

El proceso gradual de pranayama

Una guía visual para la transición, la postura y la proporción de la respiración en la práctica del Yoga.



Cuando nos comprometemos con la práctica de *pranayama*, lo debemos hacer paso a paso.



“Es vital descansar unos minutos después de terminar *asana* y antes de empezar *pranayama*. Estamos iniciando algo nuevo: dirigir la atención a la respiración y no al cuerpo.”

Sin este descanso, el cuerpo no hace una transición inmediata y podemos desarrollar tensiones.



La Regla de Oro de la Postura

Espina Derecha

Un aspecto fundamental de nuestra postura es conservar la espina derecha.

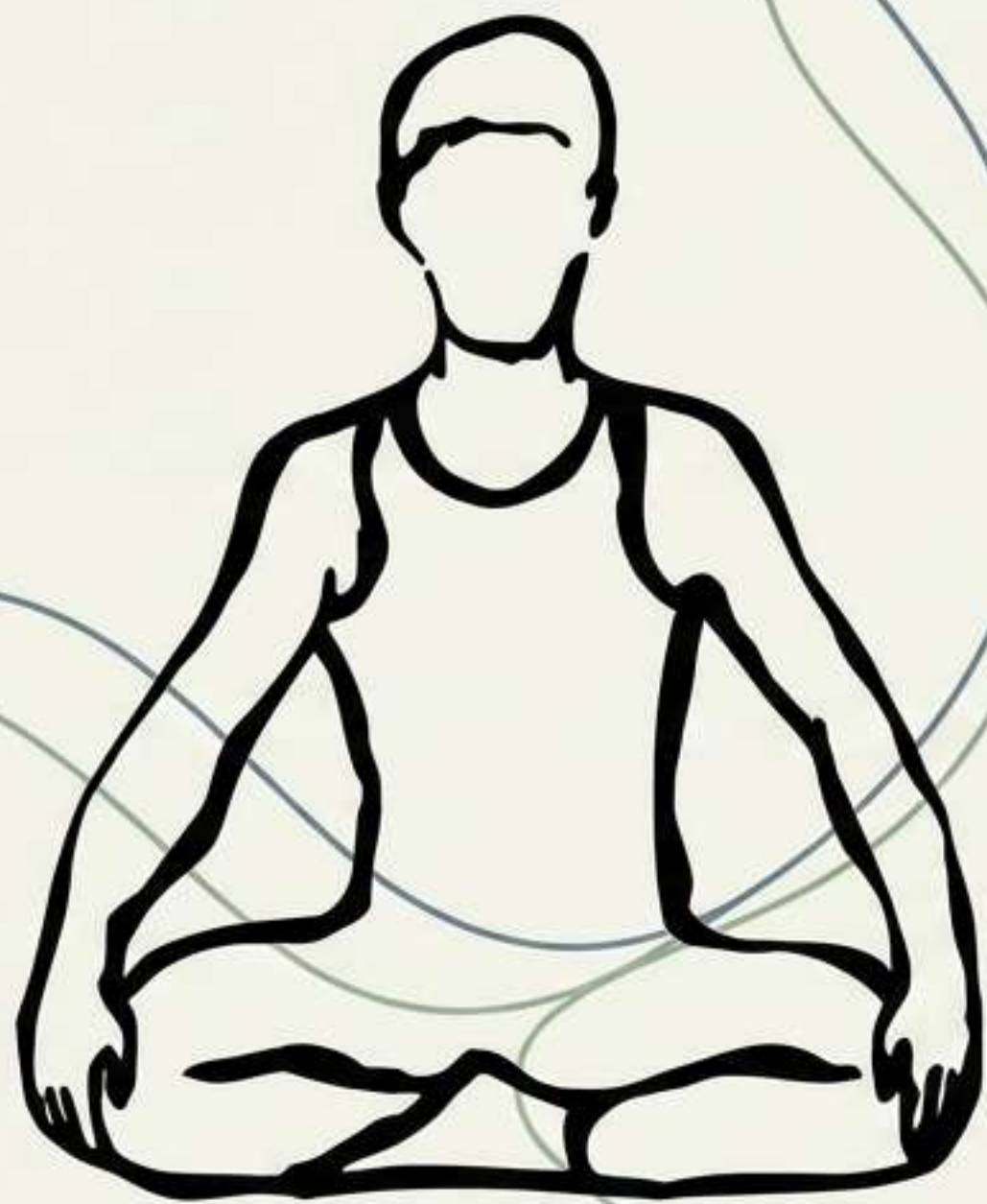


Mínima Atención

El cuerpo no debe molestar a la respiración. Debemos poner una mínima atención al cuerpo.

