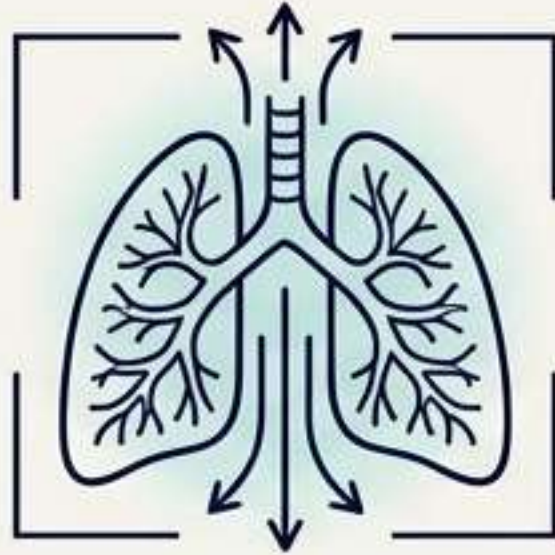


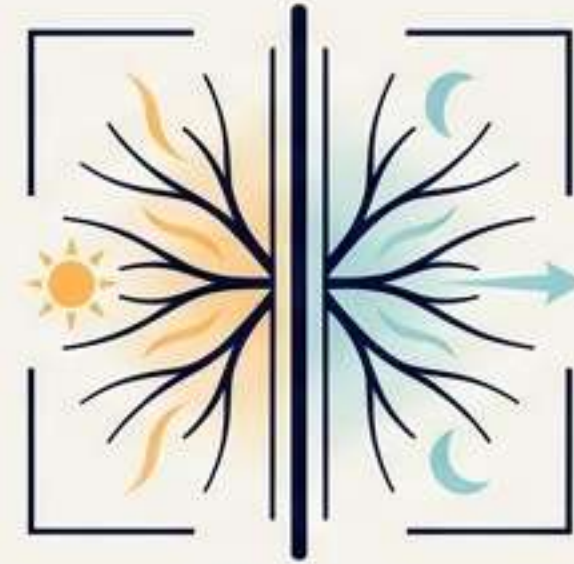
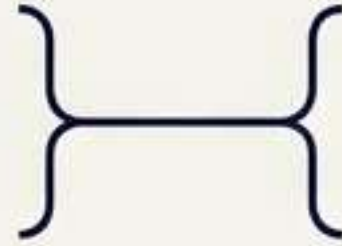


# La base indispensable para la purificación integral del sistema.



## Limpieza Física

Descongestiona activamente las fosas nasales.



## Apertura Sutil

Estimula y despeja los Nādīs (canales energéticos).

## El Pilar de la Práctica



**Requisito Base:** Es la preparación obligatoria antes de intentar cualquier otro prānāyāma.



**Punto de Partida:** La primera técnica que todo practicante de yoga debe dominar.

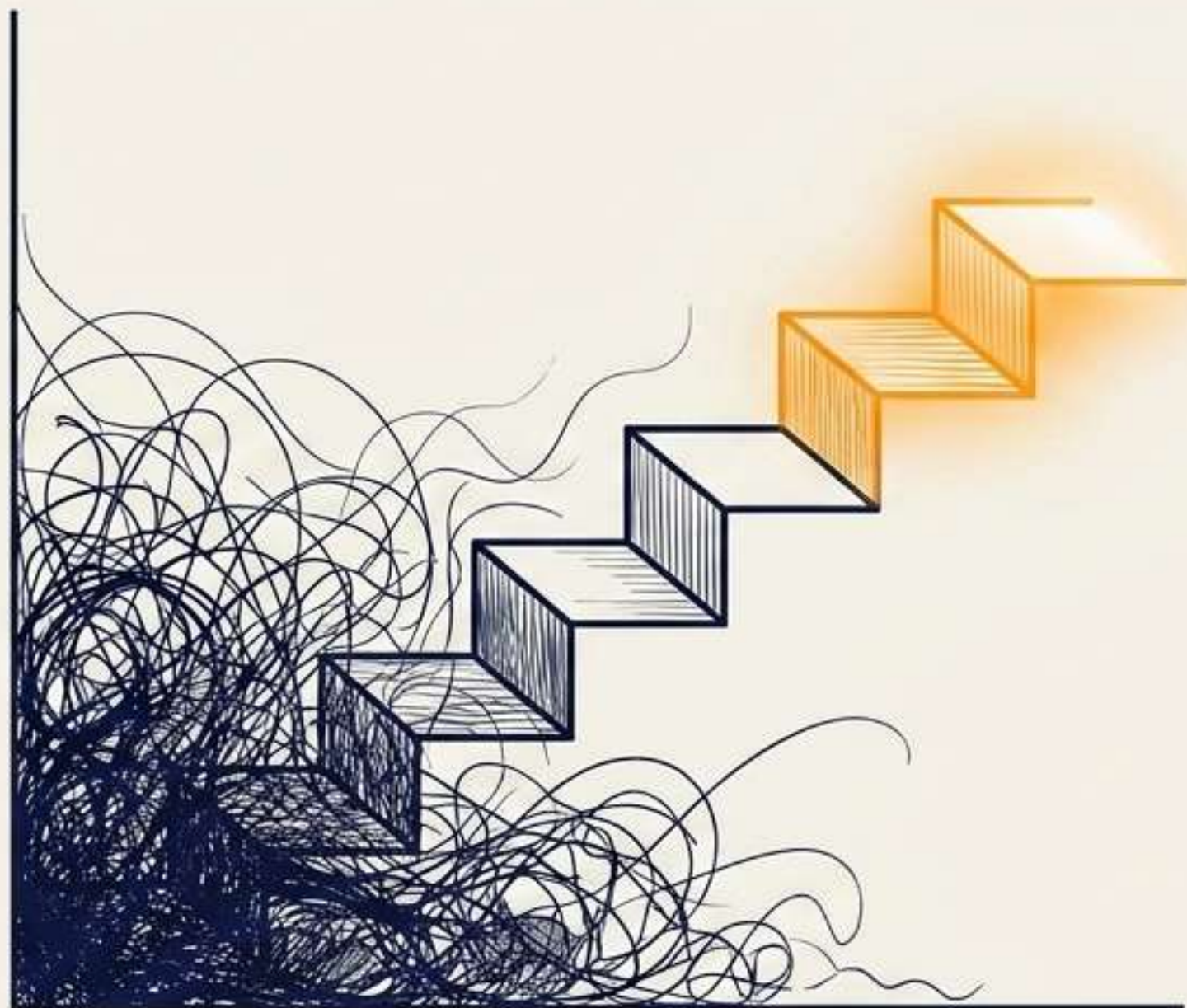
La promesa de los textos clásicos  
a través de la constancia.

