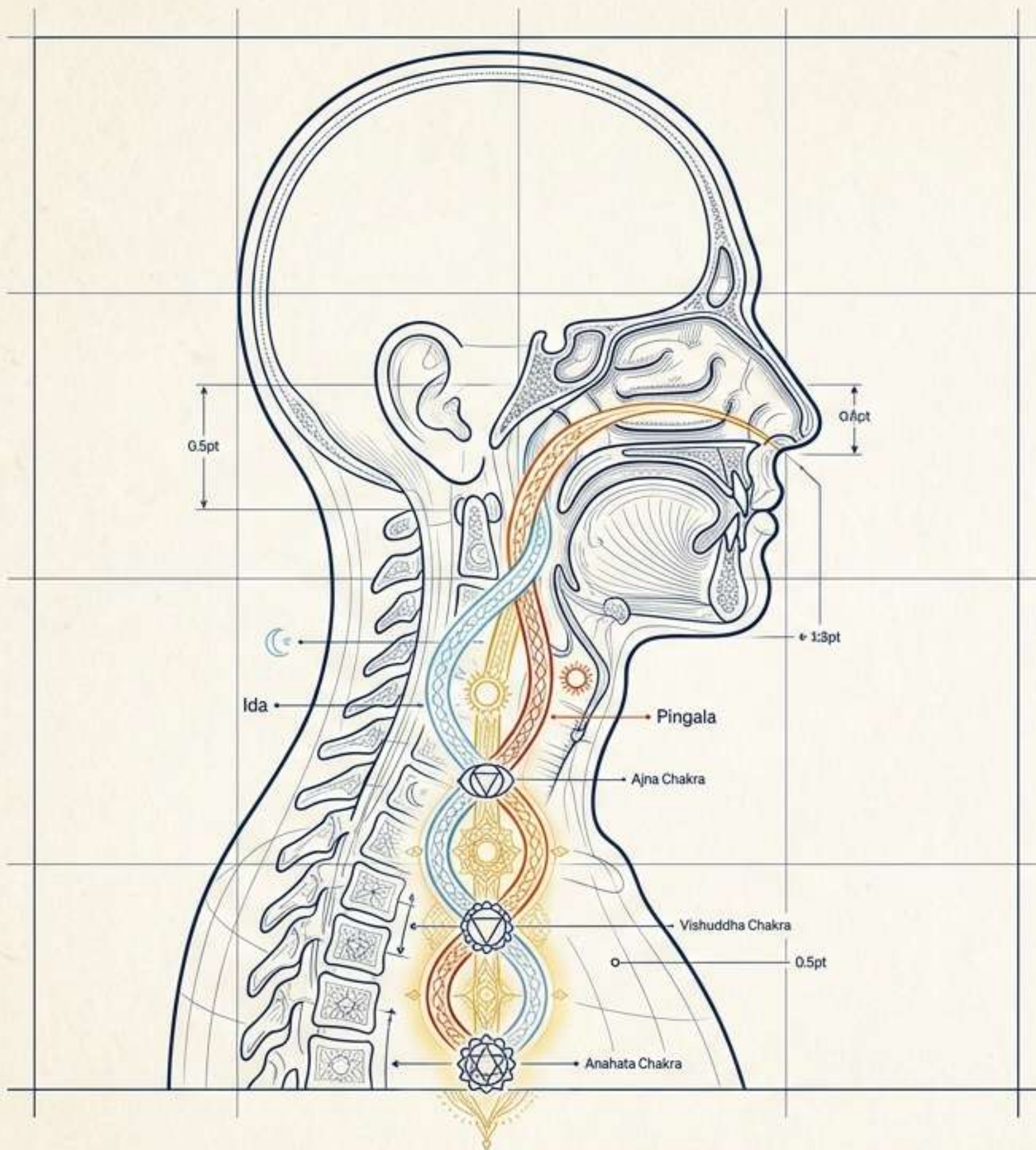


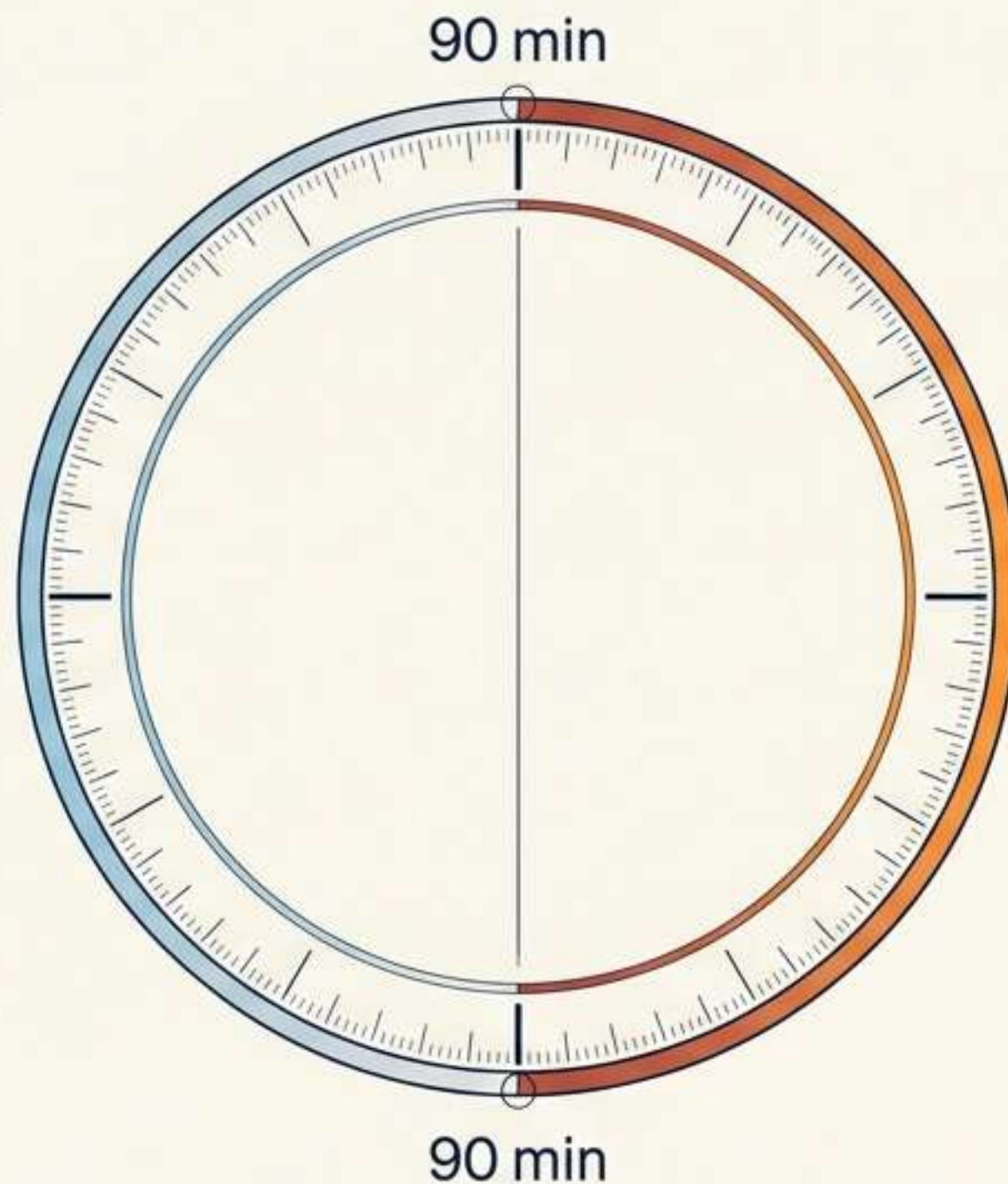
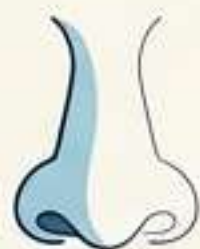


