

# Pratiloma Prāṇāyāma

El Arte de la Inspiración Alternada y la Regulación del Prāṇa

प्रतिलोम प्राणायाम | Pratiloma Prāṇāyāma  
Manual de Formación Avanzada para Profesores de Yoga



PROFESORADO DE YOGA  
INTERNACIONAL  
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

# Etimología

**Prati:** opuesto, contrario, en dirección inversa.

**Loma:** pelo, vello, dirección natural del pelo.

Concepto: “En sentido contrario” o “contra la dirección natural”. Invierte el patrón tradicional de Anuloma Prāṇāyāma.

# Definición Mecánica



**La Dinámica:** Inspiración de forma alternada por una sola fosa nasal, seguida de una espiración conjunta por ambas fosas nasales.

**Objetivo Central:** Educar la inspiración, refinar el control del flujo respiratorio y preparar la anatomía sutil del practicante para técnicas más complejas (como Nāḍī Śodhana).

## Fosa Nasal Izquierda Idā Nāḍī (Canal Lunar)

**Cualidades:** Calma, introspección, enfriamiento, receptividad y sensibilidad.

**Color:** Índigo.



## Fosa Nasal Derecha Piṅgalā Nāḍī (Canal Solar)

**Cualidades:** Actividad, energía, calor, vitalidad y dinamismo.

**Color:** Terracota.

**Fundamento Yóguico:** La regulación del aliento dirige el **prāṇa (energía vital)**, desarrollando estabilidad y sensibilidad interna.

**Aclaración Docente:** Idā y Piṅgalā pertenecen al modelo energético tradicional; pedagógicamente se relacionan con la atención y la modulación del sistema nervioso autónomo.



# Ecosistema del Prāṇāyāma: Matriz Comparativa

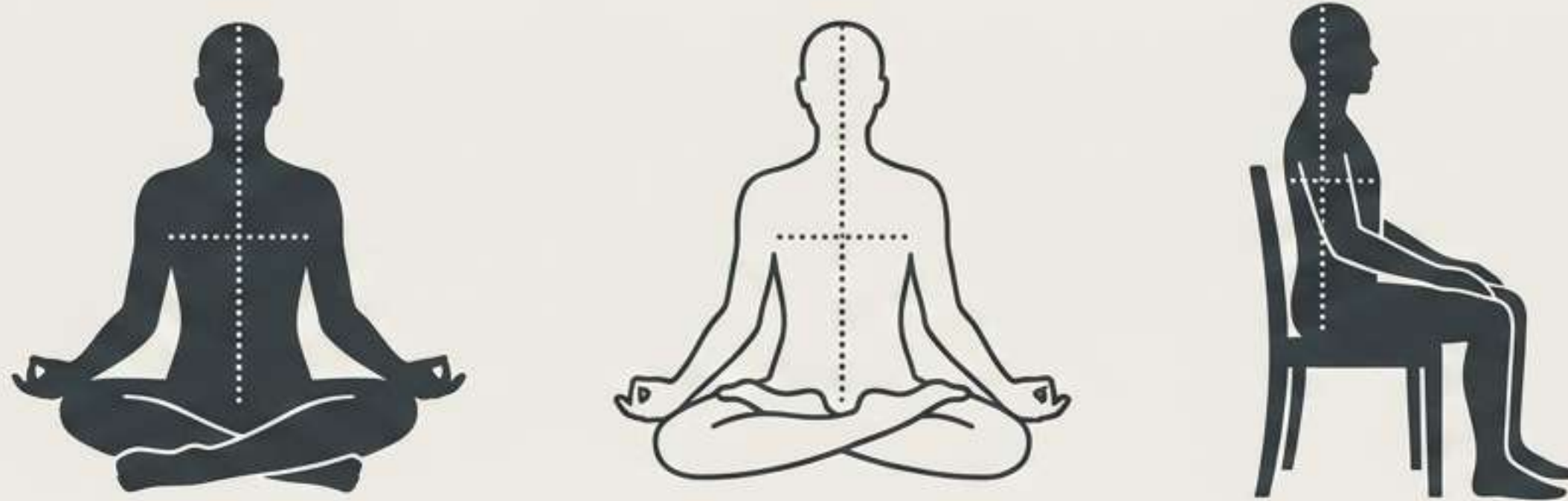
Técnica	Inspiración	Espiración	Énfasis Principal / Complejidad
Anuloma	Por ambas fosas	Alternada (der/izq)	Control de la espiración
Pratiloma	Alternada (der/izq)	Por ambas fosas	Control de la inspiración / Preparatoria
Nāḍī Śodhana	Alternada	Alternada	Equilibrio completo del flujo nasal / Mayor complejidad
Viloma	Fraccionada (pausas)	Fraccionada (pausas)	Control por pausas (Interrumpida)



