

Chandra Bhedana Prānāyāma

La Respiración Lunar: Técnica, Beneficios y Guía Clínica para la Calma Profunda.

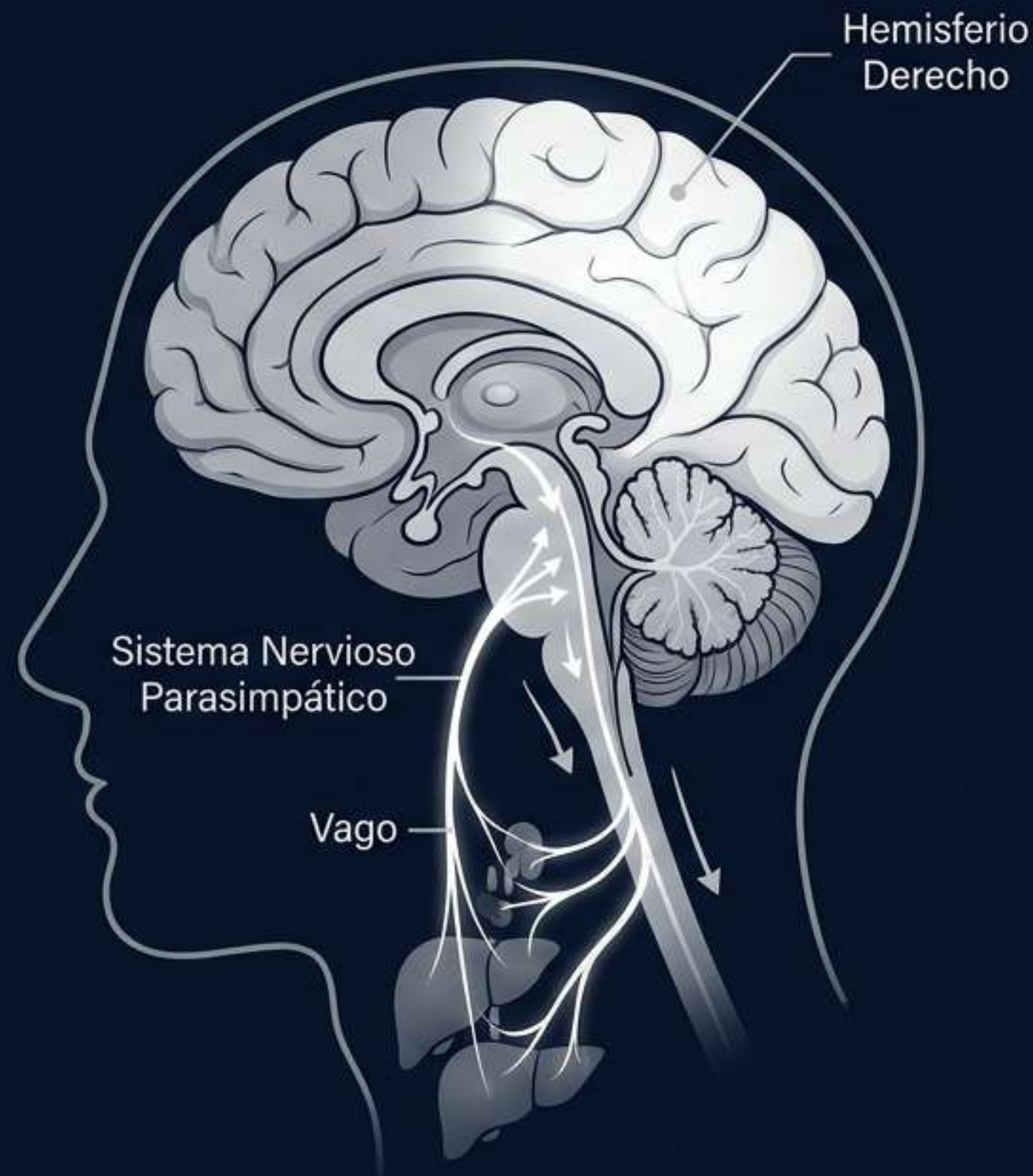


PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

¿Qué es Chandra Bhedana?

- Chandra: Significa luna, en referencia al canal energético izquierdo (Nadi Ida).
- Bhedana: Significa perforar.
- El Objetivo: Perforar el Nadi Ida y llenarlo de energía (Shakti) respirando únicamente por la fosa nasal izquierda.

Impacto Fisiológico Principal: Estimulación prominente del sistema nervioso parasimpático y del hemisferio cerebral derecho.