La Nariz y los Nāḍīs

Anatomía Sutil,
Ciclos Respiratorios
y Medicina Holística

El Reloj Biológico de la Respiración

En nuestras fosas nasales ocurre un curioso proceso de intercambio.



El Ciclo de 90 Minutos:

- Una fosa nasal permanece más abierta que la otra.
- Al cabo de aproximadamente 90 minutos, ocurre un cambio: la obstruida se abre y la abierta se cierra ligeramente.
- Este proceso facilita la entrada de energía específica (positiva o negativa) a través de un torrente de energía.

Durante este tiempo, los canales correspondientes al Nāḍī activo son movilizados, estableciendo un ritmo vital que rige nuestra fisiología.



Patología y Advertencia Holística

Si el equilibrio natural en la alternancia de las fosas se rompe, ocurre una sobrecarga de los Nāḍīs que influye directamente en nuestra salud. Los textos antiguos advierten:



24 Horas

Si la respiración ocurre por un solo lado durante 24 horas continuas, advierte que está próxima una enfermedad.



Más de 24 Horas

Si la obstrucción se prolonga por más de 24 horas, significa que la afectación será seria.

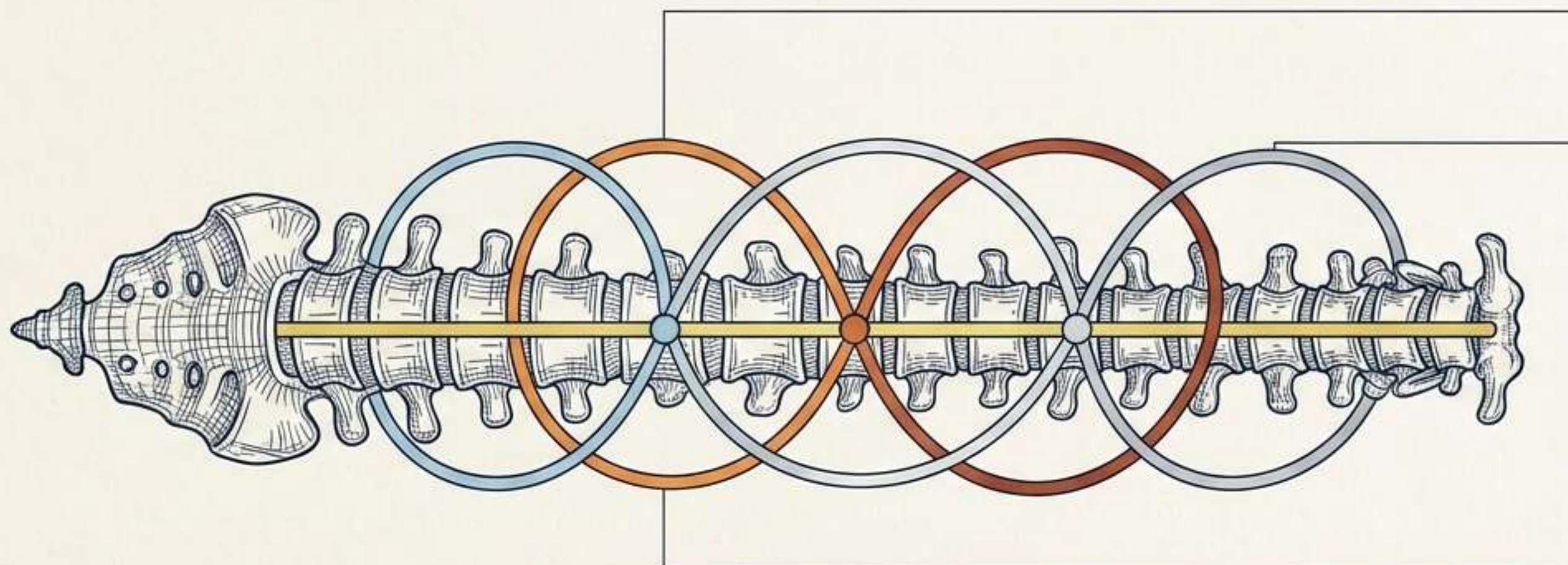


2 a 3 Días

Si se respira por un lado de manera continua durante 2 o 3 días, se puede esperar una enfermedad grave.

