



ANATOMÍA SUTIL: El Sistema de los Nadis

Cartografía de la Energía Vital (Prana) y la Conciencia



La Realidad Multidimensional del Cuerpo



- La mayoría percibe solo el cuerpo físico (materia) a través de los 5 sentidos.
- Existe una anatomía sutil formada por una extensa red de campos electromagnéticos.

Textos indios y tibetanos documentan 72.000 nadis. Otros escritos históricos revelan hasta 350.000. Los meridianos de la acupuntura china son aproximaciones de este sistema.



- NADI: En sánscrito significa «caño», «vaso» o «arteria».
- Función Principal: Conducir la energía vital o PRANA.

Los Tres Canales Supremos: Sushumna, Ida y Pingala.



Los 10 Nadis Principales y las Aberturas Físicas

Según el texto clásico Shiva Svarodaya, los primeros diez nadis conectan energéticamente con las diez puertas del cuerpo humano:



1. Sushumna o Brama randha (Fontanela)
2. Ida (Ventanilla izquierda)
3. Pingala (Ventanilla derecha)
4. Gandhari (Ojo izquierdo)
5. Hastajihva (Ojo derecho)
6. Yashasvini (Oreja izquierda)
7. Pusha (Oreja derecha)
8. Alambusha (Boca)
9. Kuku (Genitales)
10. Shankhini (Ano)

La Red Complementaria de los 14 Conductos

Además de los 10 canales principales, la anatomía sutil clasifica cuatro conductos vitales adicionales:



11. Sarasvati

Reside y nutre la lengua.



12. Pyasvini (Payasvini)

Nadi complementario de Sushumna; culmina en la oreja derecha.



13. Varuni

Situado energéticamente entre los nadis Yashavini y Kuku; fluye y culmina en el ano.



14. Vishvodara

Fluye entre los nadis Kuku y Hastajihva; su residencia principal es el área del ombligo.

Ubicación Espacial: El Eje Central

El pilar central del cuerpo sutil gobierna la **asimilación y eliminación** fundamental.

SUSHUMNA:

- **Ruta:** Corre desde la base de la columna hasta la corona (Sahasrara).
- **Función:** Provee el movimiento general hacia arriba de prana puro que alimenta el cuerpo entero.

