

Bhrāmarī Prāṇāyāma (भ्रामरी प्राणायाम)

La Respiración del Zumbido: Guía Maestra para Formadores de Yoga

1. Nombre sánscrito

Devanāgarī: भ्रामरी प्राणायाम | IAST: Bhrāmarī Prāṇāyāma

Nombre común: Respiración del zumbido, respiración de la abeja, respiración del abejorro.

Etimología: Proviene de bhamara ("abeja", "abejorro" o "insecto zumbador"), ya que ya que durante la práctica se emite un sonido semejante al vuelo de una abeja.



2. Definición General y 3. Sentido de la Técnica



Bhrāmarī Prāṇāyāma es una técnica respiratoria donde el practicante produce un sonido vibratorio semejante al zumbido de una abeja.

- **Versión Tradicional:** Sonido en inspiración (agudo, como abejorro) y espiración (grave, lento, como zumbido profundo).
- **Versión Moderna/Suave:** Zumbido principalmente durante la espiración, sin retenciones ni esfuerzo, como técnica calmante.
- **Práctica Completa:** Se integra con Śaṅmukhī Mudrā para cerrar canales sensoriales.



4. Fundamento Tradicional y 5. Relación con el Sonido Interno

El Linaje del Haṭha Yoga

Considerada una técnica capaz de inducir calma profunda, placer interno y absorción mental.

El texto clásico describe una experiencia que culmina en una "felicidad indescriptible en el corazón". Esto no debe entenderse como una reacción emocional excitada, sino como una experiencia de quietud contemplativa, bienestar profundo y recogimiento de la conciencia.

El Principio de Nāda (El sonido sutil)

En el yoga, el sonido no es solo un fenómeno acústico externo; es una vía de concentración y absorción.

- **El Puente:** El zumbido actúa como puente entre el sonido externo y la percepción del sonido interno.
- **Amplificación:** Al cerrar los oídos, el sonido se percibe más intenso dentro del cráneo, facilitando la concentración pura.
- **Resultado:** La mente deja de dispersarse en objetos externos y se absorbe en una vibración continua, estable y envolvente.



6. Śaṅmukhī Mudrā y 8. Su Función



Nombre Sánscrito

Devanāgarī: षण्मुखी मुद्रा | IAST: Śaṅmukhī Mudrā

Nombre común: Gesto de los seis cierres, sello de los seis canales sensoriales.

Etimología: 'ṣaṅ' (seis) y 'mukha' (cara/boca/entrada). Cierra las seis puertas sensoriales: ojos (2), oídos (2), fosas nasales (1) y boca (1).



Función Principal

Técnica maestra de **pratyāhāra (interiorización de los sentidos)** que ayuda a:

- Cerrar parcialmente los estímulos externos y reducir la dispersión mental.
- Intensificar la percepción del sonido interno y la vibración craneal.
- Preparar para la concentración, meditación y generar un recogimiento profundo.



Foco de Atención

La concentración debe dirigirse naturalmente hacia dos fenómenos internos, sin forzar visualizaciones:

1. La vibración sonora del zumbido.
2. La percepción de luz, oscuridad o formas internas detrás de los párpados cerrados.



7. Colocación de los dedos en Śaṅmukhī Mudrā

Regla de oro: El contacto es sutil. No debe haber dolor ni presión excesiva.

Pulgares (Oídos)

Tapan los oídos presionando suavemente el trago (protuberancia anterior del pabellón auricular) o entrando suavemente al oído externo. Sin dolor.

Índices y Dedos Medios (Ojos)

Apoyados suavemente sobre párpados cerrados. Presión mínima. No comprimir el globo ocular. Contacto ligero, más simbólico que físico.

Anulares (Nariz)

A los lados de la nariz (donde termina el hueso nasal). Cierran o regulan las fosas nasales. Se aflojan ligeramente en inhalación/exhalación para permitir paso de aire.