Comodidad Total

Debemos poder permanecer por largos periodos y pararnos sin sentir rigidez.



(1)

Posturas Clásicas: El Loto

Padmasana

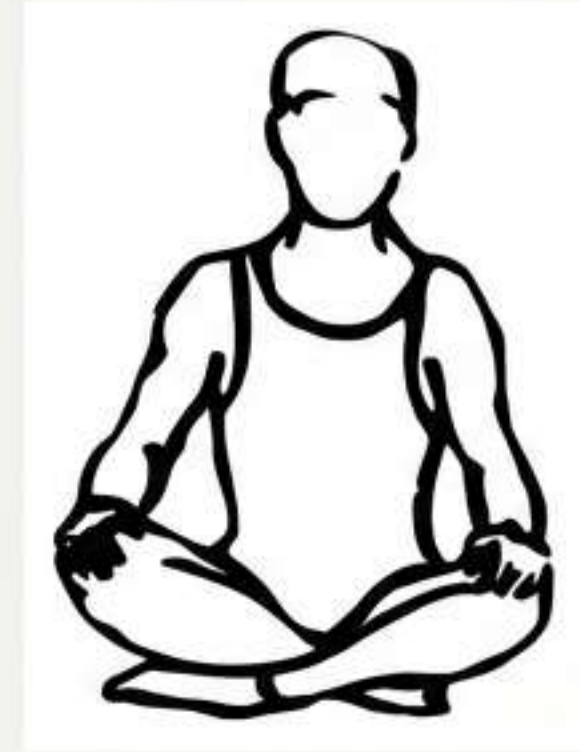
La postura de flor de loto es una excelente posición para practicar *pranayama* y *bandha*, siempre y cuando el practicante pueda permanecer en ella cómodamente.



Variaciones de Piernas Cruzadas



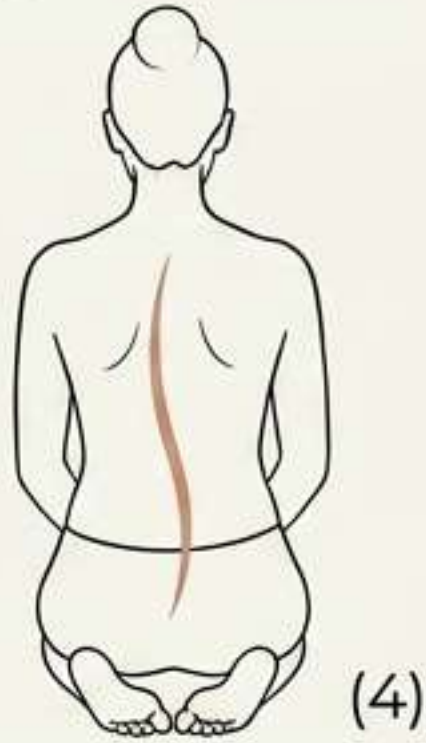
Siddhasana



Sukhasana

Estas variaciones con las piernas cruzadas son mucho más cómodas para la mayoría de los practicantes e igual de efectivas que *Padmasana*.

Posturas de Rodillas: Precauciones



Virasana

Pocas personas pueden permanecer sentadas por mucho tiempo en esta postura. Existe una fuerte tendencia a encorvar la parte baja de la espalda.



