

La Arquitectura Interior: Asana, Pranayama y Pratyahara

El dominio del cuerpo, la energía y los sentidos según los Yoga Sutras de Patanjali.



PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

El Ascenso de la Consciencia

El camino del Yoga clásico se estructura en etapas progresivas que guían al practicante desde el plano físico hacia la liberación mental. Exploramos tres peldaños fundamentales:

- Peldaño 3: Asana — El dominio del cuerpo físico.
- Peldaño 4: Pranayama — La expansión del aliento vital y la energía.
- Peldaño 5: Pratyahara — La interiorización y dominio de los sentidos.



Asana

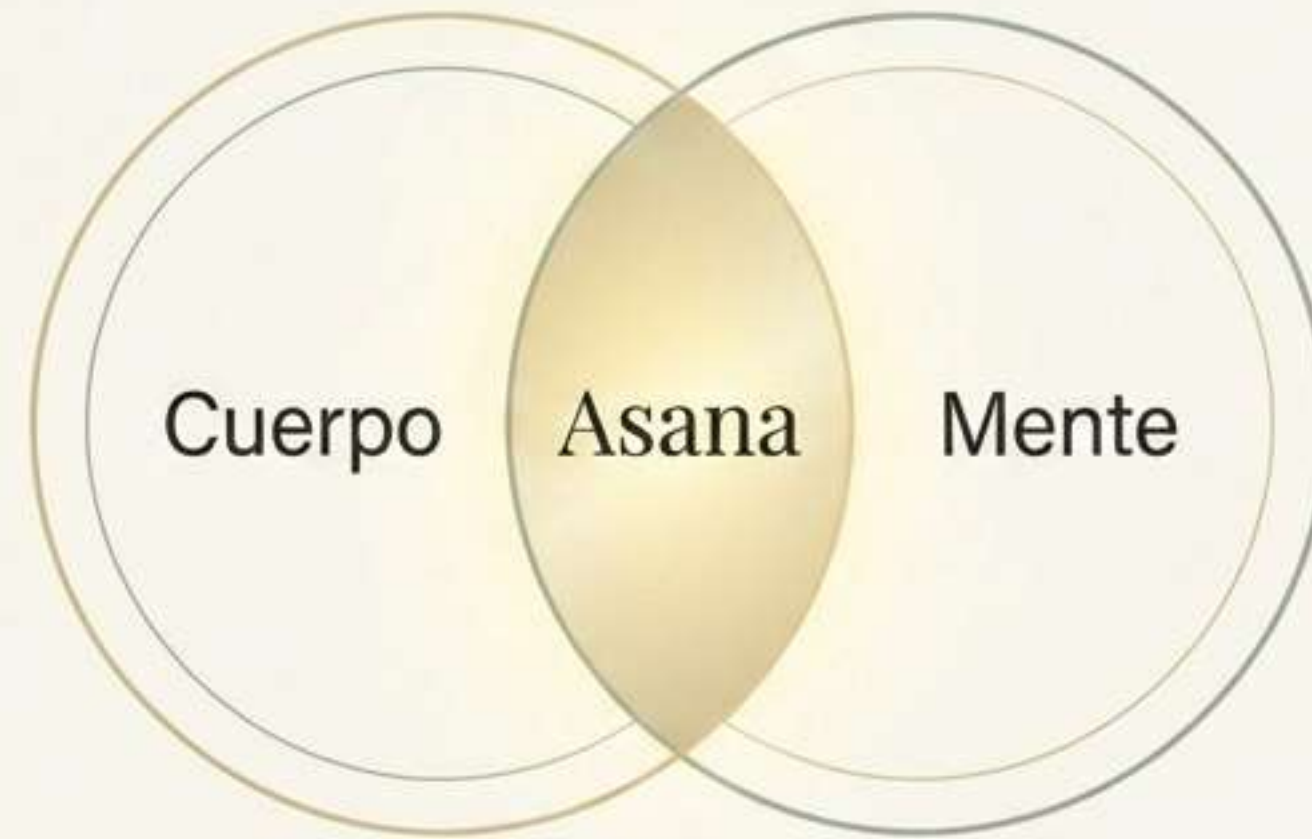
El tercer peldaño de los Yoga Sutras (2.46 – 2.48)



PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

2.46 *sthira-sukham asanam*

Asana es firme y cómoda.



Sthira (Firmeza)

- Estabilidad e inmovilidad del cuerpo físico.
- Requiere consciencia absoluta (sin ella, es solo una posición).
- Orientada a sostener estados de meditación.

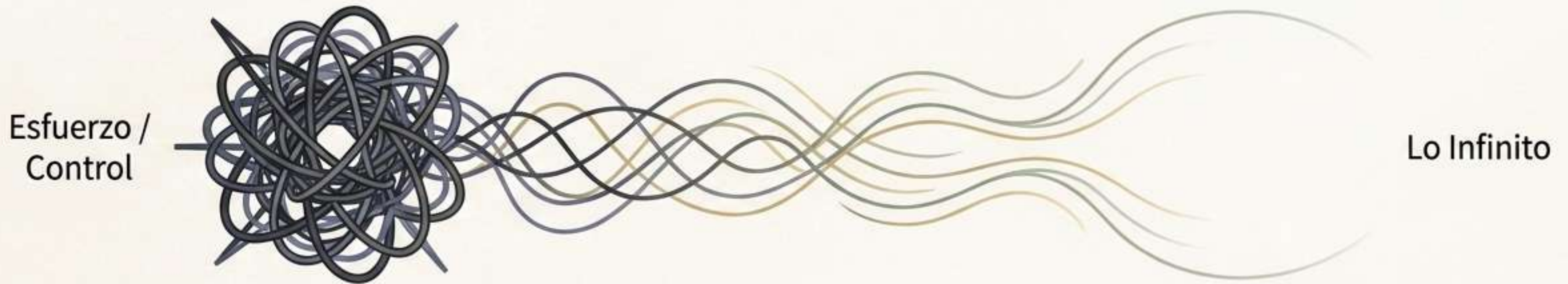
Sukham (Comodidad)

- Estado de aceptación mental hacia la forma que adopta el cuerpo.
- Aceptación de nuestra posición psicológica actual.
- Base indispensable para la inmersión meditativa.