**Conclusión Docente:** Pratiloma no fragmenta la respiración (como Viloma), sino que invierte la dirección de Anuloma. Es el escalón pedagógico esencial previo para dominar Nāḍī Śodhana.



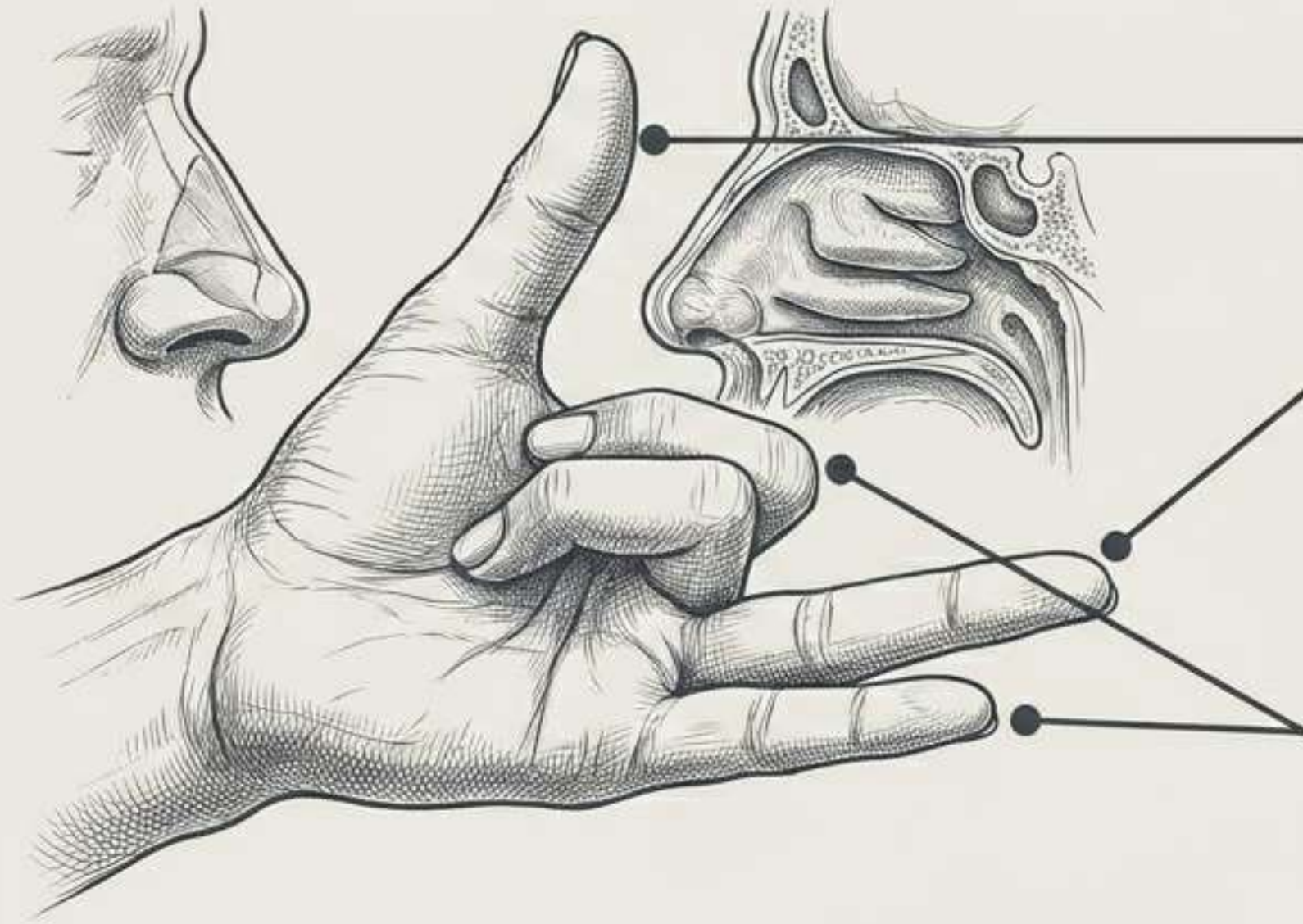
# Técnica I — Pratiloma Básico: Preparación y Postura



