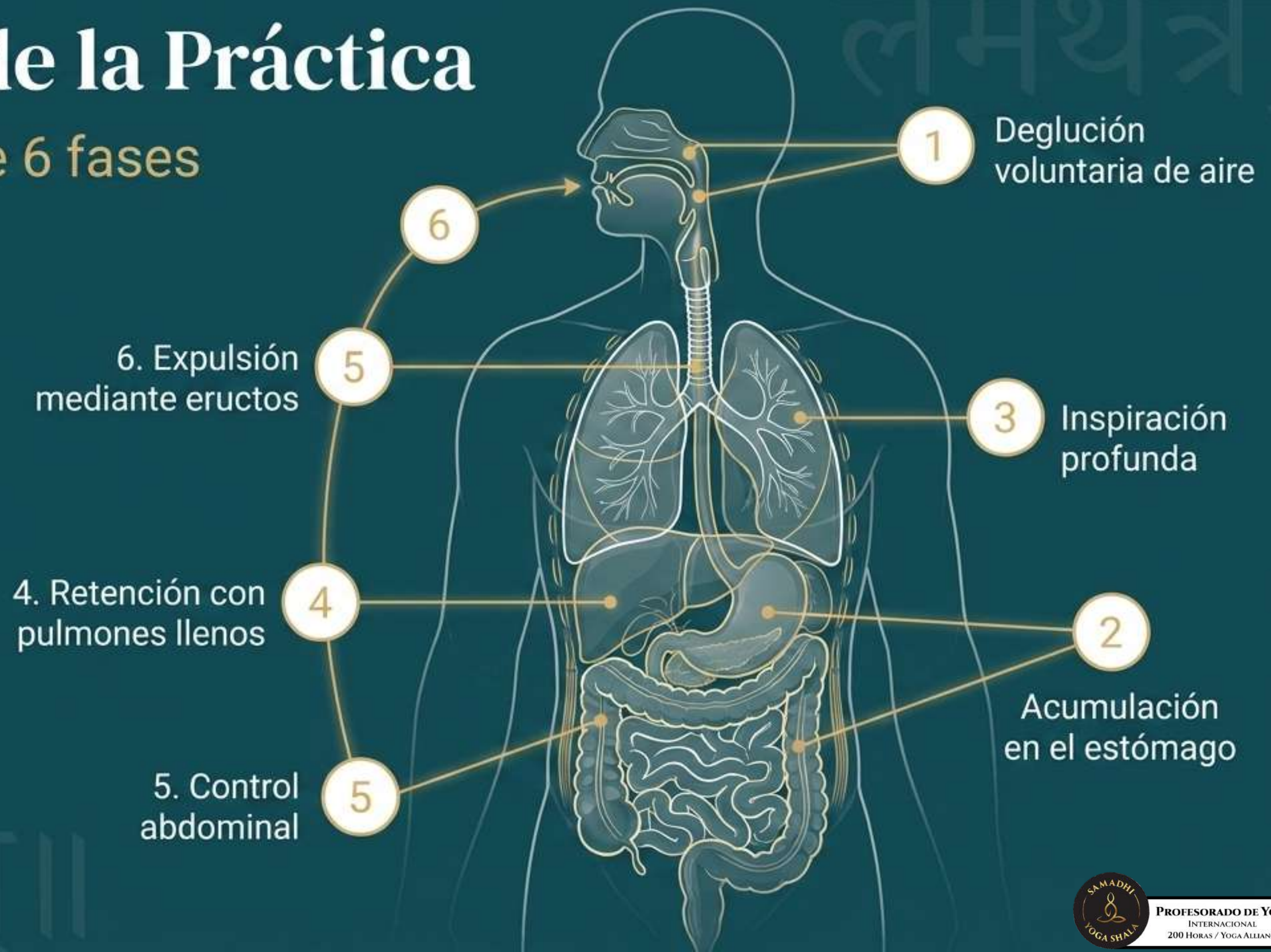
Plāvinī **no es simplemente una respiración profunda.**

Es una práctica avanzada que requiere una sinergia absoluta entre distintos sistemas corporales, combinando el control respiratorio tradicional con la manipulación intencional del tracto digestivo.