La Arquitectura de la Energía

Aunque existen miles de vías, en el contexto del Pranayama solo se consideran los tres Nādīs más importantes, los cuales corren a lo largo del meru danda (columna vertebral):

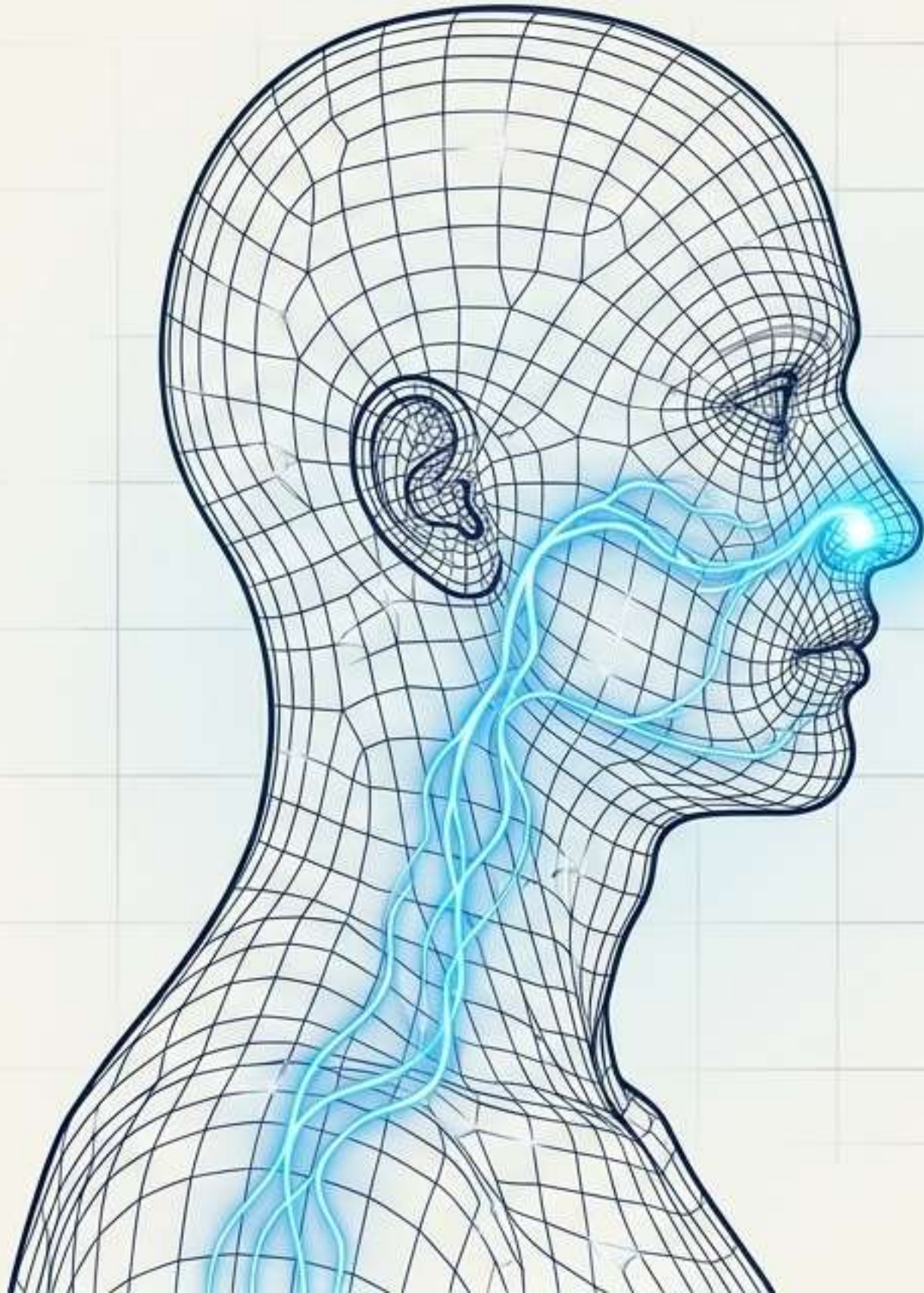


Sushumna Nāḍī:
Corre en línea recta hacia arriba, por el interior de la columna.

Ida y Pingala Nāḍīs:
Cruzan de un lado a otro la columna varias veces (en algunas representaciones, corren paralelas a ambos lados de Sushumna).

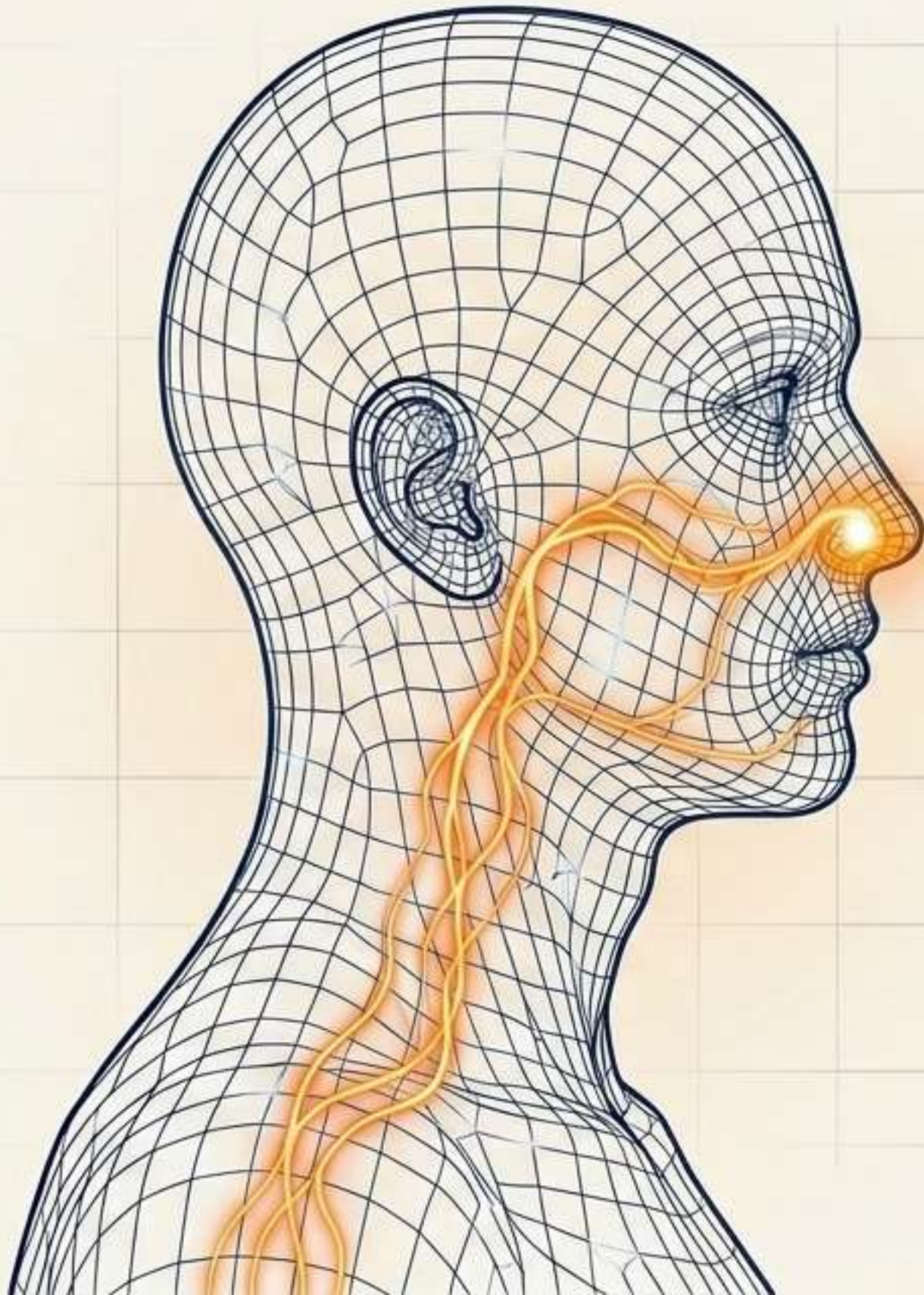
Nota Holística: De forma ideal, el Prana fluye sin obstáculos por estos canales, pero generalmente es bloqueado por impurezas, dificultando su flujo.