**“ Cuando esto se ha practicado diariamente,  
durante tres meses, y con regularidad, todos  
(los Nādīs) del cuerpo prontamente habrá  
án sido ciertamente purificados. ”**

Shiva Sanhita,  
Capítulo III,  
versículos 26 y 27



La destrucción de las obstrucciones internas inaugura el camino del Yoga.

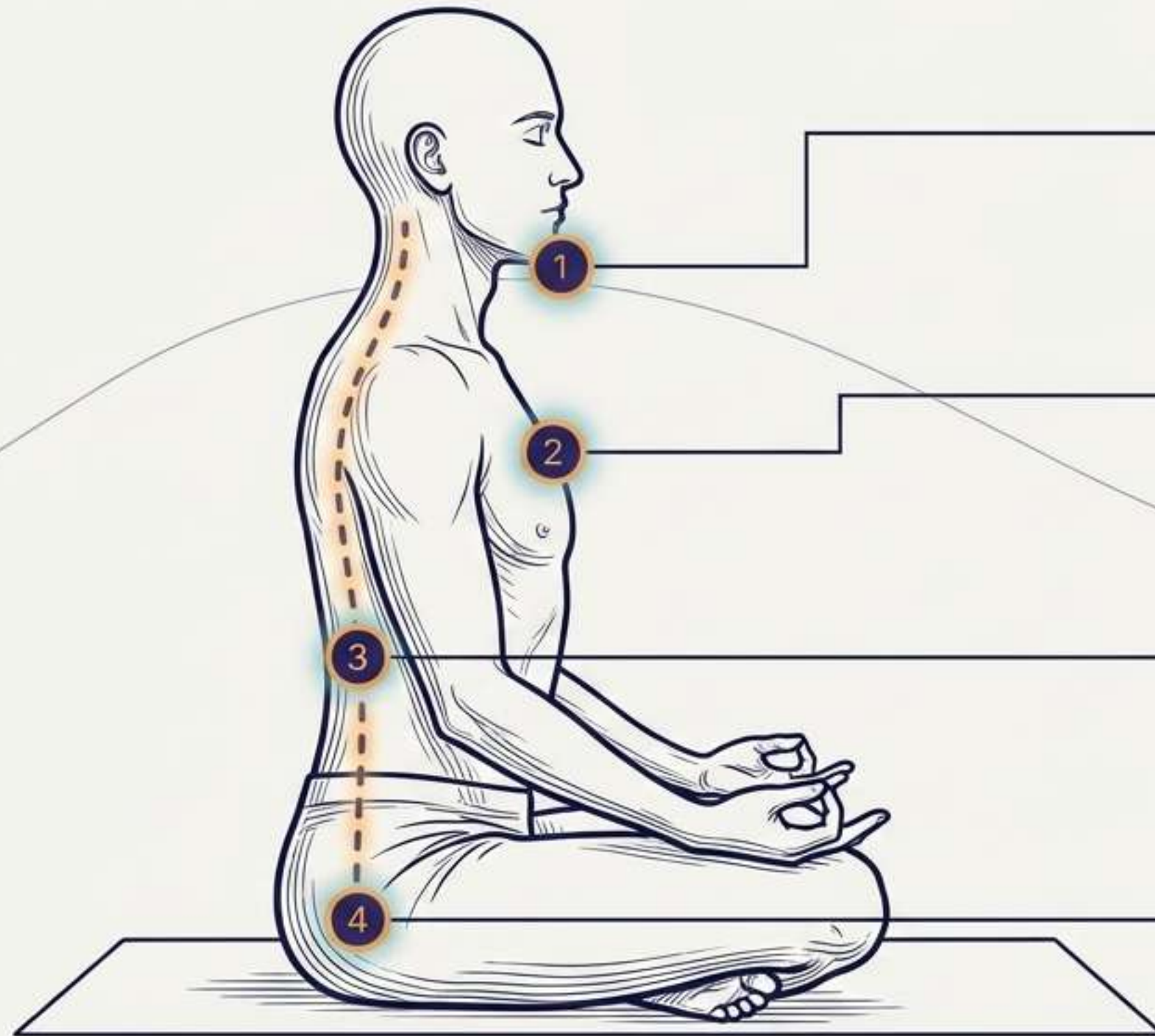


# Arambha-avastha

La primera fase en la práctica del Yoga.

**Mecanismo:** Cuando se comprende la verdad de la purificación, el yogui destruye todas sus obstrucciones internas y entra formalmente en esta etapa de despertar.

# La correcta alineación estructural permite el flujo libre del Prana.



## Cierre

Barbilla ligeramente inclinada.

## Expansión:

Pecho abierto, hombros relajados.

## Eje:

Columna vertebral perfectamente alineada.

## Base:

Postura de meditación (Asana) o silla firme.

# La mano derecha adopta el sello sagrado para la regulación del aire.



**1**

## Acción 1:

Flexione los dedos índice y del medio hacia la palma.