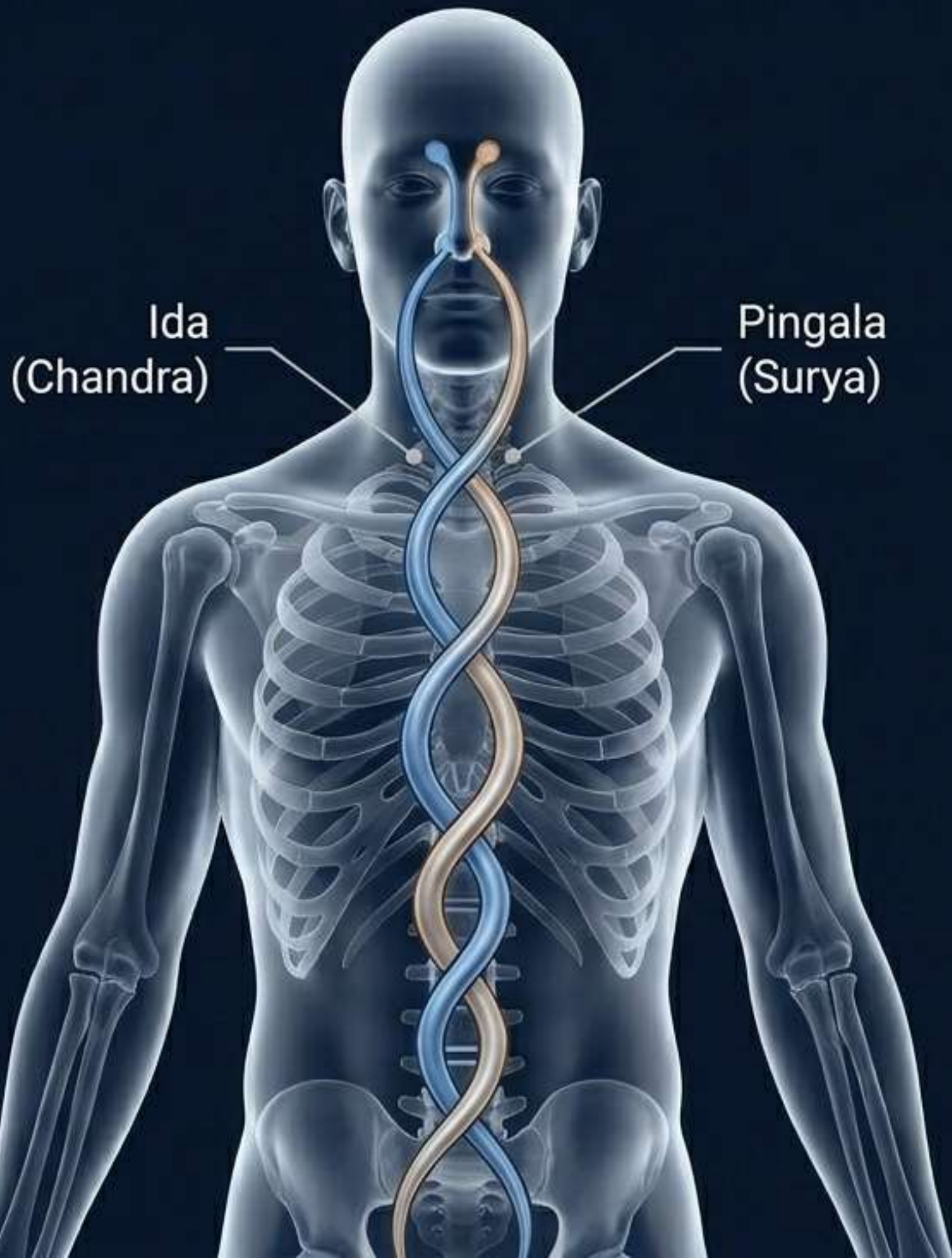


Anatomía Energética: Los Nadis Principales

Surya y Chandra (Pingala e Ida) son los canales más amplios e importantes, responsables de balancear los campos magnéticos de energía del cuerpo. Se extienden desde la base de la columna hasta arriba del entrecejo.



- La Importancia de la Guía Experta: Muchos maestros advierten que esta práctica requiere supervisión.
- El Motivo: La práctica despierta las fuerzas de Manas Shakti (energías mentales), las cuales no siempre son fáciles de controlar de forma autónoma.