Anatomía de la Práctica

Una secuencia de 6 fases



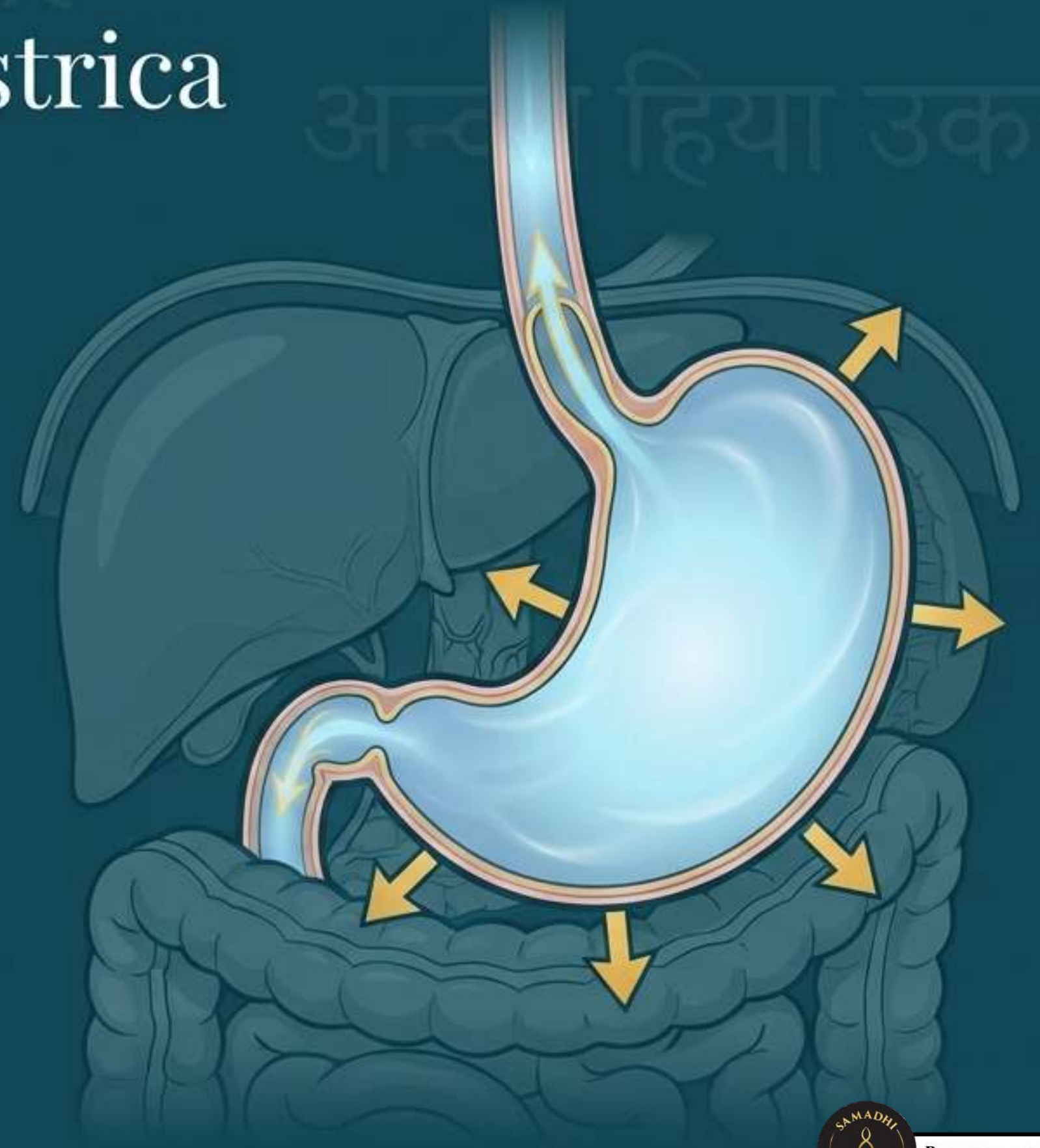
Paso 1: Deglución Voluntaria

La práctica se inicia introduciendo aire de forma consciente hacia el tracto digestivo superior. Se traga el aire simulando la ingesta de un alimento sólido o líquido.