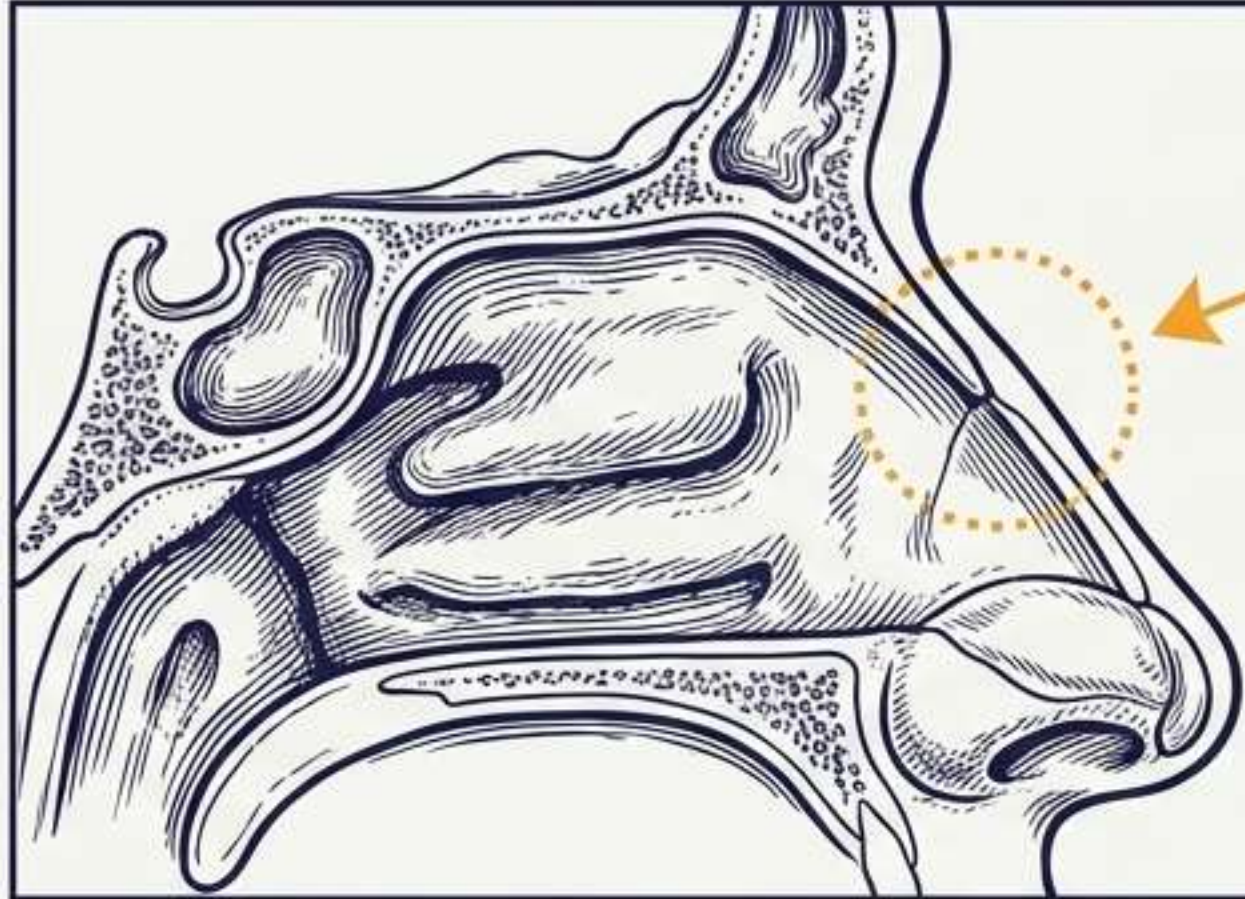
**2**

## Acción 2:

Deje ligeramente estirados el meñique, el anular y el pulgar.

**Nota Técnica:** Existen dos formas tradicionales de adoptar este mudra, pero esta es la configuración base para la técnica descrita.

# La compresión sutil y la transición respiratoria.



## Sección 1: El Punto de Compresión

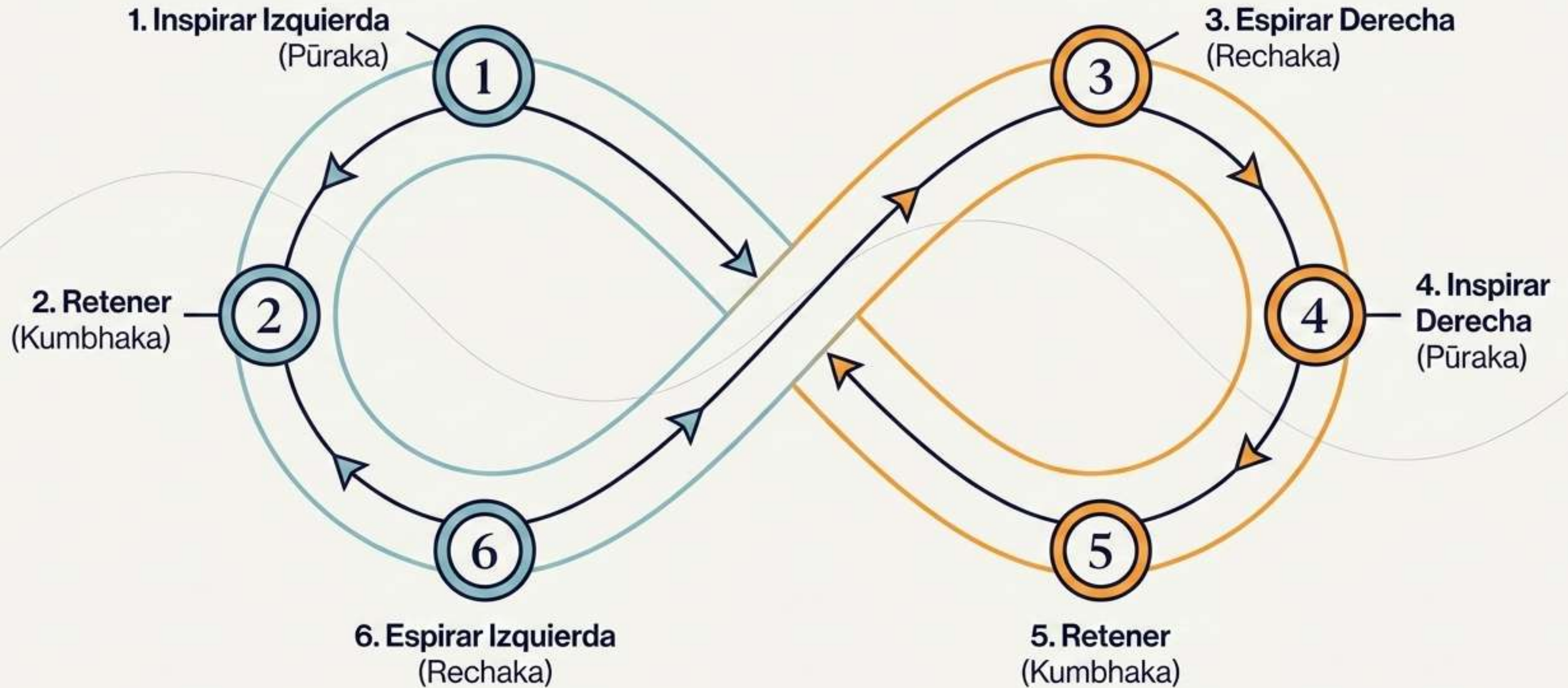
Comprimir suavemente la zona por encima de la prominencia de las ventanillas nasales.