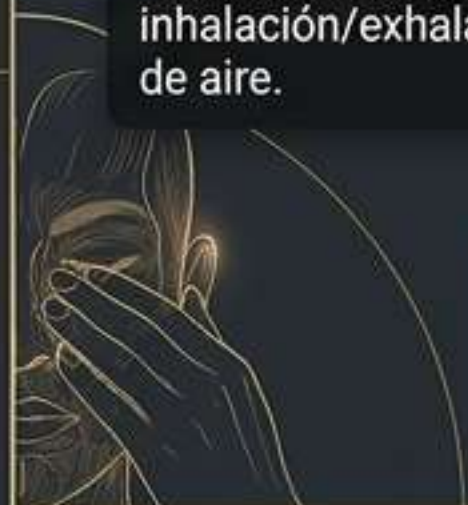
Meñiques (Boca)

Apoyados suavemente en las comisuras de los labios cerrados. Boca cerrada, lengua relajada, mandíbula libre de tensión.

Alineación de Codos

Elevados aproximadamente a la altura de los hombros (brazos paralelos al suelo).

Adaptación: Si genera cansancio cervical o en hombros, bajar los codos o practicar sin cerrar todos los sentidos.



9. Técnica clásica de Bhrāmarī: Preparación

El practicante debe establecer un contenedor físico estable antes de iniciar el sonido. La práctica exige la boca cerrada y respiración exclusivamente nasal.

Posturas Recomendadas (Āsanas):



- Sukhasana (Postura fácil)



- Siddhāsana (Postura perfecta)



- Padmāsana (Postura del loto)



- Vajrāsana (Postura del rayo, sobre talones)



- Silla (Con la columna erguida y pies firmes)

Puntos de Alineación Clave:

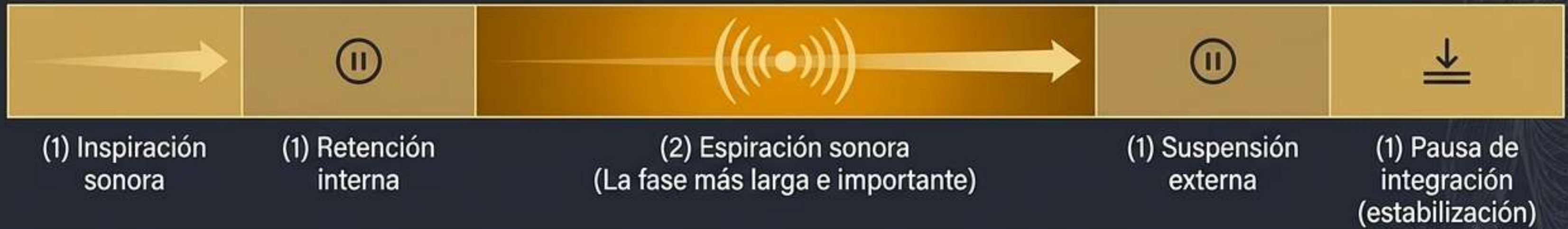
- Columna estrictamente vertical.
- Pecho abierto y expansivo.
- Hombros relajados, lejos de las orejas.
- Cabeza centrada y alineada con la columna.

10. Secuencia paso a paso: Técnica completa



11. Ritmo respiratorio y 20. Duración Sugerida

La Proporción Clásica: 1 : 1 : 2 : 1 : 1



Nivel	Inhalación	Retención Int.	Exhalación	Suspensión Ext.	Pausa	Duración Total (Ciclos)
Inicial adaptado	3 s	0 s	6 s	0 s	2 s	3 ciclos (2-4 min) <i>*Sin kumbhaka*</i>
Intermedio	4 s	4 s	8 s	4 s	4 s	5 a 7 ciclos (5-8 min)
Avanzado suave	5 s	5 s	10 s	5 s	5 s	9 a 12 ciclos (10-15 min)

Nota Didáctica: En principiantes, dominar primero el sonido, suavidad, postura y espiración lenta sin retenciones (kumbhaka). Introducir retenciones suaves solo bajo supervisión.

12. Características del Sonido y 13. Diferencia entre Agudo y Grave



Fase 1: Inspiración Aguda (El Abejorro)

- **Función:** Activa la percepción del flujo de entrada.
- **Técnica:** Sonido más agudo. Inhalación profunda, sonora y controlada.
- **Precaución Moderna:** Aunque textos antiguos sugieren rapidez, se debe evitar inhalar con brusquedad o aspirar violentamente.