Ida
(Chandra)

Pingala
(Surya)

Preparación Física: Postura y Brazo Izquierdo



Padmasana
(Loto)



Siddhasana
(Postura
perfecta)



Virasana
(Postura del
héroe)

Siéntese con la espalda erguida en una de estas posturas (o en una silla si no es posible).



2. Posición del Brazo Izquierdo

Repose el brazo sobre la rodilla izquierda y forme Jnana Mudra.

Detalle del Mudra: La punta del dedo índice y el pulgar se tocan suavemente.

Preparación Manual: Brazo Derecho y Colocación Exacta

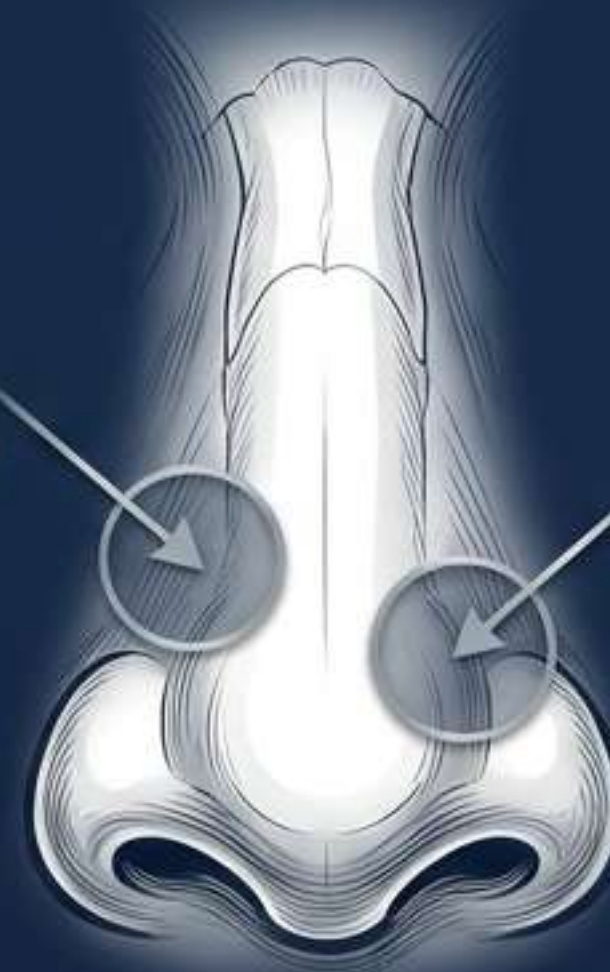


Pasivos

Gesto de la Mano Derecha

Doble el codo derecho. Doble el índice y el dedo medio hacia la palma (manteniéndolos pasivos). Lleve el anular y el meñique hacia el pulgar. Apoye la parte posterior de la muñeca sobre la rodilla derecha antes de iniciar.

Lado Izquierdo:
Anular y meñique
justo debajo del
hueso nasal.



Lado Derecho:
Pulgar justo debajo
del hueso nasal, por
encima de la curva
del tejido graso.

Acción Base

Presione el pulgar para bloquear el lado derecho de la nariz completamente.



1. PURAKA

Fase 1: Inhalación

La Acción

Inhale lenta y profundamente por la abertura de la fosa nasal izquierda.

Regla de Oro

Todas las inhalaciones en esta técnica se efectúan exclusivamente por la fosa nasal izquierda.

Punto de Enfoque

Asegúrese rigurosamente de que la fosa nasal izquierda esté completamente abierta durante toda la inspiración.



2. ANTARA KUMBHAKA

Fase 2: Retención

El Cierre

Al terminar la inhalación, bloquee inmediatamente la fosa nasal izquierda con los dedos anular y meñique. Ambas fosas nasales están ahora bloqueadas.

La Retención

Mantenga la respiración con aire en los pulmones (Kumbhaka) durante 3 a 5 segundos (o menos, de acuerdo a sus posibilidades).



3. RECHAKA

• Fase 3: Exhalación

La Acción

Manteniendo la fosa izquierda bloqueada, libere la fosa nasal derecha parcialmente. Exhale a través de ella de forma lenta y profunda.

Control del Flujo

Durante la exhalación, regule el flujo rítmico del aire ajustando minuciosamente la presión del dedo pulgar. Todas las exhalaciones son por la derecha.

El Ciclo de Práctica

Esto completa un ciclo de Chandra Bhedana. Meta: Practicar diez vueltas únicamente. Alargar progresivamente el tiempo de inspiración y espiración.