## Sección 2: El Umbral (Antes de empezar)

Tome dos o tres respiraciones profundas y suaves para estabilizar el sistema nervioso antes de aplicar el mudra.



# Anatomía de un ciclo completo de purificación.



# Paso 1: Permitir que el aire invada el sistema por el canal izquierdo.



## Mecánica Física

Exhale completamente. Clausure la fosa nasal derecha con el dedo pulgar. Aspire por la fosa nasal izquierda.

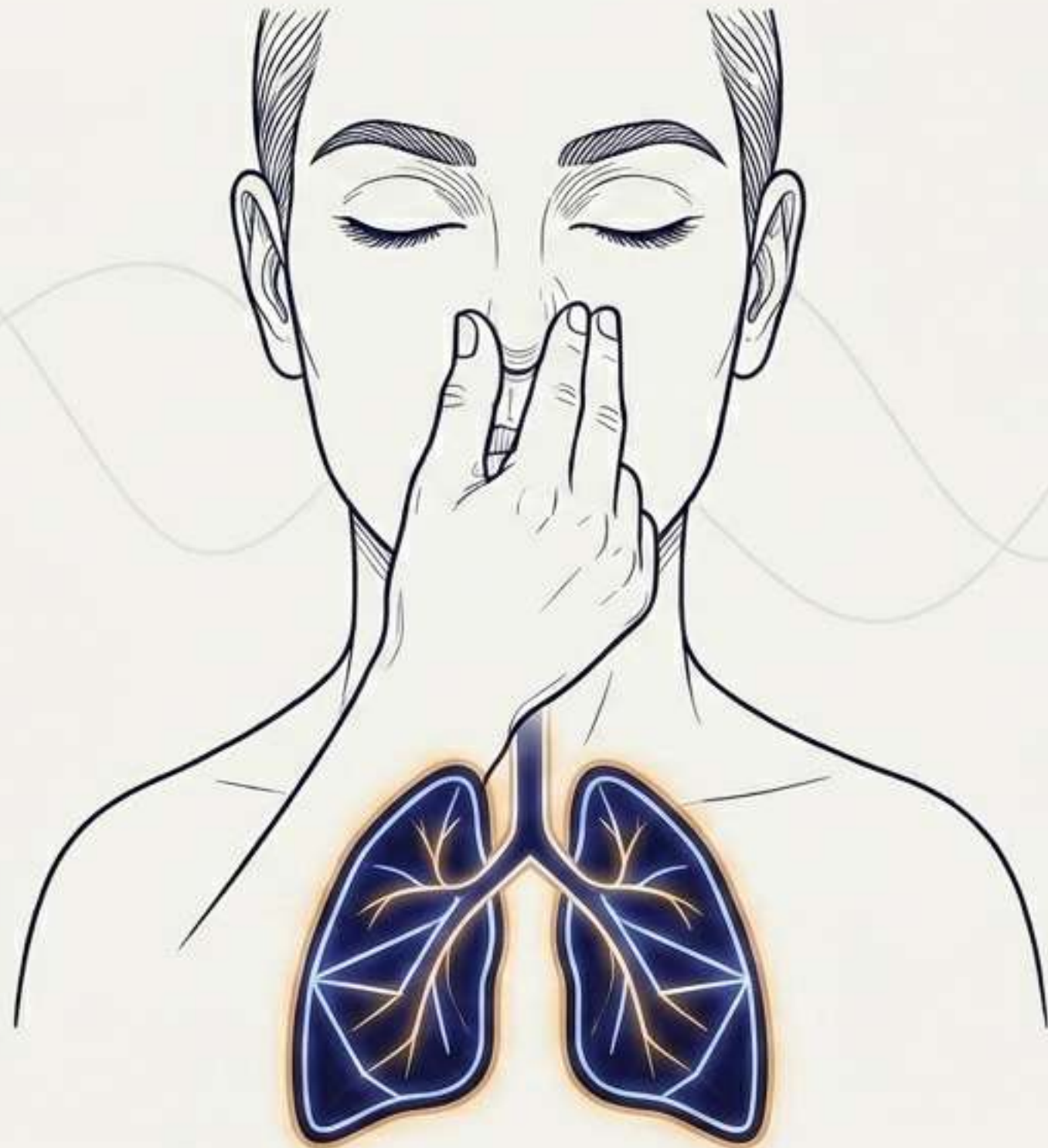
## Enfoque Psicológico

A No controle la entrada de aire.

B Permita psicológicamente que el aire invada los pulmones.

C Deténgase cuando sienta la necesidad; nunca realice una inspiración forzada.