Perfil: Ida Nādī (El Aliento Lunar)



1	Ubicación: Fosa nasal izquierda.
2	Nombre Clásico: Chandra Nādī (Aliento Lunar).
3	Cualidad del Aire: Frío.
4	Vínculo Energético: Colecta energías negativas; vinculado a los meridianos Ying (negativos).
5	Impacto Fisiológico y Mental: • Influye en los procesos de descenso metabólicos. • Provoca hipoactividad tanto psíquica como física. • Disminuye la temperatura corporal. • Afecta la psiquis a nivel de los pensamientos interpersonales. • Vinculado al Sistema Nervioso Parasimpático.

Perfil: Pingala Nādī (El Aliento Solar)



- | | |
|---|---|
| 1 | Ubicación: Fosa nasal derecha. |
| 2 | Nombre Clásico: Sūrya Nādī (Aliento Solar). |
| 3 | Cualidad del Aire: Caliente. |
| 4 | Vínculo Energético: Colecta energías positivas; vinculado a los meridianos Yang (positivos). |
| 5 | Impacto Fisiológico y Mental: <ul style="list-style-type: none">• Influye en los movimientos orgánicos.• Provoca hiperactividad tanto psíquica como física.• Eleva la temperatura corporal.• Afecta la psiquis a nivel de los pensamientos abstractos.• Vinculado al Sistema Nervioso Simpático. |

Matriz Diagnóstica: Fisiología y Mente

IDA NADI	SUSHUMNA NADI	PINGALA NADI
Fuerza: Mental	Fuerza: Vital (Luz cósmica)	Fuerza: Supramental
Sistema Nervioso: Parasimpático (freno biológico, regula procesos internos)	Sistema Nervioso: Central (Conexión con el Centro, equilibrio)	Sistema Nervioso: Simpático (Acelerador del organismo, interacción exterior)
Temperatura exterior: Disminuye / FRÍO	Temperatura exterior: TEMPLADO	Temperatura exterior: Aumenta / CALOR
Arquetipo: Femenino, Azul, Intuición	Arquetipo: Andrógino, Amarillo, Sabiduría	Arquetipo: Masculino, Rojo, Lógica
Mente: Subconsciente	Mente: Inconsciente	Mente: Consciente