El practicante debe sentarse en una postura estable y cómoda.

- **Posturas Recomendadas:** Sukhasana, Siddhāsana, Padmāsana, Vajrāsana, o sentado en una silla con la columna erguida.
- **Alineación Crítica:** La espalda debe mantenerse recta, sin rigidez. El pecho permanece abierto, los hombros relajados, el rostro suave y la mandíbula libre de tensión.
- **Regla de Oro:** La respiración debe realizarse siempre por la nariz.

# *Mudrās* Recomendados: Control del Flujo Nasal



**Pulgar derecho:** Regula la fosa nasal derecha.

**Dedo anular y meñique:** Regulan la fosa nasal izquierda.

**Índice y medio:** Flexionados hacia la palma o apoyados suavemente en el entrecejo (según la escuela o linaje).

**Mano Izquierda:** Descansa sobre la rodilla izquierda adoptando Chin Mudrā o Jñāna Mudrā.



# 7. Secuencia Paso a Paso (Técnica I)



# 8. Ritmo Respiratorio: La Proporción 1:0:2:0

La espiración dura exactamente el doble que la inspiración. Cero retenciones (ni interna ni externa).

Inspiración (1)

Retención (0)

Espiración (2)

Retención (0)

Niveles	Inspiración (1)	Retención (0)	Espiración (2)	Retención (0)
Inicial:	3 segundos	0	6 segundos	0
Intermedio:	4 segundos	0	8 segundos	0
Avanzado (suave):	5 segundos	0	10 segundos	0



**Advertencia Pedagógica:** El ritmo debe adaptarse a la capacidad del practicante. Nunca debe generar ansiedad, presión craneal, tensión en el pecho o sensación de falta de aire.



# 9. El Verdadero Sentido de la Inspiración 'Frenada'



**"Frenada"** significa crear una entrada de aire más lenta, fina y controlada regulando suavemente la apertura de la fosa con los dedos. No significa bloquear ni forzar la entrada del aire.

## **Cualidades de una Inspiración Correcta:**

- Silenciosa, progresiva y estable.
- Profunda y sin tirones.
- Sin tensión facial ni esfuerzo excesivo.
- Sin contracción innecesaria de la garganta.

**Nota Docente:** La fosa nasal nunca se debe aplastar o deformar; el tacto es delicado para mantener la consciencia del flujo.