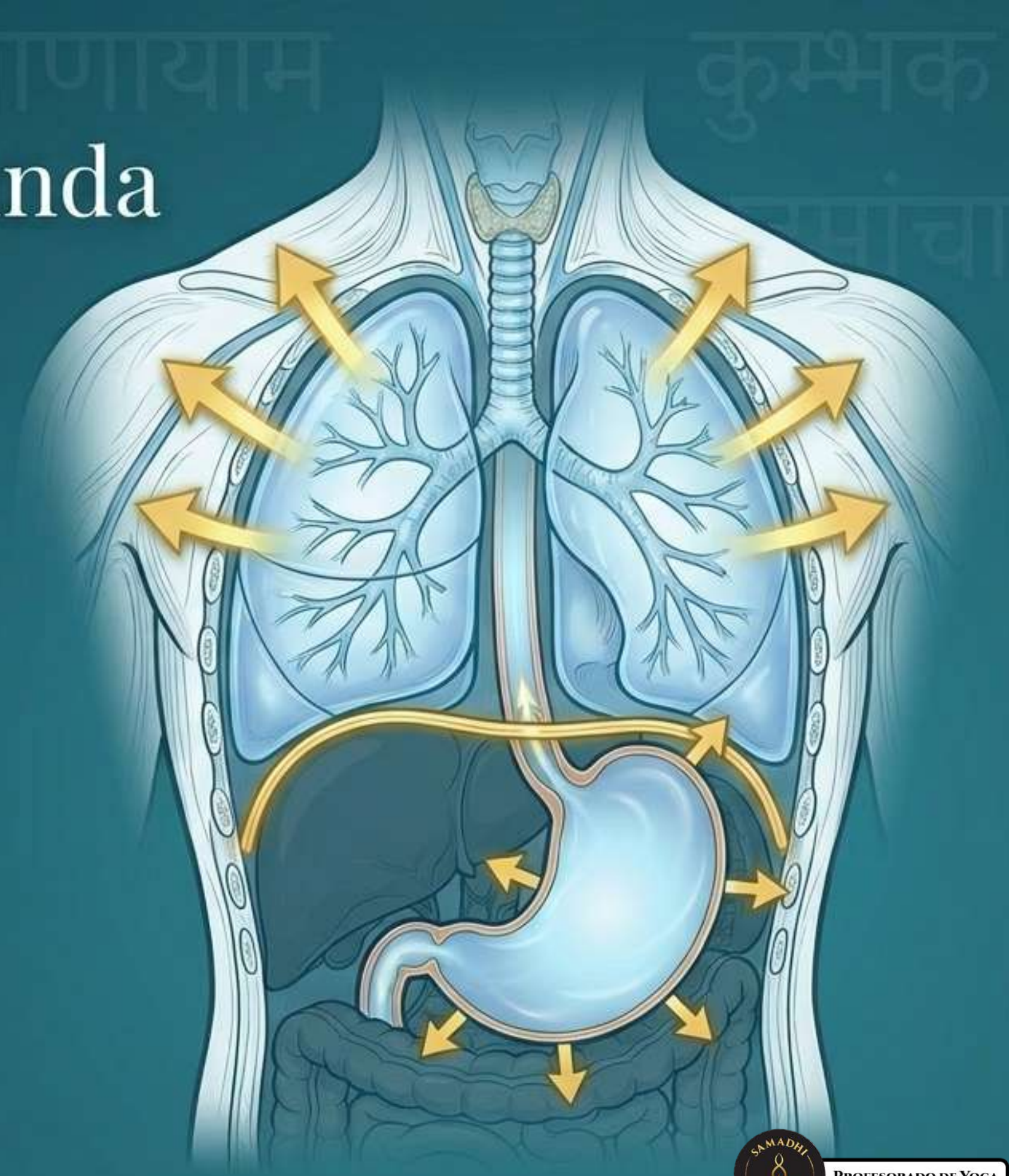
Paso 2: Acumulación Gástrica

A diferencia de la respiración anatómica normal, el aire tragado se dirige directamente hacia la cavidad gástrica, donde se retiene temporalmente para inflar el abdomen.