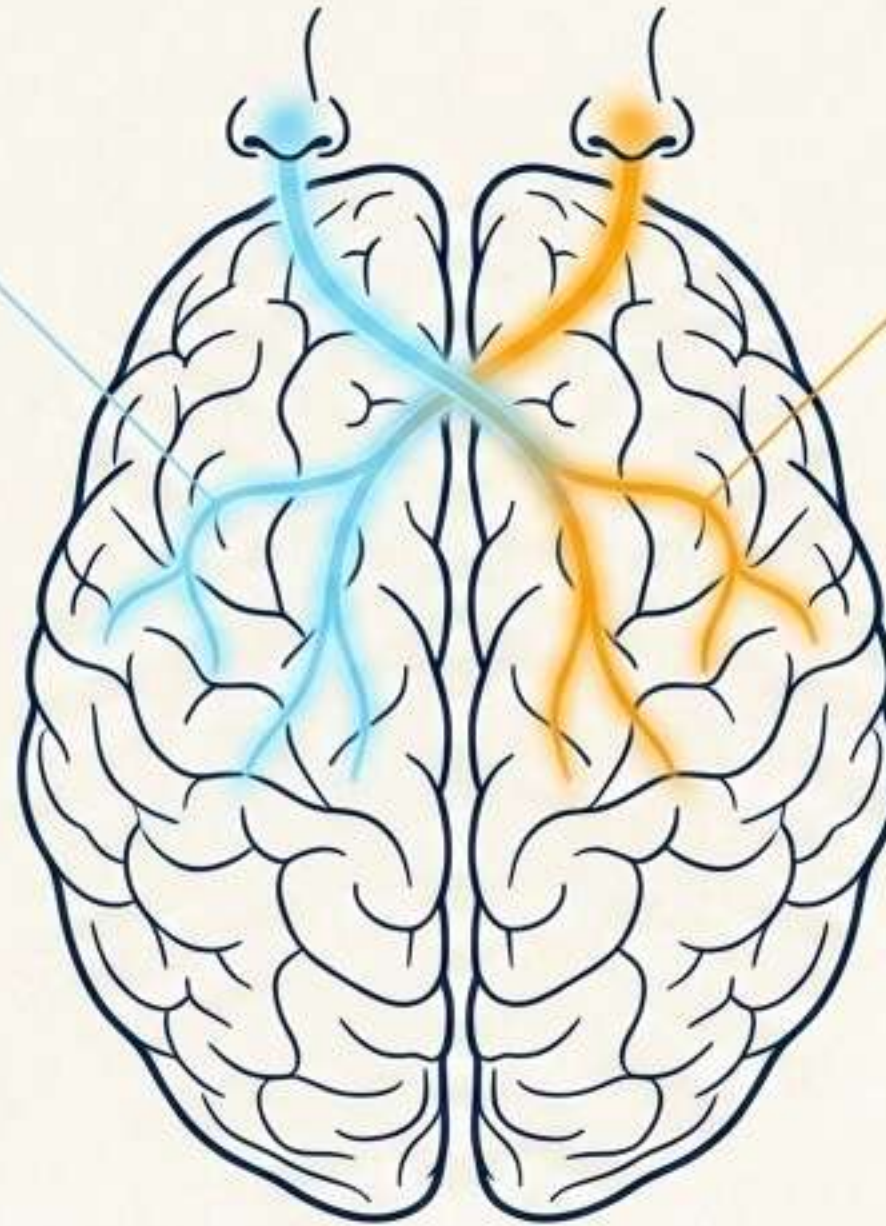


La Conexión Cruzada: Hemisferios Cerebrales

Las energías captadas por las fosas nasales estimulan las funciones del hemisferio cerebral opuesto, creando un equilibrio neurológico cruzado.

Hemisferio Derecho
(Impulsado por Ida / Fosa Izquierda):

- Orientación en el espacio.
- Sensibilidad artística.
- Conocimiento intuitivo y holístico.
- Percepciones extrasensoriales.



Hemisferio Izquierdo
(Impulsado por Pingala / Fosa Derecha):

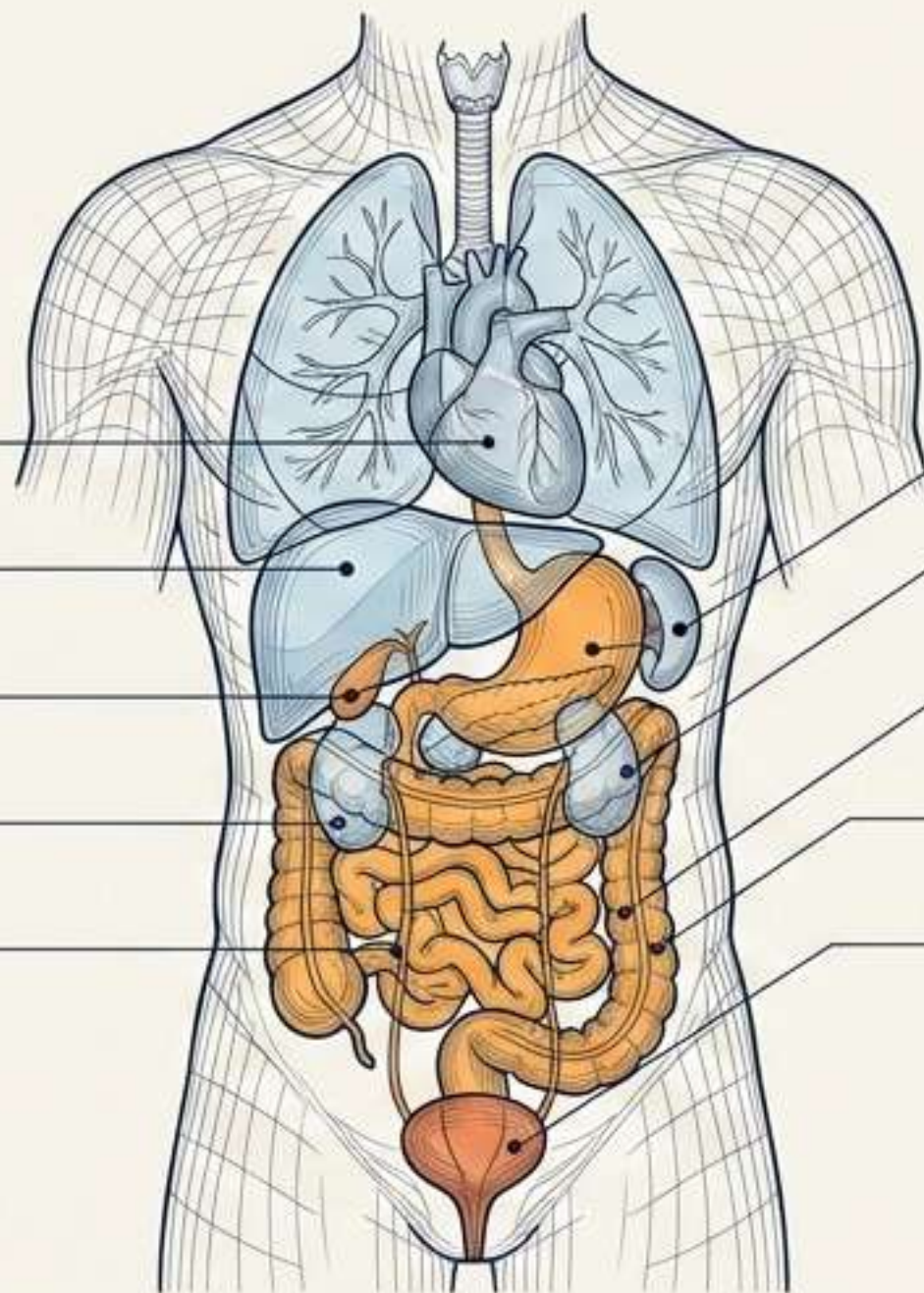
- Expresión verbal.
- Sentido del tiempo.
- Razonamiento intelectual.
- Habilidad matemática.

El Mapa Orgánico

La dominancia de un Nādī específico activa y nutre diferentes sistemas orgánicos del cuerpo.

Órganos relacionados con Ida:

- Hígado.
- Corazón.
- Bazo (y páncreas).
- Pulmón.
- Riñón.



Órganos relacionados con Pingala:

- Vesícula biliar.
- Intestino delgado.
- Estómago.
- Intestino grueso.
- Vejiga.

Matriz de Acción: Momentos Propicios

Predominio Nadi Ida (Momento propicio para):

-  • Beber agua u orinar.
-  • Levantarse de la cama.
-  • Realizar trabajo creativo y tranquilo.
-  • Cantar, tocar un instrumento, música.
-  • Plantar semillas / Repetición del mantra.
-  • Relación sexual (para la mujer).