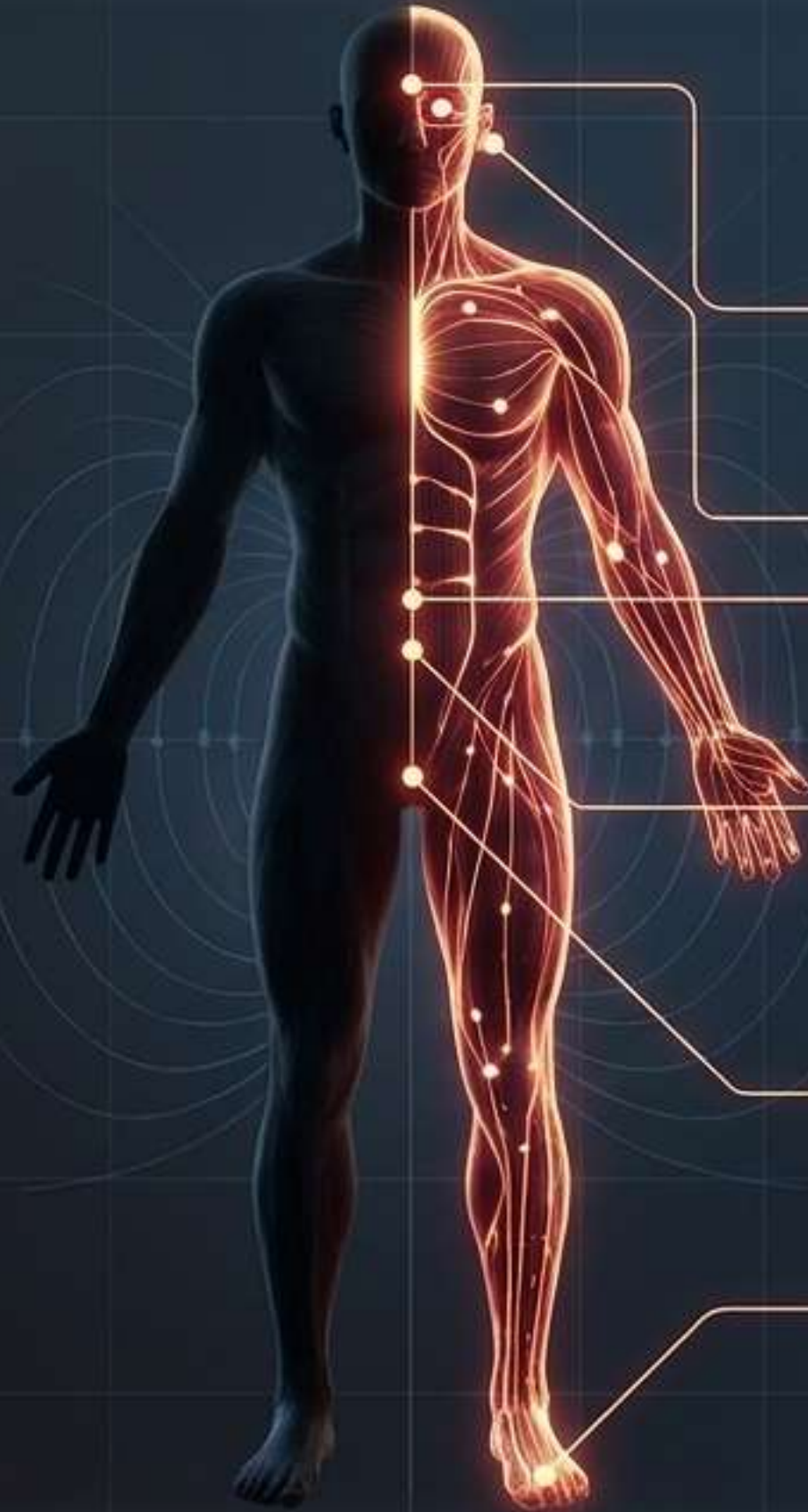
ALAMBUSHA:

- **Ruta:** Corre desde el comienzo de Sushumna hasta el ano.
- **Función:** Provee la salida de prana impuro para su eliminación del cuerpo.



Ubicación Espacial: La Red Derecha (Activa)

- **Pingala:** Base de la columna → 6° Chakra (Tercer Ojo) → Pasaje nasal derecho.
- **Yashasvati:** Base de la columna → 3er Chakra (Ombligo) → Brazo y pierna derecha. (Provee prana a los miembros; permite el movimiento).
- **Pusha:** Base de la columna → 6° Chakra → Ojo derecho.
- **Payasvini:** Base de la columna → 6° Chakra → Oreja derecha.
- **Kuhu:** Base de la columna → 2° Chakra → Final del pene/vagina. (Tractos reproductivos y urinarios).
- **Varuna:** Base de la columna → 4° Chakra → Ramificación total. (Se dice que existe dondequiera, proveyendo prana a todo el cuerpo).



Ubicación Espacial: La Red Izquierda (Receptiva)