Paso 3: Inspiración Profunda

Una vez que el estómago contiene el aire deglutido, el practicante realiza una inspiración torácica y diafragmática completa, maximizando el volumen total del torso.



Paso 4: Retención (Kumbhaka)

Se ejecuta una retención prolongada con los pulmones completamente llenos (Kumbhaka). En esta fase, el yogui experimenta el estado máximo de expansión interna y flotabilidad.



Paso 5: Control Abdominal

El sostenimiento simultáneo de aire en el abdomen y los pulmones exige un manejo neuromuscular avanzado. La faja abdominal se activa para contener la presión interna y proteger los órganos.



Paso 6: Expulsión Controlada

Para finalizar la práctica y restaurar la presión normal del cuerpo, el aire gástrico acumulado se libera intencionalmente mediante eructos controlados.



La Mirada Moderna: Aerofagia Voluntaria

Desde una perspectiva médica moderna, la fase de tragar aire de Plāvinī equivale a una aerofagia voluntaria.

Aerofagia: Definida clínicamente como el acto de tragar demasiado aire. Este fenómeno puede producir distensión abdominal severa, acumulación de gases, dolor agudo y eructos frecuentes.





Precaución Importante

Esta técnica **no debe enseñarse como práctica común** de prāṇāyāma.

La introducción antinatural de aire en el sistema digestivo puede generar graves molestias respiratorias o gastrointestinales si se realiza sin la preparación exhaustiva requerida.





Contraindicaciones Absolutas: Sistema Digestivo

Debe evitarse rigurosamente en personas que presenten:

- Reflujo gastroesofágico
- Hernia hiatal
- Gastritis y Úlcera activa
- Distensión abdominal
- Síndrome de intestino irritable
- Trastornos de deglución
- Tendencia a eructos compulsivos
- Dolor abdominal no diagnosticado
- Cirugía abdominal reciente



Contraindicaciones Absolutas: Cardiorrespiratorio

El aumento extremo de la presión intratorácica e intraabdominal supone un riesgo de complicaciones orgánicas. Evitar en casos de:

- Enfermedad cardíaca
- Hipertensión no controlada
- Dificultad respiratoria general
- EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica)
- Asma no controlada

Otros Estados y Síntomas de Alerta

Otras Condiciones:

Evitar durante el embarazo, en personas con ansiedad o ataques de pánico, así como en niños o principiantes.

Detener Inmediatamente Si Produce:

Dolor, náuseas, mareo, presión torácica, palpitaciones o sensación de falta de aire.



Referencia Clínica:

El NIDDK señala que el exceso de gas digestivo se relaciona con eructos, distensión y dolor. Recomendamos consulta médica urgente si se acompaña de diarrea, estreñimiento o pérdida de peso.



El Verdadero Valor en el Haṭha Yoga

Su valor fundamental no radica en el acto físico de flotar en el agua, sino en el dominio del prāṇa.

Plāvinī representa el control absoluto de la respiración, la expansión interna y la capacidad de regular los procesos involuntarios del cuerpo de manera extraordinaria. Siempre requiere preparación progresiva y la guía de un maestro experto.



Matriz de Enfoque Pedagógico

Nivel	Muy avanzado
Tipo	Kumbhaka con deglución de aire
Fuente Clásica	<i>Haṭha Yoga Pradīpikā 2.70</i>
Objetivo Tradicional	Flotabilidad y dominio del prāṇa
Uso Terapéutico General	No recomendado
Riesgo Principal	Aerofagia, distensión, eructos, presión abdominal
No debe hacerse	En el agua, sin supervisión o como reto físico



Alternativas Seguras para la Práctica General

Para obtener beneficios de expansión y control sin los riesgos de Plāvinī:



**Respiración
abdominal**



Nāḍī Śōdhana
(Respiración
alternada)



Ujjāyī suave
(Respiración
victoriosa)



Bhrāmarī
(Respiración del
zumbido de abeja)



El Principio Pedagógico Final

Plāvinī es una técnica fascinante y poderosa del Haṭha Yoga, pero exige extrema prudencia.

No es una respiración para clases generales, ni para terapia digestiva, ni para personas con ansiedad o trastornos respiratorios.

En la enseñanza actual, la seguridad y la integridad fisiológica siempre deben primar sobre el reto físico.