Fase 2: Espiración Grave (La Abeja)

- **Función:** La fase más importante de la técnica. Dirige la mente hacia un patrón más lento al reducir excitación respiratoria.
- **Técnica:** El sonido sale lentamente como un zumbido estable, profundo y sostenido. Induce mayor calma.

Las Leyes del Sonido Bhrāmarī:

Debe ser continuo, suave, estable, vibratorio, nasalizado (como una "N" prolongada o "M" nasalizada), sin cortes, sin gritos, sin tensión laríngea, agradable y siempre más largo al exhalar. Garganta, lengua y mandíbula permanecen relajadas.

14. Mūla Bandha en Bhrāmarī y 15. Objetivos de la Técnica

El Cierre Energético: Mūla Bandha



Contracción sutil de la base pélvica para contener y dirigir el *prāṇa*.

- **Aplicación:** Durante la retención interna (Antar Kumbhaka). Activación suave, precisa y consciente; no aplicar con fuerza rígida.
- **Omitir estrictamente en:** Principiantes, embarazo, hipertensión no controlada, trastornos cardíacos, crisis de ansiedad, dolor pélvico o falta de comprensión técnica.

Objetivos Centrales de la Práctica

Nivel Fisiológico/Mental:

- ✓ Calmar la mente y reducir la dispersión y agitación.
- ✓ Estabilizar el ritmo respiratorio.
- ✓ Estimular la vibración craneal y facial.

Nivel Sutil/Meditativo:

- ✓ Interiorizar los sentidos (*pratyāhāra*) y desarrollar concentración.
- ✓ Refinar la percepción auditiva interna.
- ✓ Preparar para la meditación, favoreciendo estados de serenidad y recogimiento.
- ✓ Introducir al trabajo con *nāda* (sonido interno).

16. Efectos Tradicionales y 17. Posibles Efectos Fisiológicos

Visión Tradicional (El Yoga Clásico)

Favorece la alegría interna, serenidad del corazón, quietud mental, estabilidad emocional y preparación para estados meditativos (*pratyāhāra*). La literatura describe absorción en el sonido.

Nota conceptual

La “felicidad indescriptible en el corazón” es una experiencia contemplativa de bienestar profundo, no una emoción excitada ni pasajera.

Visión Fisiológica Moderna

- **Vibración del Tracto Vocal:** Genera masaje interno y relajación neuromuscular en garganta, boca, paladar, senos paranasales y cráneo.
- **Estimulación Vagal Indirecta:** Espiración larga + sonido sostenido + vibración laríngea favorecen la respuesta parasimpática (relajación/recuperación).
- **Regulación de la Atención:** El sonido funge como ancla para la mente.
- **Cierre Sensorial:** Śaṅmukhī Mudrā disminuye estímulos y evita sobrecarga sensorial.
- **Relajación Craneofacial:** Alivia tensión en mandíbula, ojos y frente.

Precauciones, Contraindicaciones y Errores (22, 23, 24)

Regla Universal: La técnica debe ser cómoda, sin presión excesiva en cabeza, garganta, ojos ni oídos.

23. Contraindicaciones Relativas (Evitar versión completa con Mudrā/Retención):

Niños pequeños (sin supervisión), pánico respiratorio, trauma por cierre sensorial, claustrofobia, hipertensión severa, problemas oculares/infecciones de oído activas, dolor mandibular intenso, agotamiento extremo o tras comidas abundantes.

Adaptación: Solo inspiración natural y exhalación con zumbido, sin cerrar sentidos.

22. Requiere Precaución / Adaptar:

Hipertensión no controlada, cardiopatías, epilepsia, vértigo, migraña activa, tinnitus intenso, sinusitis aguda, congestión nasal, crisis de ansiedad, embarazo (eliminar retenciones/bandhas), glaucoma (evitar presión en párpados).

24. Errores Comunes:

- ✘ Producir sonido fuerte o gritar (confundir volumen con vibración).
- ✘ Tensionar garganta, elevar hombros o apretar mandíbula.
- ✘ Presionar demasiado ojos o clavar dedos en oídos.
- ✘ Retener aire más allá de la capacidad real o generar ansiedad por el ritmo.
- ✘ Practicar con infección de oído/congestión o aplicar Mūla Bandha de forma rígida.