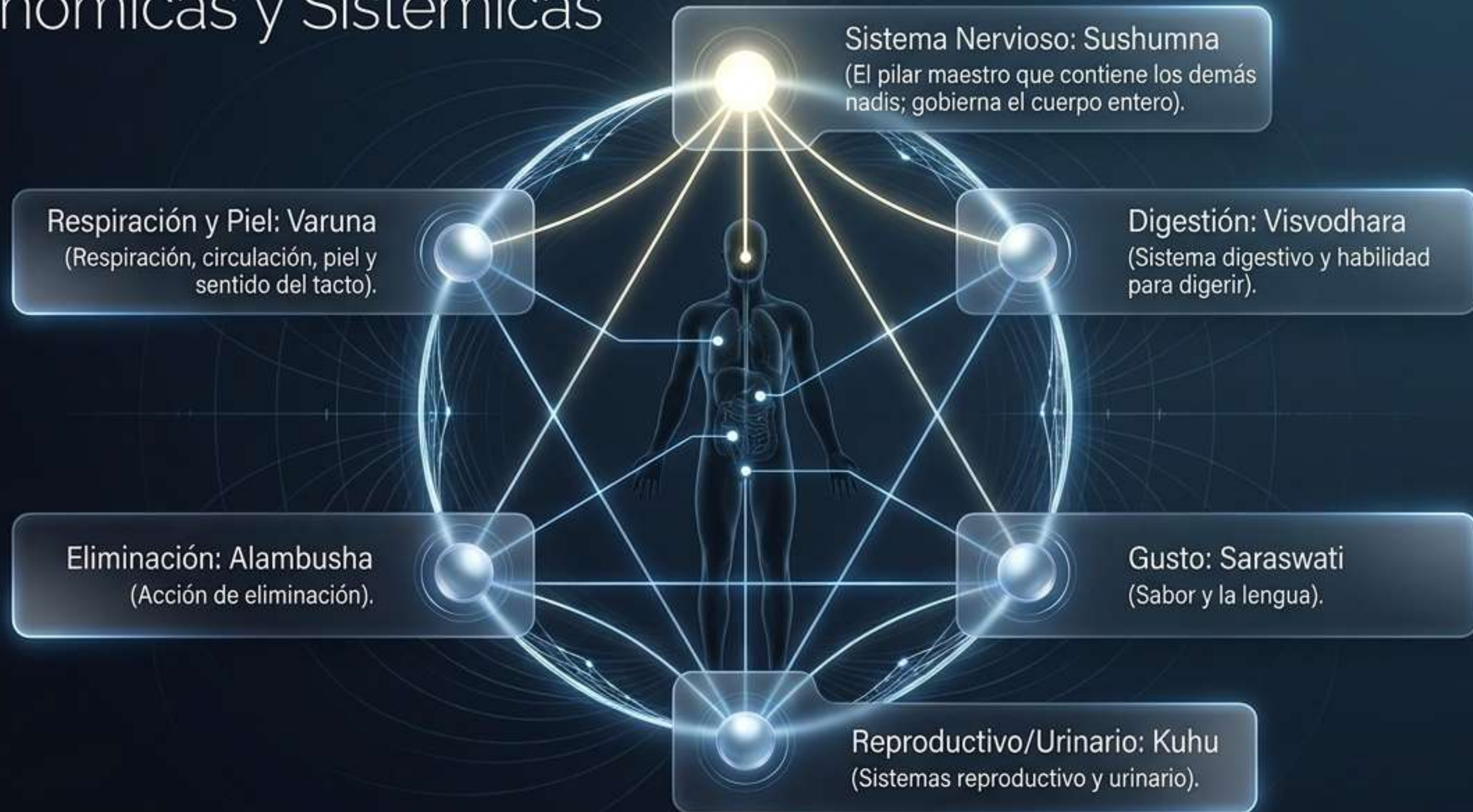
- **Ida:** Base de la columna → 6º Chakra (Tercer Ojo) → Pasaje nasal izquierdo.
- **Hastijihva:** Base de la columna → 3er Chakra (Ombligo) → Brazo y pierna izquierda. (Provee prana a los miembros; permite el movimiento).
- **Gandhari:** Base de la columna → 6º Chakra → Ojo izquierdo.
- **Shankhini:** Base de la columna → 6º Chakra → Oreja izquierda.
- **Saraswati:** Base de la columna → 5º Chakra (Garganta) → Lengua y boca.
- **Visvodhara:** Base de la columna → 3er Chakra (Ombligo) → Área del estómago.

Acción en Pares para el Control Sensorial y Motor

Ocho de estos nadis operan en estricta sincronía bilateral:



Regulación de Funciones Autonómicas y Sistémicas



SUSHUMNA NĀDĪ: El Canal del Despertar



Posición:

Ocupa la posición central, pasando a través del meru danda (columna vertebral). Contiene a los demás nadis.