Predominio Nadi Pingala (Momento propicio para):

-  • Comer, beber alcohol y evacuar intestinos.
-  • Empezar aventuras y empresas arriesgadas.
-  • Trabajo duro y actividad física.
-  • Viajar / Estudio de las matemáticas.
-  • Prácticas de purificación interna / Conducir.
-  • Vender y comprar / Relación sexual (para el hombre).

Sabiduría Ancestral: El Shiva Sanhita

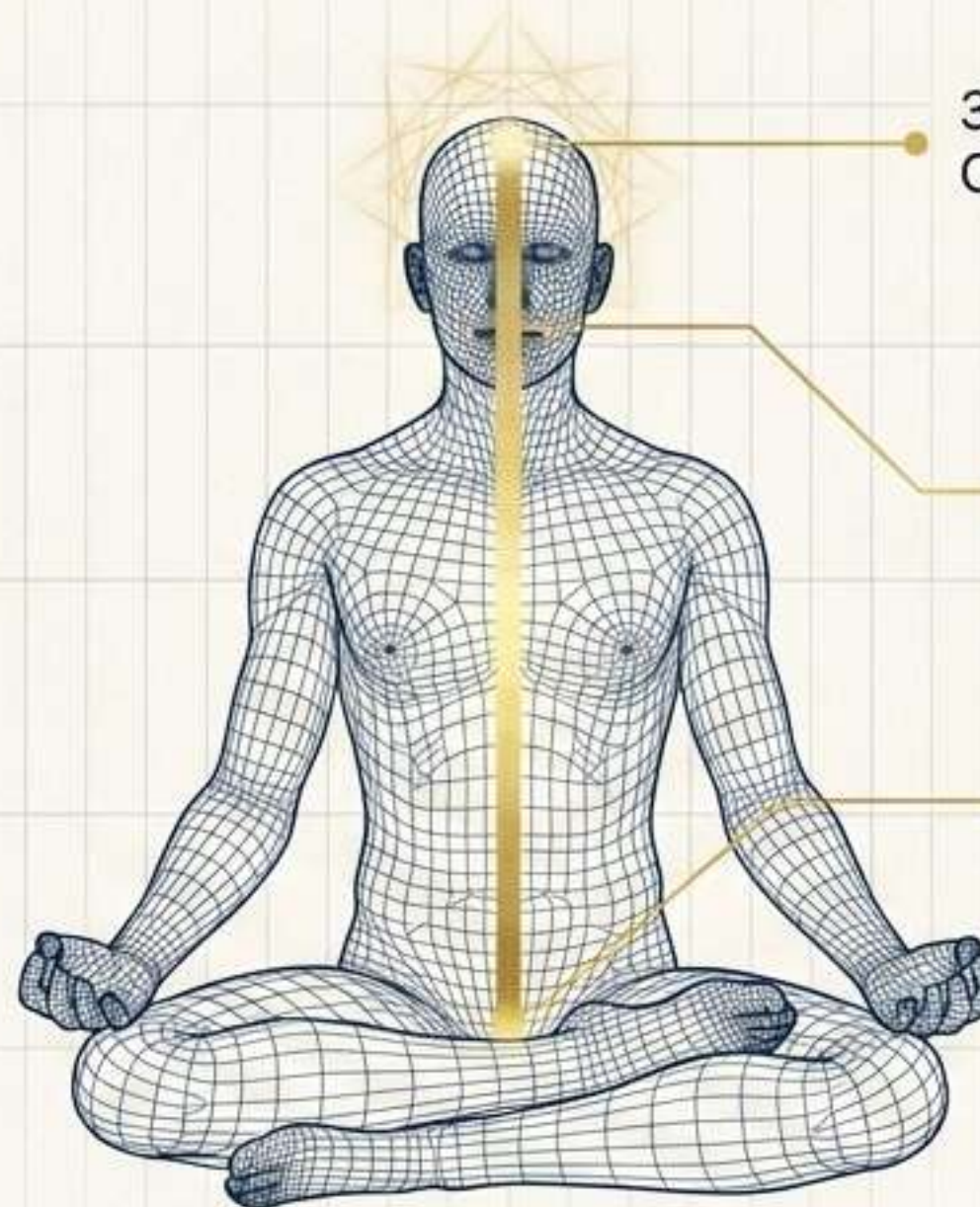
“Cuando el aliento entra por el Sūrya Nādī (orificio nasal derecho, Nādī Pingala) es el tiempo apropiado para el Yogui tomar su comida; cuando el aliento entra por el Chandra Nādī (orificio nasal izquierdo, Nādī Ida) él debe ir a dormir.”

— Shiva Sanhita, capítulo III, versículo 36.



El Canal Central: *Sushumna Nādī*

Sushumna ocupa la posición central y es el camino ideal para el Prana.