18. Beneficios Pedagógicos y 25. Correcciones Didácticas

Por qué enseñar Bhrāmarī (Valor Docente):

Enseña el uso del sonido como ancla, **educa el control de la espiración**, introduce **pratyāhāra** y el uso seguro de **kumbhaka**. Demuestra que el prāṇāyāma es refinamiento de la percepción y atención, no solo "control mecánico de aire".

• **Problema:** Sonido muy fuerte.
→ **Corrección:** Indicar que baje el volumen y busque más vibración interna.

• **Problema:** Tensión en la garganta.
→ **Corrección:** Suavizar el sonido y acortar la exhalación.

• **Problema:** Presión en los ojos.
→ **Corrección:** Retirar dedos de los párpados o indicar contacto solo simbólico.

• **Problema:** Ansiedad en retenciones.
→ **Corrección:** Eliminar kumbhaka totalmente y volver a versión básica.

• **Problema:** El alumno se marea.
→ **Corrección:** Detener la técnica y volver a la respiración natural.

• **Problema:** Sonido entrecortado.
→ **Corrección:** Acortar la espiración priorizando la continuidad y el confort.



26. vs. Ujjāyī | 27. vs. Nāda Yoga | 28. Aplicación Terapéutica

Bhrāmarī vs. Ujjāyī		
Aspecto	Bhrāmarī (El Zumbido)	Ujjāyī (Respiración Oceánica)
Sonido	Zumbido de abeja	Sonido suave en la garganta
Énfasis	Vibración sonora craneal	Fricción glótica
Boca / Mudrā	Cerrada / Puede usar Śaṅmukhī	Cerrada o abierta / Sin Mudrā
Uso Principal	Interiorización y calma profunda	Control del flujo respiratorio

Bhrāmarī vs. Nāda Yoga		
Aspecto	Bhrāmarī	Nāda Yoga
Naturaleza	Técnica de Prāṇāyāma	Vía meditativa amplia del sonido
Sonido	Producido por el practicante	Externo o interno
Objetivo	Calma e interiorización (Preparación)	Absorción pura en el sonido

28. Aplicación en Yoga Terapéutico

Herramienta de regulación autorreguladora (usada de forma suave y sin retenciones) para: Estrés, ansiedad leve, insomnio, tensión mandibular/ facial, cefalea tensional, dispersión, hiperactividad mental, sensibilidad al ruido y dificultad para meditar.

Nota: No es una cura médica; regula progresivamente el sistema mente-cuerpo.



Guía Práctica: Secuencia, Guiones (21,29,30,31,32) y Estructura (19,33,34)

32. Secuencia de Progresión (Aulas Grupales)

1. Familiarización (Básica): Solo exhalación zumbante, manos en rodillas.
2. Control respiratorio: Alargar espiración progresivamente.
3. Cierre auditivo: Tapar solo oídos.
4. Śaṅmukhī parcial: Añadir contacto sutil facial.
5. Śaṅmukhī completo: Mudra integro con sonido.
6. Kumbhaka: Solo avanzados.
7. Silencio meditativo posterior.

30/31. Guiones Verbales (Dictado en Clase)

Básico: "Siéntate con la columna erguida. Inhala profundo por la nariz. Al exhalar, produce un zumbido suave de abeja. No busques volumen, busca vibración en garganta y cráneo. Repite sin esfuerzo. Al terminar, observa el silencio dentro de ti."

Con Mudrā: "Adopta postura estable. Pulgares a oídos, dedos a párpados sin presionar, anulares en nariz, meñiques en labios. Inhala sonido vibrante, retén suave, suelta presión nasal y exhala zumbido profundo. Escucha el sonido desde adentro."

Estructura y 34. Resumen Final

33. Clase Corta (10 min):

- 1m Postura natural
- 3 ciclos: Bhrāmarī simple
- 3 ciclos: Oídos cerrados
- 3 ciclos: Śaṅmukhī Mudrā
- 2m Silencio e integración.

Resumen: Herramienta maestra de interiorización sensorial (pratyāhāra) y estabilización. Desarrolla atención profunda y experiencia directa del silencio interior que surge tras el sonido. Usar pre-meditación o post-āsanās.