## Paso 2: La primera retención sella la energía vital en el interior.



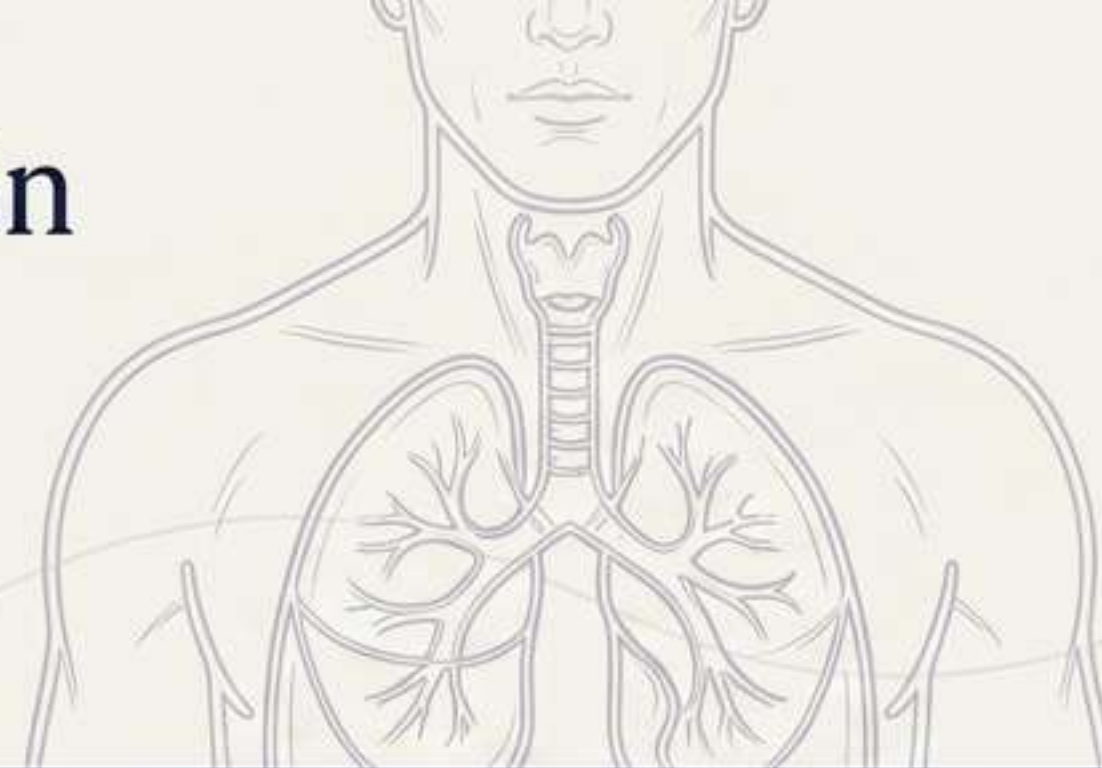
### Mecánica Física

Al llenar los pulmones, clausure la fosa nasal izquierda con los dedos índice y del medio.

### Tiempo de Kumbhaka

Mantenga la retención únicamente mientras se sienta cómodo o hasta percibir una señal natural que indique que debe espirar.

## Paso 2 (Atención Plena): La observación ecuaníme de las reacciones internas

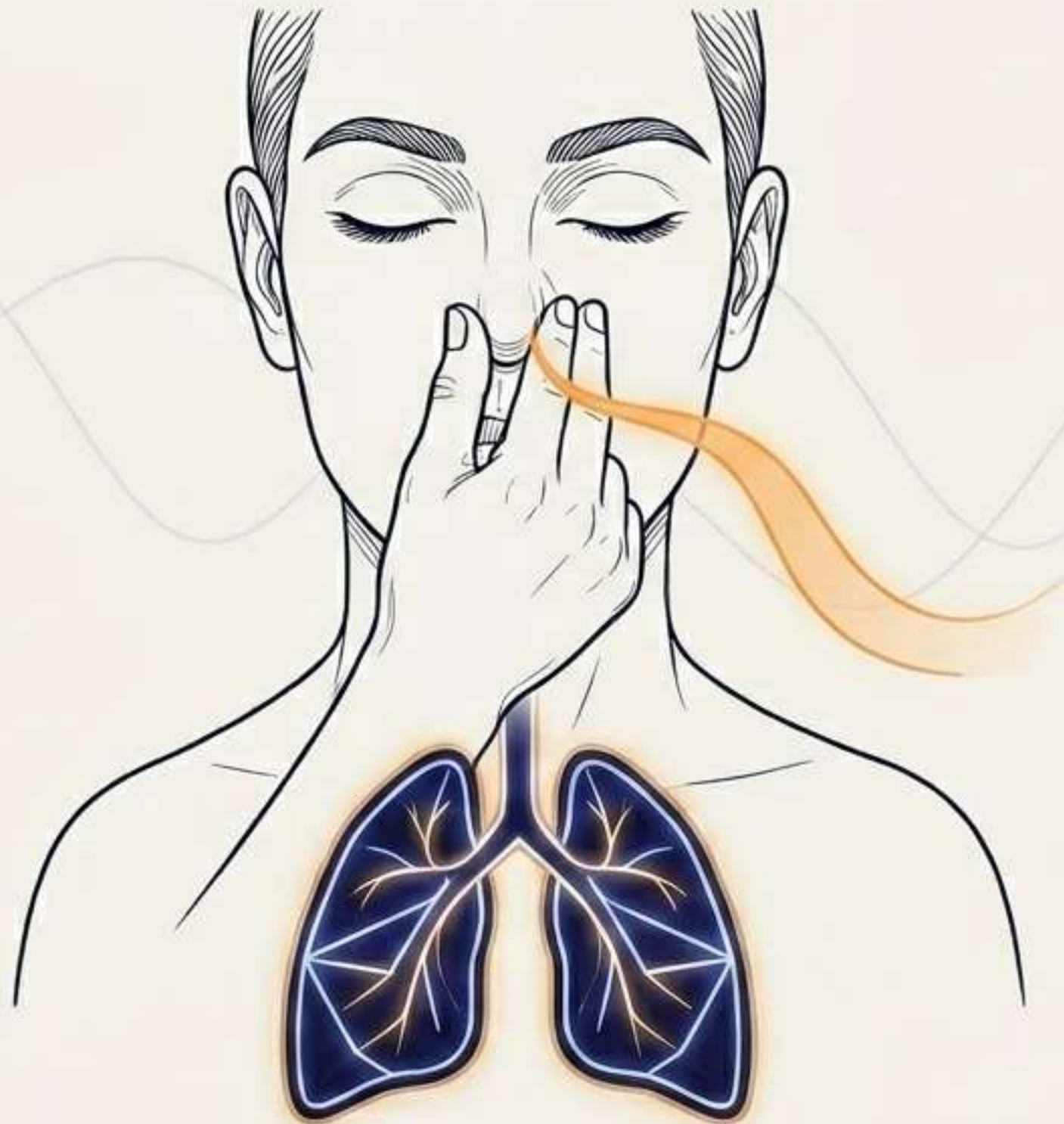


Posibles Manifestaciones	Respuesta y Actitud
Opresión vinculada a estados emocionales	Observe estas manifestaciones sin reaccionar a ellas.
Sensación de ocupación.	Conserve una actitud estrictamente ecuaníme.
Aumento de presión física en pecho o garganta	Si ocurren, no mantenga la retención por mucho tiempo.

**La Regla de Oro: La retención nunca debe generar pánico ni tensión mecánica excesiva**



# Paso 3: La liberación controlada purifica el canal derecho.



## Mecánica Física

Retire el dedo pulgar de la ventana derecha.