# Visión Holística: Objetivos y Efectos de la Práctica



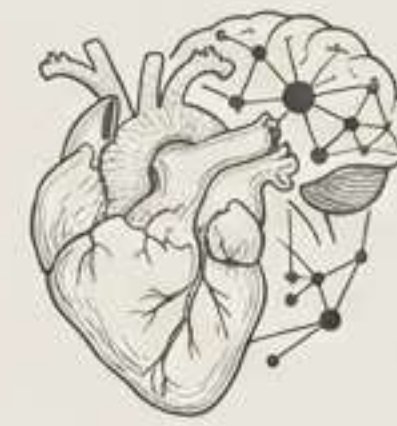
## Objetivos Centrales

- Educar la inspiración y prolongar la espiración.
- Aumentar la conciencia del flujo nasal y la sensibilidad.
- Introducir el control consciente del prāṇa y equilibrar canales.



## Efectos Tradicionales (Visión Yóguica)

- Equilibrio energético y armonización solar/lunar.
- Estabilidad mental, disminución de agitación y aumento de atención sostenida.
- Refinamiento perceptivo y preparación para la meditación.



## Efectos Fisiológicos (Visión Moderna)

- **Sistema Nervioso Autónomo:** Respuesta de relajación por la espiración prolongada.
- **Conciencia Diafragmática:** Mejor percepción del diafragma, costillas y abdomen al inspirar lento.
- **Atención Interoceptiva:** Calibración de temperatura del aire, presión nasal y ritmo cardíaco.

# Aplicación Profesional: Beneficios Pedagógicos y Terapia



## Beneficios Pedagógicos para Profesores en Formación

- Enseña a coordinar progresivamente mano, respiración y atención.
- Entrena la aplicación de proporciones respiratorias (1:0:2:0) sin recurrir a retenciones inmediatas.
- Ayuda a observar y diagnosticar errores sutiles: tensión facial, presión excesiva de los dedos o elevación de hombros.

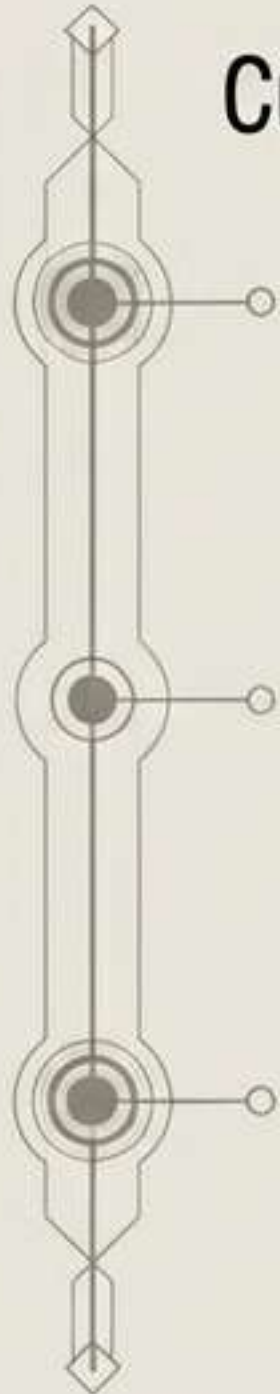


## Aplicación en Yoga Terapéutico

- Ideal para: estrés, ansiedad leve, dispersión mental, respiración superficial y falta de conciencia.
- Regla Clínica Docente: No debe presentarse como una cura médica; su valor radica en la regulación nerviosa, la educación del patrón respiratorio y la reducción del esfuerzo neuromuscular.

# Logística de Clase: Indicaciones y Duración

Línea de  
Tiempo  
de una  
Clase de  
Yoga



## Cuándo Integrar la Práctica

- Al inicio de una clase de prāṇāyāma o tras una secuencia de āsanas suaves.
- Como transición entre respiración natural y alterna (pre-Nāḍī Śodhana).
- Justo antes de la meditación o en alumnos que necesitan mejorar la calidad de su inspiración.