Recorrido:

El Shandilya Upanishad sitúa su sede en Muladhara Chakra. Ascende cruzando el talu (paladar, base del cráneo) y se une con Sahasrara Chakra en la corona.



El Propósito Yóguico:

Al dominar las energías internas, se despierta a Kundalini (la energía inherente de la conciencia). Kundalini asciende por Sushumna, estimulando y liberando el potencial de los Chakras, confiriendo al yogui estados superiores de conciencia.



PÍNGALA NĀDĪ: El Fuego Vital (Sūrya Nādi)



Anatomía: Culmina dentro de la fosa nasal derecha.

Naturaleza: Recolecta energías positivas. Vinculado a meridianos Yang.

Cualidad Energética: El aire fluye caliente (Aliento Solar). Eleva la temperatura corporal.

Impacto Fisiológico: Vinculado al Sistema Simpático. Influye en movimientos orgánicos y en la hiperactividad física y psíquica ('Acelerador').

Impacto Psicológico: Afecta la psiquis a nivel de los pensamientos abstractos.

IDA NĀDĪ: La Corriente Receptiva (Chandra Nāḍī)



Anatomía: Culmina dentro de la fosa nasal izquierda.



Naturaleza: Recolecta energías negativas/receptivas. Vinculado a meridianos Yin.



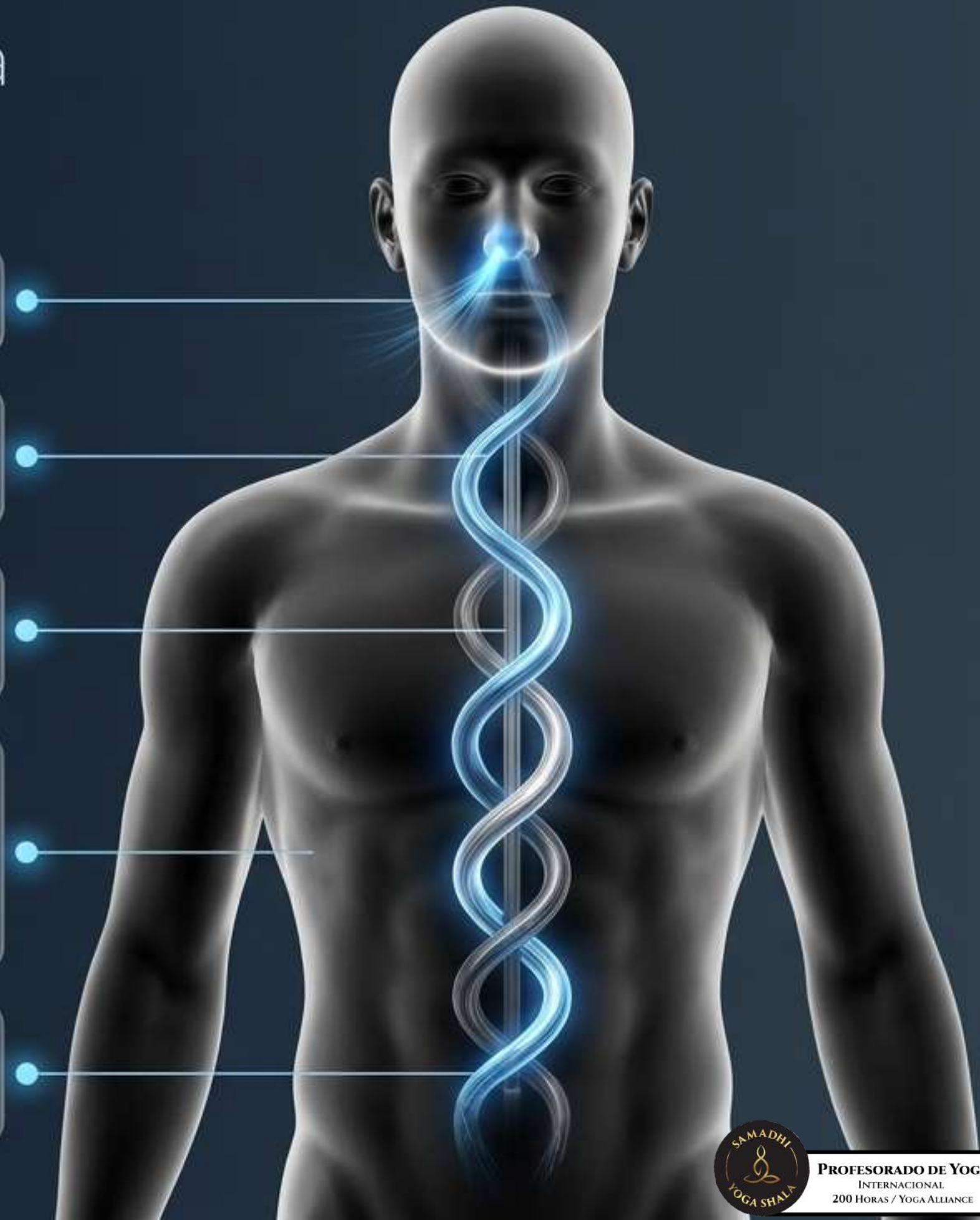
Cualidad Energética: El aire fluye frío (Aliento Lunar). Disminuye la temperatura corporal.