## Dinámica de Salida - Rechaka

**A** Exhale de manera pausada.

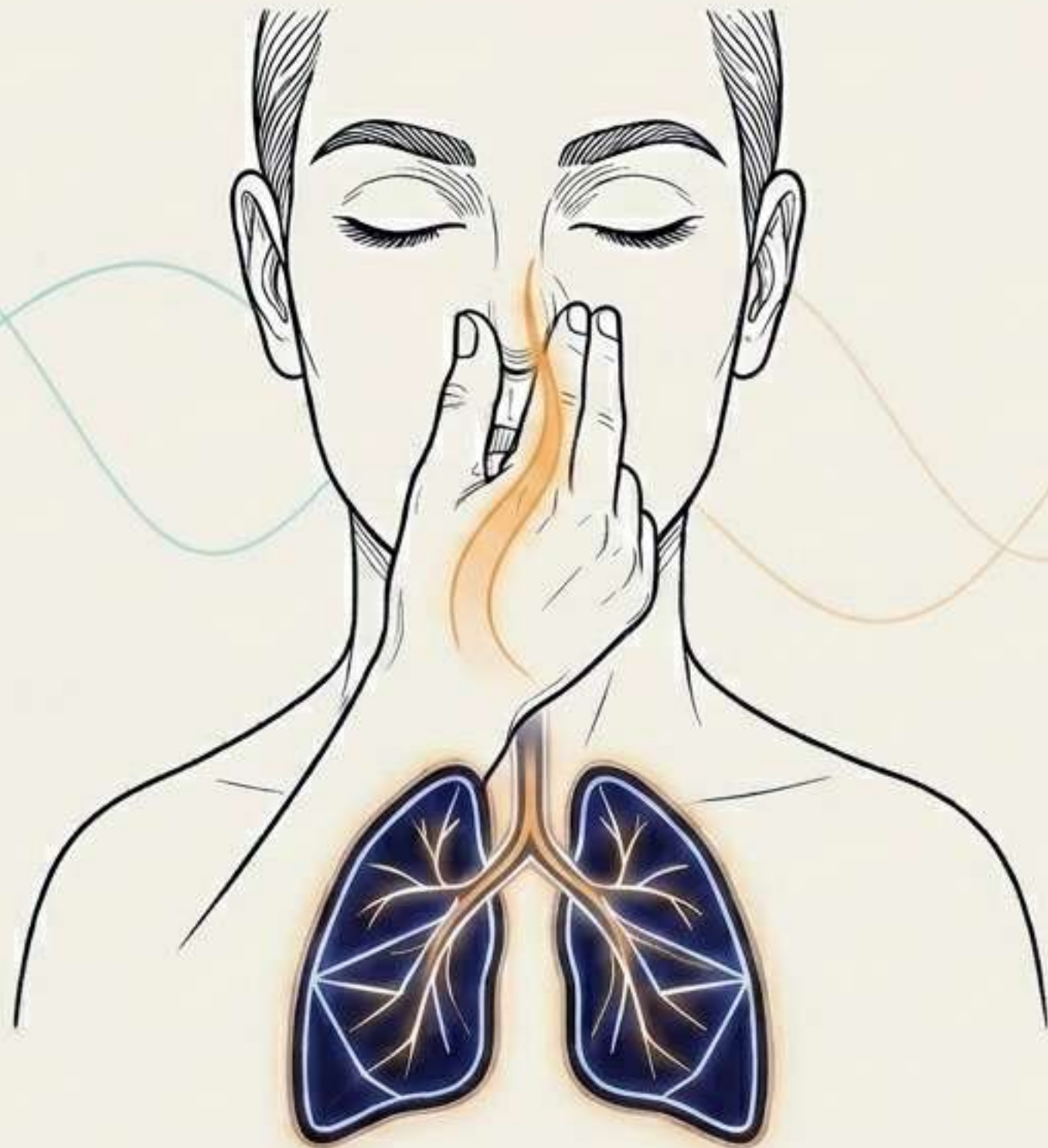
**B** Permita que el aire abandone los pulmones de forma natural.



**Precaución crítica: Absténgase totalmente de realizar una espiración forzada.**



# Paso 4: La inspiración retorna pasivamente por la fosa derecha.



## Mecánica Física

Al terminar la espiración, sin retirar los dedos índice y del medio de la fosa izquierda, **aspire por la derecha.**