Vajrasana

En esta variación, los practicantes tienen la disposición de hundir la espalda.

Alternativas Terapéuticas y Accesibles



El Taburete

Sentarse derechos en un taburete es una postura alternativa muy buena.



Recuperación Cardíaca

Para las personas que se están recuperando de problemas como enfermedades del corazón, se recomienda recostarse en un sillón para hacer sus ejercicios de respiración.



La Matriz de Decisión: Postura vs. Duración

Práctica Corta

- **Ej:** 20 respiraciones / 5 segundos por fase / Aprox. 3 minutos.

Existen varias posiciones en las cuales podemos sentarnos cómodamente por este tiempo.



Práctica Larga

- **Ej:** Fases de más de 5 segundos / Inclusión de retenciones / 24+ respiraciones.

La posición confortable para 3 minutos ya no lo será. Entre más larga sea la práctica, necesitaremos la postura sentada más sencilla y cómoda.





La proporción de la respiración

Además de las diversas técnicas de respiración, la proporción entre las diferentes fases de la respiración es sumamente importante.



Dos Categorías de Proporción

Sama vrttipranayama

- *Sama* significa 'lo mismo' y *vrtti* 'mover'.
- Inhalación, exhalación y retención tienen la misma duración (Ej. 1:1:1).
- Ideal para personas que usan un mantra (mismo número de repeticiones en cada fase).

Visama vrtti pranayama

- Las fases tienen diferente duración.

La regla general de esta práctica es permitir una exhalación dos veces más larga que la inhalación.

Descubriendo tu Proporción Individual

No siempre respiramos en la misma proporción; necesitamos porcentajes adecuados para mantenernos atentos a nuestras necesidades inmediatas.

Demasiado Fácil

La práctica se vuelve mecánica.

Muy Complicada

Crea una resistencia que por sí sola causará problemas.

Se deben tener en cuenta dos factores:

1. Qué podemos hacer (qué tan bien inhalamos, exhalamos y retenemos).
2. Cuáles son nuestras metas.

Matriz Diagnóstica a través de las *Asanas*

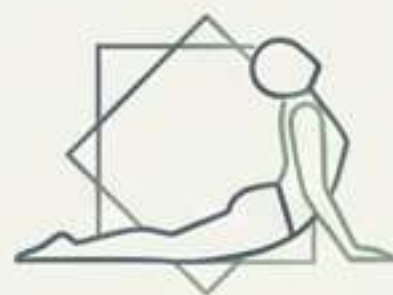
Podemos descubrir los límites de nuestra respiración al observar si se tambalea en ciertas posturas de 6 segundos por fase.



Pascimatanasana
(Flexión hacia delante)

Respiración cómoda y libre.

Contracción del diafragma/abdomen no se restringe. Exhalación es muy fácil.



Bhujangasana
(Flexión hacia atrás)

Inhalación y exhalación cortas.

Aunque estimula el ritmo natural, la inhalación se restringe mecánicamente.



Sarvangasana
(Sobre los hombros)