Recomendaciones Sensoriales y Físicas



El Sonido del Flujo

Al ocluir las fosas, el paso del aire se siente en las yemas de los dedos y las membranas nasales. Genera un sonido similar al escape de aire de un tubo de ciclo. Este sonido debe mantenerse constante regulando la presión.

Pasividad Facial

Los ojos, las sienes, las cejas y la piel de la frente deben permanecer completamente pasivos, sin mostrar signos de tensión.

Simetría y Suavidad

Cada inhalación y exhalación debe durar el mismo tiempo. Nunca forzar la respiración; mantener un ritmo uniforme y lento.

Enfoque Mental

La mente debe enfocarse exclusivamente en escuchar el sonido correcto del aire y mantener el ritmo.

Consejos y Progresión de la Práctica

Fase Inicial
(Día 1)



Adaptación
Continua



Práctica
Avanzada



Fase Inicial
(Sin Kumbhaka)

En el comienzo de la práctica, ejecute el ciclo sin retención de la respiración. Esto genera comodidad y adaptación sistémica con el flujo asimétrico.

Conteo Base

Comience con un conteo bajo para las inhalaciones y exhalaciones, asegurando igual duración.

Transición a
Kumbhaka

Tras practicarlo por varios días con fluidez, introduzca lentamente Antara Kumbhaka (retención).

Aumento de
Capacidad

Aumente el conteo de segundos de forma gradual y orgánica, sin forzar la capacidad pulmonar.

Beneficios Psicológicos y Espirituales

Activación Hemisférica

Estimula el hemisferio derecho del cerebro, el cual representa el pensamiento emocional y la intuición.

Conexión Sutil

Textos antiguos dictan que a través de un Nadi muy delgado existe una relación directa entre el centro del hemisferio derecho y el corazón espiritual.

Estado Meditativo




Tranquiliza profundamente la mente, aporta introspección mental y prepara el estado de consciencia para la meditación profunda.

Energía Ida

Ayuda a ascender todos los atributos psíquicos y energéticos asociados con el Nadi Ida.



Fisiología y Aplicación Ayurvédica

		
Efecto de Enfriamiento (Refrigerante)	Inducción al Sueño	Equilibrio Dosha (Ayurveda)
A diferencia de Surya Bhedana, esta técnica enfría el sistema nervioso y disminuye activamente el calor corporal. Ideal para practicar por la noche.	Si se practica sin Kumbhaka, es una herramienta excelente y rápida para inducir el sueño profundo.	<ul style="list-style-type: none">• Vata: Excelente para controlar los desequilibrios del viento/aire.• Pitta: Las personas con alto Pitta (fuego corporal) o acidez pueden realizarlo de forma moderada para pacificar el sistema.

Indicaciones Clínicas Directas

La técnica está indicada terapéuticamente para enfermedades relacionadas con las vísceras u órganos clasificados en la medicina tradicional como de categoría caliente.

Quadrant 1

Estrés agudo y tensión nerviosa.

Quadrant 2

Cuadros de ansiedad crónicos.

Quadrant 3

Acidez estomacal severa.

Quadrant 4

Constipación (estreñimiento originado por calor o sequedad interna).



Contraindicaciones Físicas y Mentales

Contraindicaciones Físicas Absolutas



Presión Baja: Personas con hipotensión deben abstenerse por completo.



Digestión: Evitar ante digestión lenta, exceso de flemas o desajustes estomacales (ej. diarrea).



Fiebre: No realizar con fiebre. Aunque la técnica enfría, la fricción mecánica del aire aumenta el calor interno del cuerpo.

Riesgos Psicológicos y de Exceso



No indicado para individuos de naturaleza extremadamente introvertida o con problemas mentales serios.



Riesgo de Sobre-estimulación: El exceso de práctica sobre-estimula el sistema parasimpático. Textos advierten que el abuso de la técnica puede llevar a la desconexión total o estado vegetativo.

Reglas de Seguridad y Síntesis de la Práctica

Reglas Inquebrantables

Patologías Cardíacas o Pulmonares:
Si padece problemas de corazón o pulmón,
NUNCA realice retención (Kumbhaka).
Practique solo el flujo respiratorio.

Reglas Inquebrantables

Incompatibilidad Diaria: NO debe
ejecutarse en el mismo día que Surya
Bhedana (respiración solar) para evitar un
choque severo del sistema nervioso.

Inhala Izquierda
(Nadi Ida)



Opcional: Retiene
(Kumbhaka)



Exhala Derecha



Efecto: Enfría el sistema, activa el hemisferio cerebral derecho y el parasimpático.
Excelente para la noche, el estrés crónico y la meditación.