Impacto Fisiológico: Vinculado al Sistema Parasimpático. Influye en procesos metabólicos de descenso y en la hipoactividad física y psíquica ("Freno biológico").



Impacto Psicológico: Afecta la psiquis a nivel de los pensamientos interpersonales.



ANATOMÍA COMPARADA DE LA TRINIDAD ENERGÉTICA

IDA NADI	SUSHUMNA NADI	PINGALA NADI
Fosa nasal izquierda	Equilibrio entre ambas fosas	Fosa nasal derecha
Fuerza mental	Fuerza vital	Fuerza supramental
CHANDRA NADI (Lunar)	Luz cósmica	SURIA NADI (Solar)
Rige el funcionamiento del Sistema Nervioso Parasimpático.	Rige el funcionamiento del Sistema Nervioso Central.	Rige el funcionamiento del Sistema Nervioso Simpático.
Regula los procesos internos del organismo. ('Freno')	Conexión con el "CENTRO" (Equilibrio)	Prepara al organismo para la interacción con el mundo EXTERIOR. ('Acelerador')
Disminuye la temperatura exterior/ FRÍO	TEMPLADO	Aumenta la temperatura exterior del cuerpo / CALOR
AZUL	AMARILLO	ROJO
FEMENINO	ANDRÓGINO	MASCULINO
INTUICIÓN	SABIDURÍA	LÓGICA
MENTE SUBCONSCIENTE	MENTE INCONSCIENTE	MENTE CONSCIENTE

Aplicación Práctica: Cronobiología del Predominio de los Nadis

Predominio Nadi Ida (Momento Propicio Para:)

- Beber agua u orinar.
- Levantarse de la cama.
- Realizar un trabajo creativo y tranquilo.
- Cantar, tocar un instrumento, escuchar música.
- Plantar semillas.
- Repetición del mantra.
- Para la mujer, participar en la relación sexual.

Predominio Nadi Pingala (Momento Propicio Para:)

- Comer, beber alcohol y evacuar intestinos.
- Empezar aventuras y empresas arriesgadas.
- El trabajo duro y la actividad física.
- Viajar.
- Estudio de las matemáticas.
- Prácticas de ejercicios de purificación interna.
- Conducir un vehículo, montar a caballo.
- Vender y comprar.
- Para el hombre, participar en la relación sexual.

Integración Moderna con las Funciones Hemisféricas

Hemisferio Cerebral

Derecho → Estimulado por
Ida Nadi / Fosa Izquierda

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

Hemisferio Cerebral

Izquierdo → Estimulado por
Pingala Nadi / Fosa Derecha

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

La ciencia del Pranayama busca equilibrar el flujo en ambas fosas nasales, logrando la activación de Sushumna y el balance neurológico perfecto entre ambos hemisferios.