3. Se une finalmente con el Sahasrara Chakra en la parte superior de la cabeza.

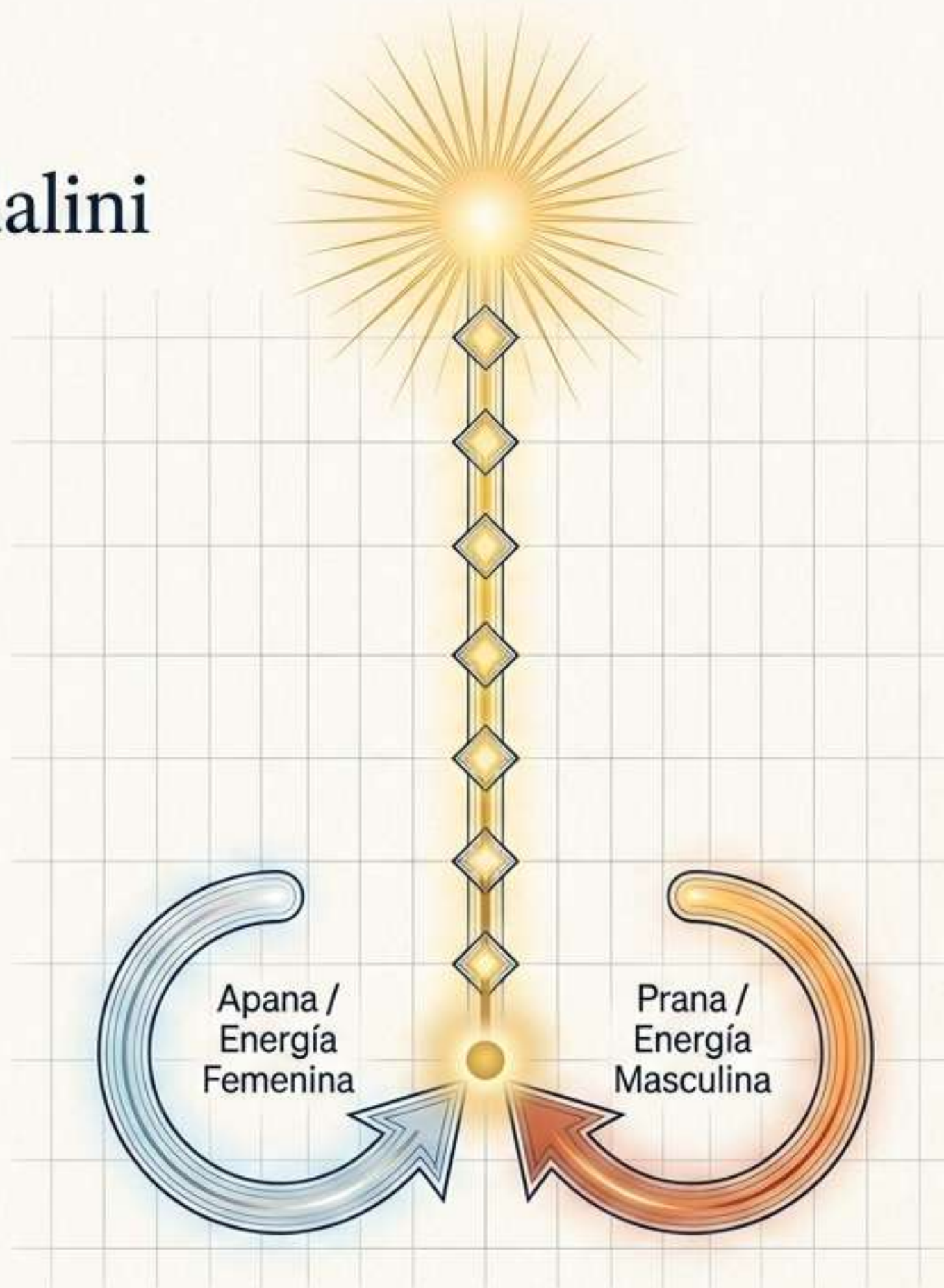
2. Asciende por el cuerpo, cruzando el talu (el paladar, en la base del cráneo).

1. Su sede principal es el Muladhara Chakra (base de la columna).

Cuando logramos dominar las energías internas, el canal Sushumna se activa, sirviendo como la vía principal para la evolución de la consciencia.

La Cura Holística: Pranayama y Kundalini

¿Cómo restablecemos el flujo y curamos los bloqueos? La respuesta yóguica es el Pranayama.



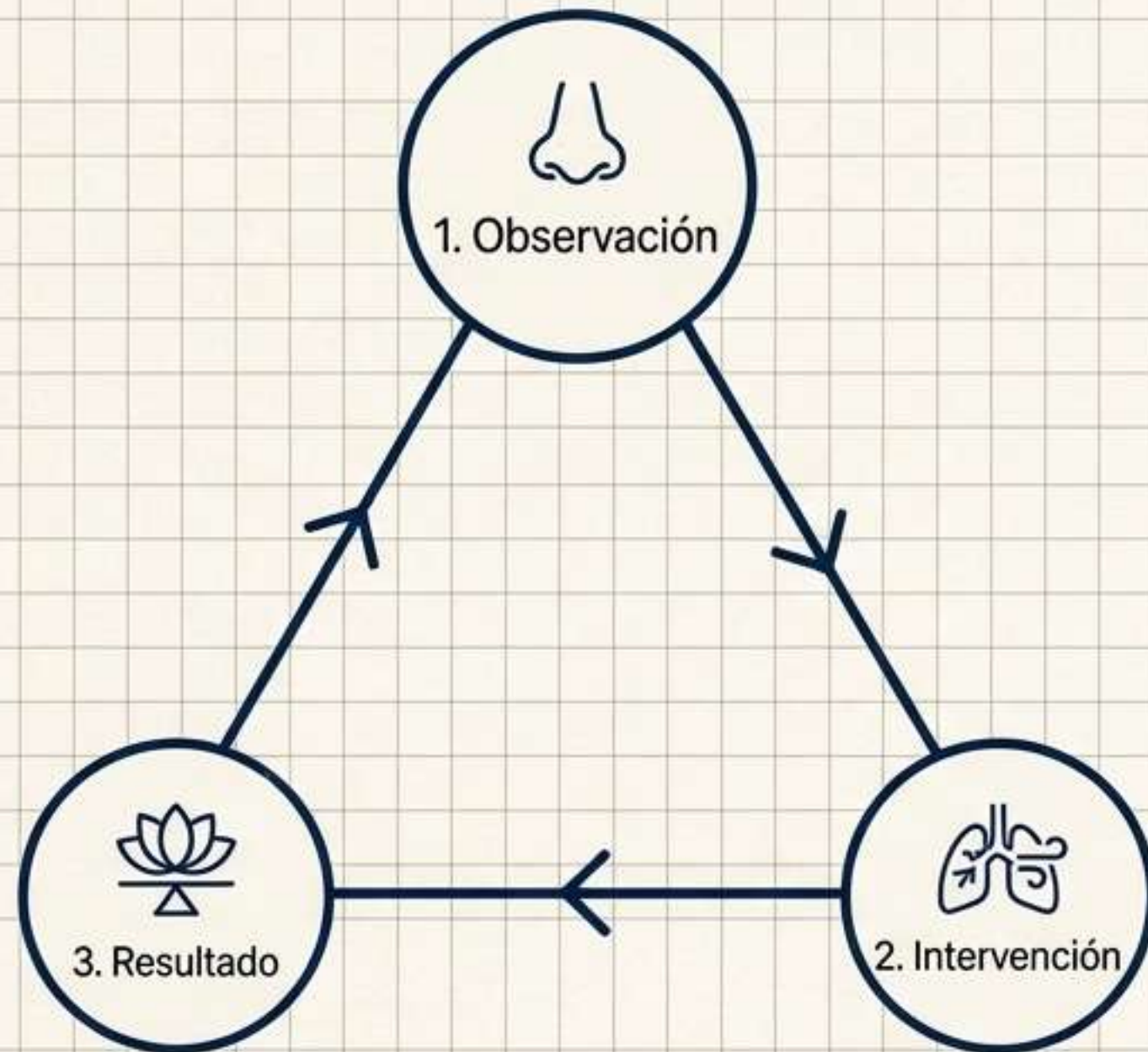
1. La Unión: Por lo general, el Prana fluye con dificultad solo por Ida y Pingala. Gracias al Pranayama, el Prana y el Apana se unen.