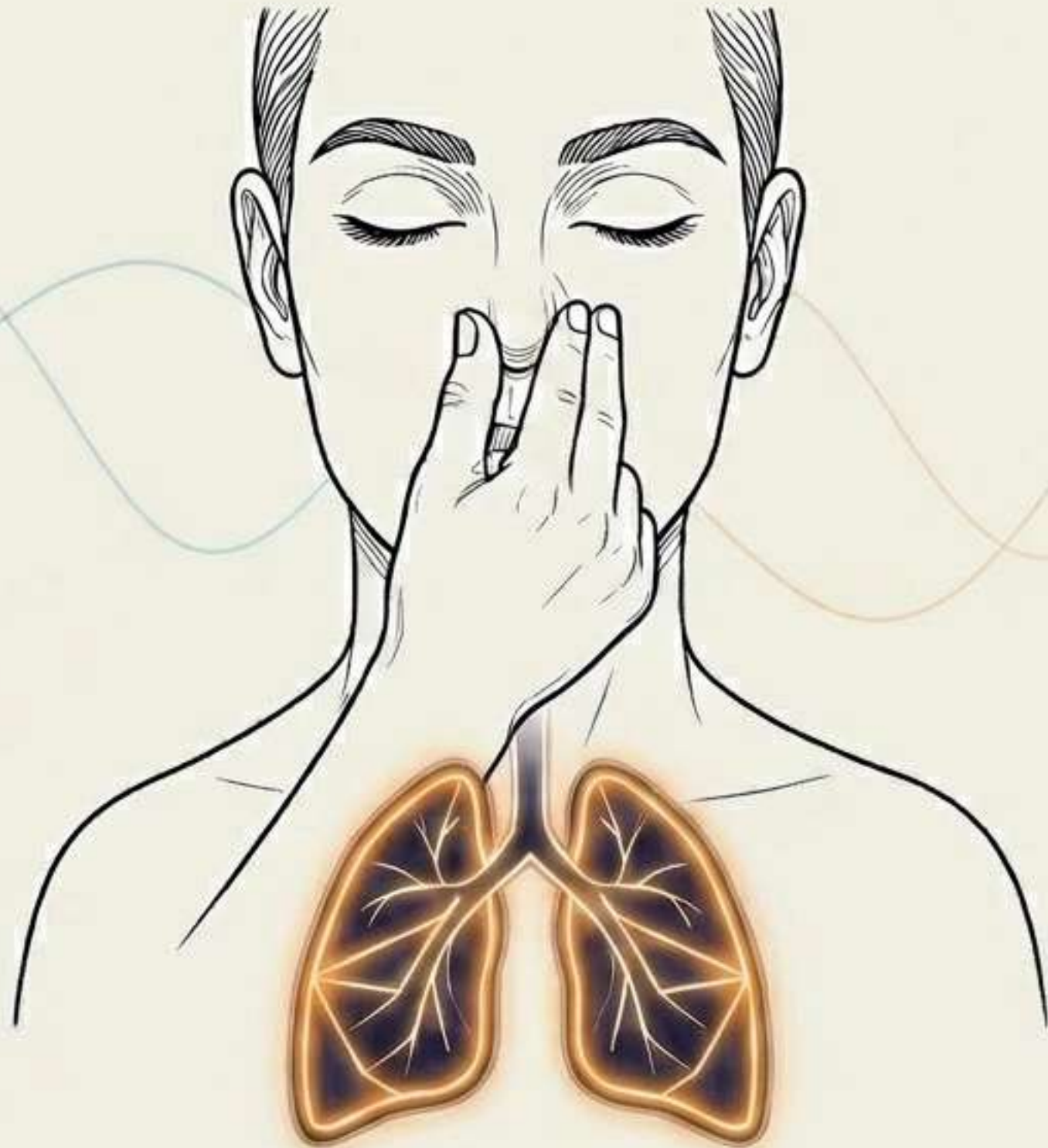
## Enfoque Psicológico

Idéntico al **Paso 1**: No intente controlar el flujo.

Permita psicológicamente la invasión del aire en los pulmones.

Detenga la inspiración sin forzarla.

# Paso 5: La segunda retención estabiliza la nueva carga energética.



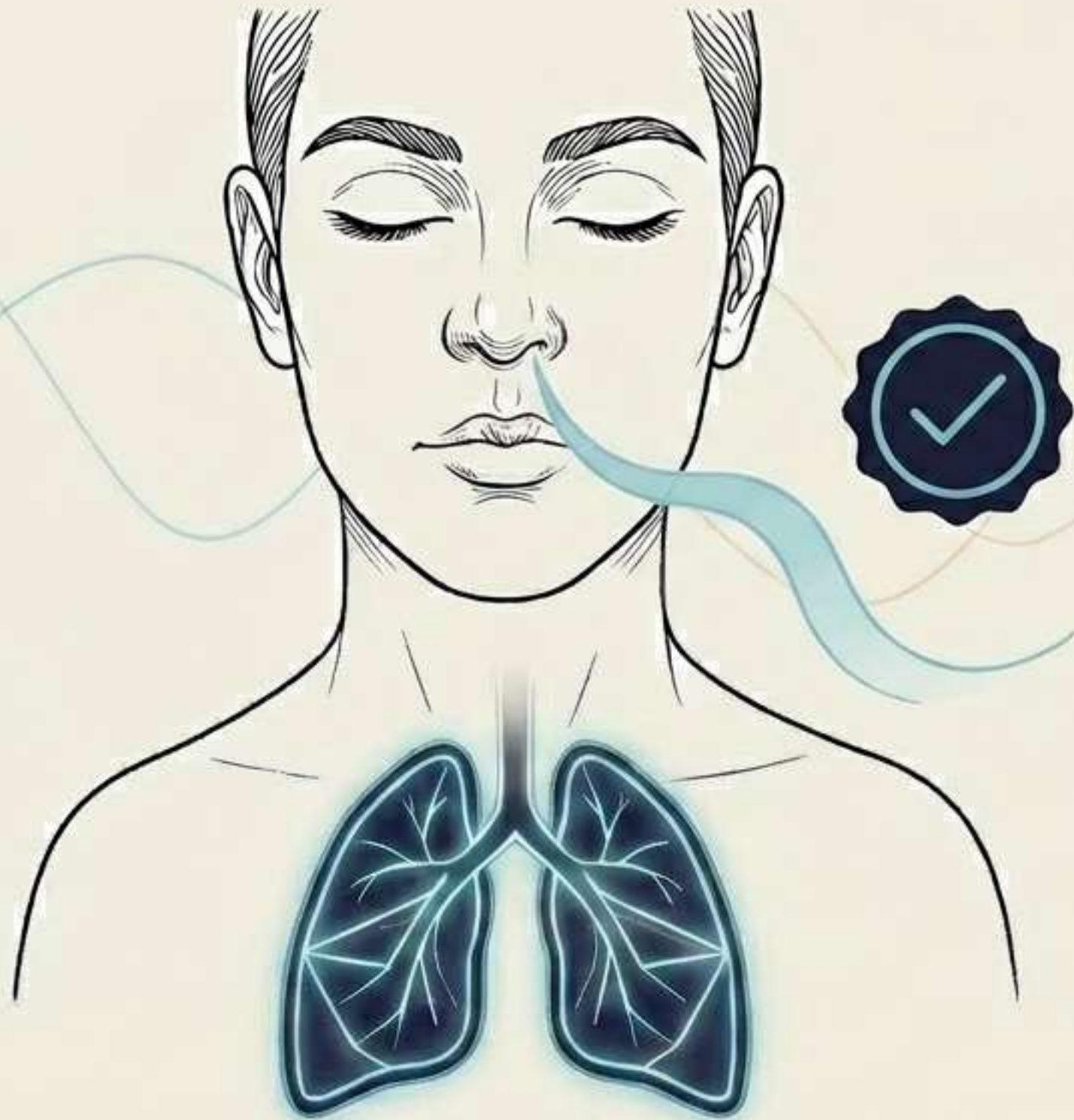
## Mecánica Física

Al llenarse los pulmones nuevamente, cierre el lateral derecho con el pulgar. Retenga la respiración.

## Atención Continua

- |          |                                                                                           |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A</b> | Mantenga el kumbhaka solo mientras sea cómodo.                                            |
| <b>B</b> | Esté atento a las señales de espiración y observe las sensaciones en el pecho y garganta. |

# Paso 6: El cierre del ciclo expulsa los residuos por el canal izquierdo.



## Mecánica Física

Libere la fosa nasal izquierda. Espire pausadamente por este lado.

## Precaución

Evite cualquier espiración forzada.