## Duración Sugerida

Nivel Inicial: 3 ciclos | 2 a 3 minutos

Nivel Intermedio: 6 ciclos | 5 a 7 minutos

Nivel Avanzado: 9 a 12 ciclos | 10 a 15 minutos

*(Recordatorio: 1 ciclo completo implica inspirar y espirar por ambas, luego por derecha/ambas, luego por izquierda/ambas).*

# Gestión de Riesgos: Precauciones y Contraindicaciones Relativas

## Precauciones Generales (Límites de Confort)

- La práctica debe ser suave. Detener inmediatamente y volver a la respiración natural ante: ahogo, mareo, presión craneal o tensión pectoral.
- Precaución en casos de: Congestión nasal intensa, crisis asmática, hipertensión no controlada, ansiedad con hiperventilación, palpitaciones o embarazo/cardiopatías (especialmente si hay retenciones o bandhas).

## Contraindicaciones Relativas (No practicar sin supervisión experta)

- Obstrucción nasal severa / Infección respiratoria aguda / Fiebre.
- Migraña activa / Ataques de pánico recientes / Vértigo.
- Presión ocular elevada (si se combina con retenciones).
- Fatiga extrema, estómagos muy llenos, o ambientes muy fríos/contaminados.

# El Ojo del Profesor: Errores Comunes y Correcciones Didácticas

## Errores

Presionar demasiado la nariz (aplastar la fosa).

Sensación de ahogo o perder la proporción 1:0:2:0.

Levantar los hombros al inspirar o colapsar el pecho al espirar.



## Correcciones

Indicar que solo se apoyan los dedos suavemente, sin deformar la estructura nasal.

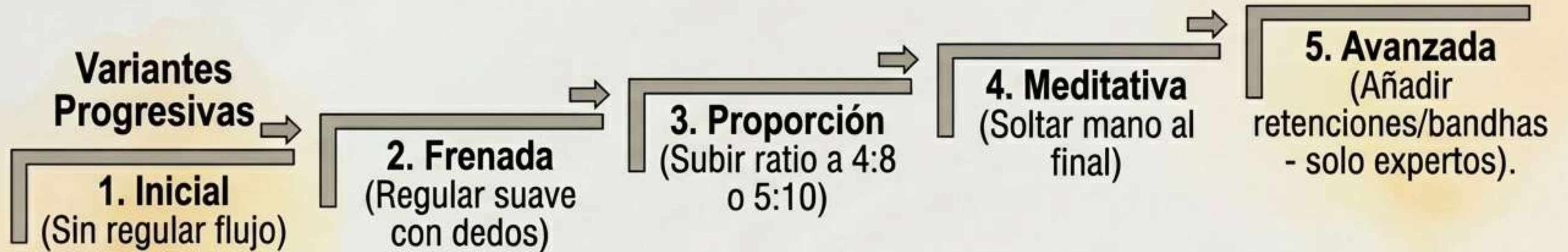
Abandonar temporalmente el ratio numérico; reducir tiempos; volver a respiración natural o abdominal si hay ansiedad.

Recordar mantener la columna erguida y el esternón suavemente elevado.

### **Vigilancia Adicional:**

Observar atentamente para evitar que el alumno inspire con fuerza, genere ruido brusco, tensione la mandíbula/frente, retenga el aire sin indicación, o confunda la técnica con Nāḍī Śodhana.

# Evolución, Guía Verbal y Síntesis Final



## Guía Verbal para la Clase (*Script Docente*)

“Siéntate con la columna erguida y el rostro relajado. Exhala suavemente por ambas fosas nasales. Inspira por ambas fosas, **llenando el pecho sin tensión**. Exhala lenta y completamente. Cierra suavemente la fosa izquierda e inspira por la derecha. Abre y exhala por las dos. Cierra la derecha e inspira por la izquierda. Abre y exhala por las dos. **Mantén la respiración lenta y silenciosa. La exhalación dura el doble. No retengas. Permite que el ciclo calme el cuerpo y ordene la mente.**”

**Resumen Final:** Una herramienta pedagógica invaluable. Refina la inspiración, prolonga la espiración, equilibra la neurofisiología y prepara el terreno anatómico y mental para el dominio absoluto del Prāṇāyāma. Sin retenciones, con máxima consciencia.