2. La Penetración: Esta unión disuelve las impurezas y permite que el Prana penetre en Sushumna.

3. El Despertar: Al ascender, despierta a Kundalini (la energía inherente de la conciencia). A su paso estimula y libera los potenciales de los Chakras, confiriendo diferentes estados de conciencia.

Abordaje Holístico de la Enfermedad

La medicina holística entiende que la enfermedad física comienza con un desequilibrio sutil.



El Freno y El Acelerador:

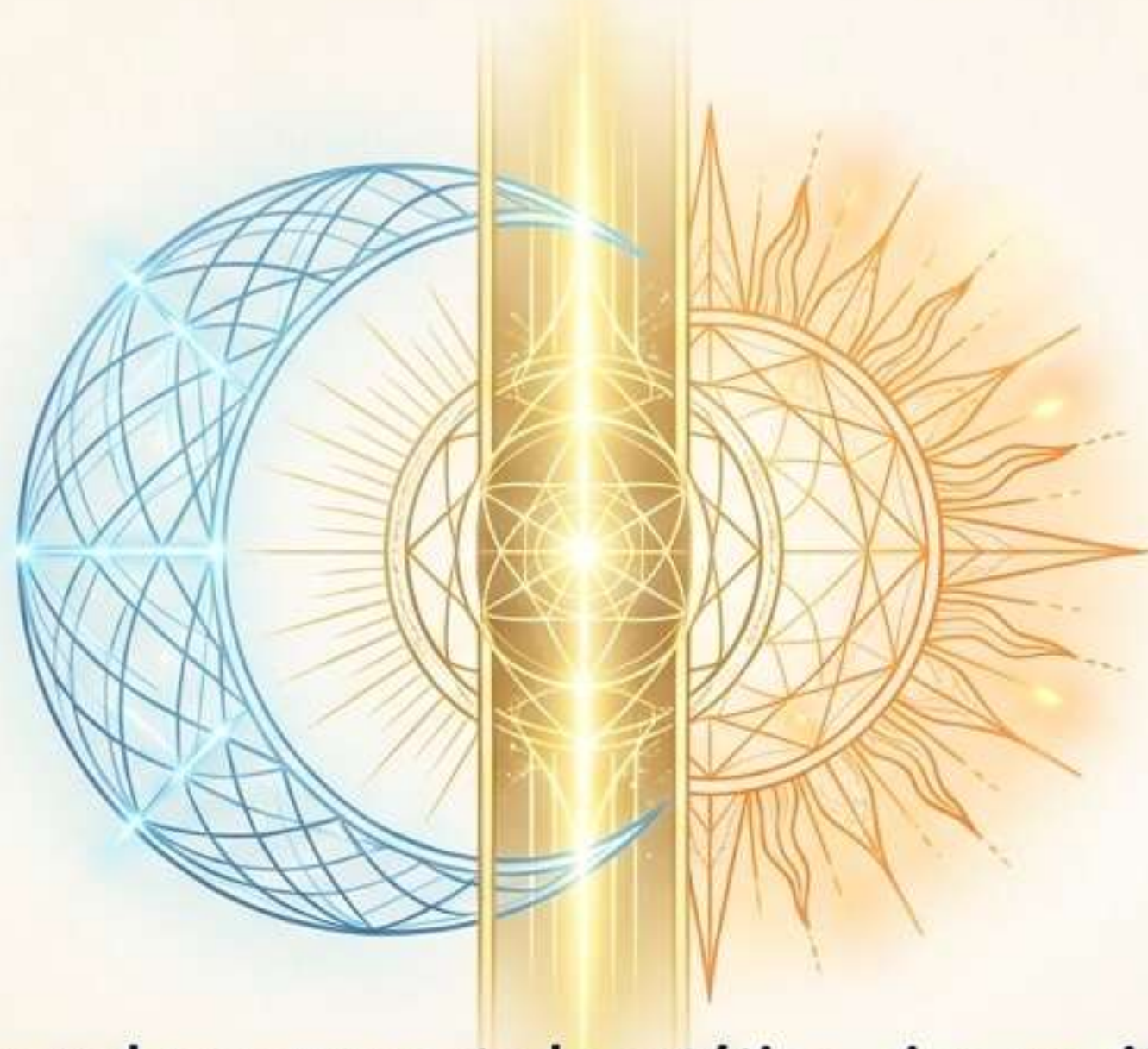
Ida (parasimpático, Ice Blue and Silver accent) y Pingala (simpático, Terracotta Red and Solar Orange accent) deben alternarse perfectamente para evitar el colapso del sistema. Un bloqueo crónico (como la sobrecarga de 24+ horas) interrumpe este ritmo.

El Efecto Sistémico:

Si logramos que el Prana fluya a través del canal central (Sushumna, Luminous Gold or Warm Yellow accent) mediante técnicas de respiración, este se concentra de tal forma que sus efectos curativos se esparcen por todo el organismo de forma ideal.

Cómo y dónde fluye el Prana tiene una consecuencia directa sobre nuestro estado mental y físico.

Conclusión: El Equilibrio de los Nāḍīs



La verdadera salud integral no es un estado estático, sino un ritmo dinámico. Escuchar nuestro cuerpo comienza con observar nuestra respiración. Al comprender la danza de 90 minutos entre nuestro Aliento Lunar y Solar, no solo prevenimos la enfermedad, sino que abrimos la puerta al despertar de nuestra conciencia más elevada.