## Completitud

**Hito:** El proceso completo del Paso 1 al Paso 6 constituye exactamente un ciclo (o repetición) de **Nādī Sodhana Prānāyāma**.

# El conteo preciso ancla la mente durante las repeticiones.

## Volumen de Práctica: 10 a 20 repeticiones

### Métricas de Calidad

1

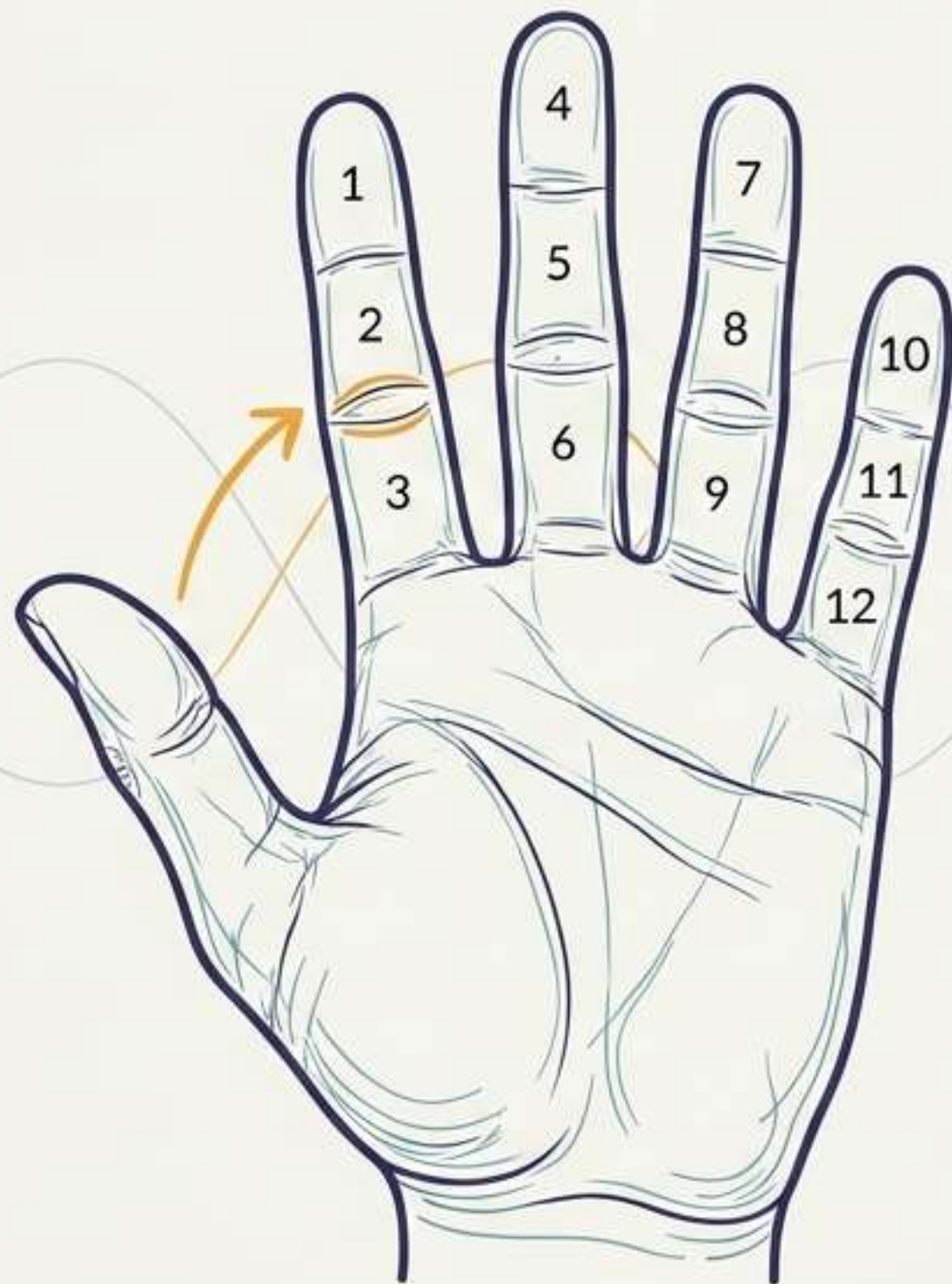
Mantenga un estado mental alerta y relajado.

2

No sobrepase jamás sus capacidades respiratorias.

3

Utilice las falanges de la mano (como ilustra el diagrama) para contar los ciclos sin perder la concentración.



# El impacto clínico se manifiesta desde los pulmones hasta el sistema digestivo.

## Sistema Respiratorio



Aumenta dramáticamente la capacidad pulmonar.

Controla deficiencias debidas a la falta de oxígeno (O<sub>2</sub>).

Previene padecimientos pulmonares y alivia o controla el asma.

## Sistema Fisiológico General



Estimula las funciones orgánicas y tonifica el sistema digestivo.

Previene la hipertensión arterial.

Eleva la eficacia del sistema inmunológico.

# La purificación profunda disipa el estrés y armoniza la mente.



## Control Mental y Nervioso

Disipa de raíz las tensiones producidas por el estrés.

Aporta ecuanimidad pura y control mental.

Funciona como un tónico excelente contra el insomnio.

Disminuye los síntomas de abstinencia en tratamientos.



## Plano Energético Superior

Armoniza progresivamente la red de canales energéticos (Nāḍīs).

Promueve la longevidad vital del practicante.

# La moderación y la auto-observación Directrices de Seguridad previenen el agotamiento.



## Ritmo y Agotamiento

Practique lentamente, respetando sus limitaciones. Si se agota con facilidad, descansa inmediatamente. Disminuya las repeticiones y los tiempos de retención.

## Directrices de Seguridad

### Regla para Progresar

Sólo puede prolongar el tiempo del prānāyāma cuando la retención sea sin esfuerzo alguno y no exista falta de aire al espirar.

## Directrices de Seguridad

### La Llave

Sólo la moderación le llevará al éxito.



# La base sólida prepara el terreno para el dominio del Prana.



“Después de un mes de práctica del *Prānāyāma Nāḍī Sodhana*, el sistema está listo.”

La moderación, la alineación biomecánica estricta y la observación ecuánime purifican los Nāḍīs.

Solo cuando esta fundación fisiológica y sutil es firme y no requiere esfuerzo, el practicante puede avanzar hacia otros prānāyāmas más exigentes.