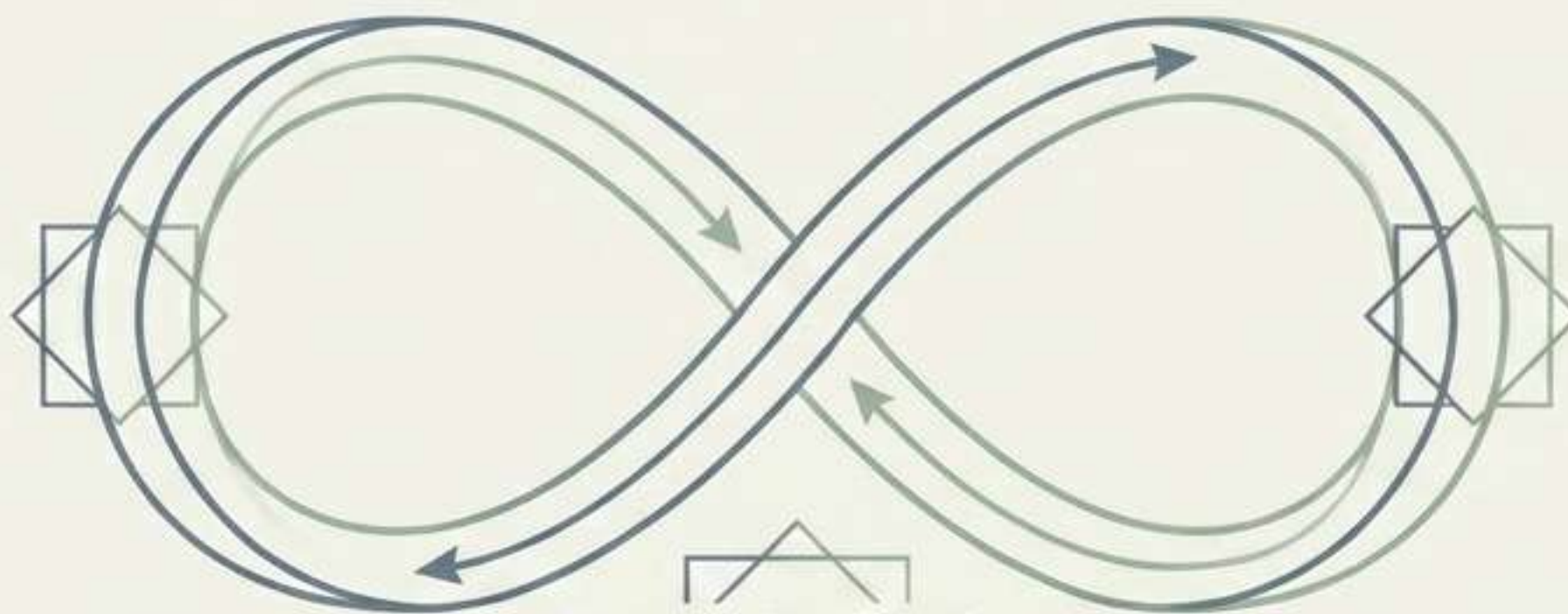
Exhalación buena/acelerada, Inhalación demasiado corta.

Área de la garganta restringida. El peso de los órganos presiona el diafragma empujando el aire. Si puedes controlar esta exhalación, será fácil prolongarla en *pranayama*.

La Estrategia de Expansión (Proporción 1:2)

Si descubrimos que tenemos dificultades para alargar la inhalación, debemos trabajar con la exhalación.

Resulta en una inhalación mucho más grande.



Diseñar práctica donde la exhalación sea el doble (1:2).

Esto estimula a los pulmones a vaciarse y luego llenarse completamente.

Para prolongar la inhalación, siempre debemos trabajar con la exhalación, considerando las cosas más obvias primero.

Progresión, Metas y Paciencia

Si somos principiantes, no debemos imponer metas muy ambiciosas (ej. forzar la retención al primer o segundo mes de práctica).

Encontrar lo que necesitamos para desarrollar un interés profundo.

Incrementar el tiempo de retención gradual y lentamente.

Al final será posible ejercitar todo tipo de *pranayama*.

En cada nivel, después de cada sesión correctamente escogida, nuestro cuerpo y respiración deben sentirse bien.



La Verdadera Definición del Yoga

“Nuestras metas determinan lo que podríamos hacer a corto plazo; están relacionadas con nuestras necesidades y la dirección de nuestro yoga.”



Debemos aceptar el lugar donde nos encontramos y luego movernos hacia dónde queremos ir. En el yoga, esta noción de movernos del punto donde estamos ahora al punto que queremos alcanzar debe estar presente siempre. Con seguridad, ésta es una de las definiciones del *yoga*.