2.47 prayatna-śaithilya-ananta-samāpattibhyām

Las formas de perfeccionar la postura consisten en relajar o reducir el esfuerzo, y dejar que la atención se fusione con lo infinito.



La Reducción del Esfuerzo:

- **El Origen Mental:** El cuerpo no se relaja solo; es la mente la que libera los impulsos ligados al tono muscular.
- **Soltar el Control:** Exige liberarse de la fricción y la energía de resistencia que habitan en los pensamientos.
- **Expansión (Ananta):** Al cesar la fricción, el enfoque mental fluye de forma natural, expandiéndose hasta fusionarse con todo lo que existe.

2.48 *tato dvandva-anabhighātaḥ*

Por tanto, no hay asalto de los pares de opuestos.

La Inmunidad ante las Gunas

El logro de la postura perfecta con consciencia genera una libertad invulnerable. El practicante crea un escudo psicológico frente a la fricción mental que causan los opuestos del mundo material:

- **Físicos/Climáticos:** Calor y frío, clima, alimentación.
- **Perceptivos:** Bueno y malo, dolor y placer.

Resultado: Una consciencia sin obstáculos ante las fluctuaciones del entorno.



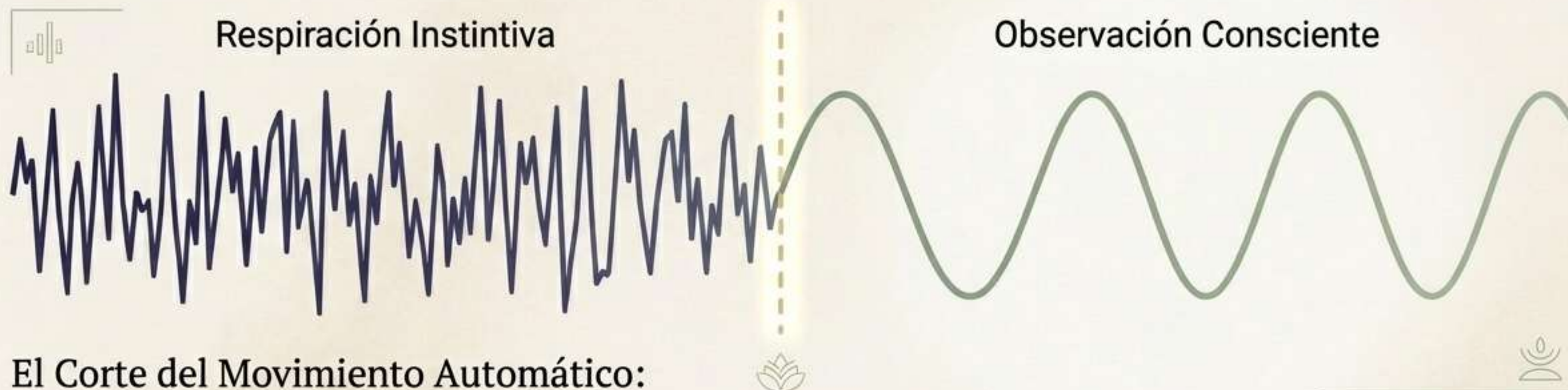
Pranayama.

El cuarto peldaño de los Yoga Sutras (2.49 – 2.53)



2.49 *tasmin sati śvāsa-praśvāsayor gati-vicchedaḥ prāṇāyāmaḥ*

Estando en esto, hay control de la respiración, que está cortando el movimiento de la inhalación y exhalación.



El Corte del Movimiento Automático:

- **Frenar la inercia:** Consiste en enlentecer los movimientos incontrolados de la inhalación y exhalación.
- **Abandono del instinto:** Sustituir la necesidad biológica por la observación consciente, rompiendo patrones mentales.
- **Prana (Aliento Vital):** No es solo respirar aire; es la capacidad técnica de aumentar y dirigir la energía dentro del cuerpo y la mente.

2.50 *bāhya-ābhyantara-stambha-vṛttir deśa-kāla-saṃkhyābhiḥ paridṛṣṭo dīrgha-sūkṣmaḥ*

Sus fluctuaciones son externas, internas y reprimidas; se observa según el tiempo, el lugar y número, y se vuelve largo y sutil.



Flujo Externo: Exhalación
(Espiración hacia el exterior).

Flujo Interno: Inhalación
(Inspiración hacia el interior).

Suspensión: Ausencia de
ambos durante la transición;
inmovilidad.



Objetivo: Al modular estos tres aspectos, los componentes de la respiración se vuelven largos, sutiles y uniformes.

2.51 *bāhya-ābhyantara-viṣaya-ākṣepī caturthaḥ*

El cuarto (estado) es la retirada de las condiciones externas e internas. Entonces la respiración trasciende el plano de la conciencia.

Maha Kumbhaka: La Gran Retención

- La respiración fisiológica cotidiana se suspende por completo.
- Se activa una respiración completamente energética.
- El cuerpo físico denso deja de respirar de manera ordinaria y pasa a percibirse únicamente como una nube de energía en movimiento.
- Desaparecen las acciones internas y externas, dejando solo consciencia pura.



2.52 tataḥ kṣīyate prakāśa-āvaraṇam

La práctica regular de prāṇāyāma reduce los obstáculos que inhiben la clara percepción.

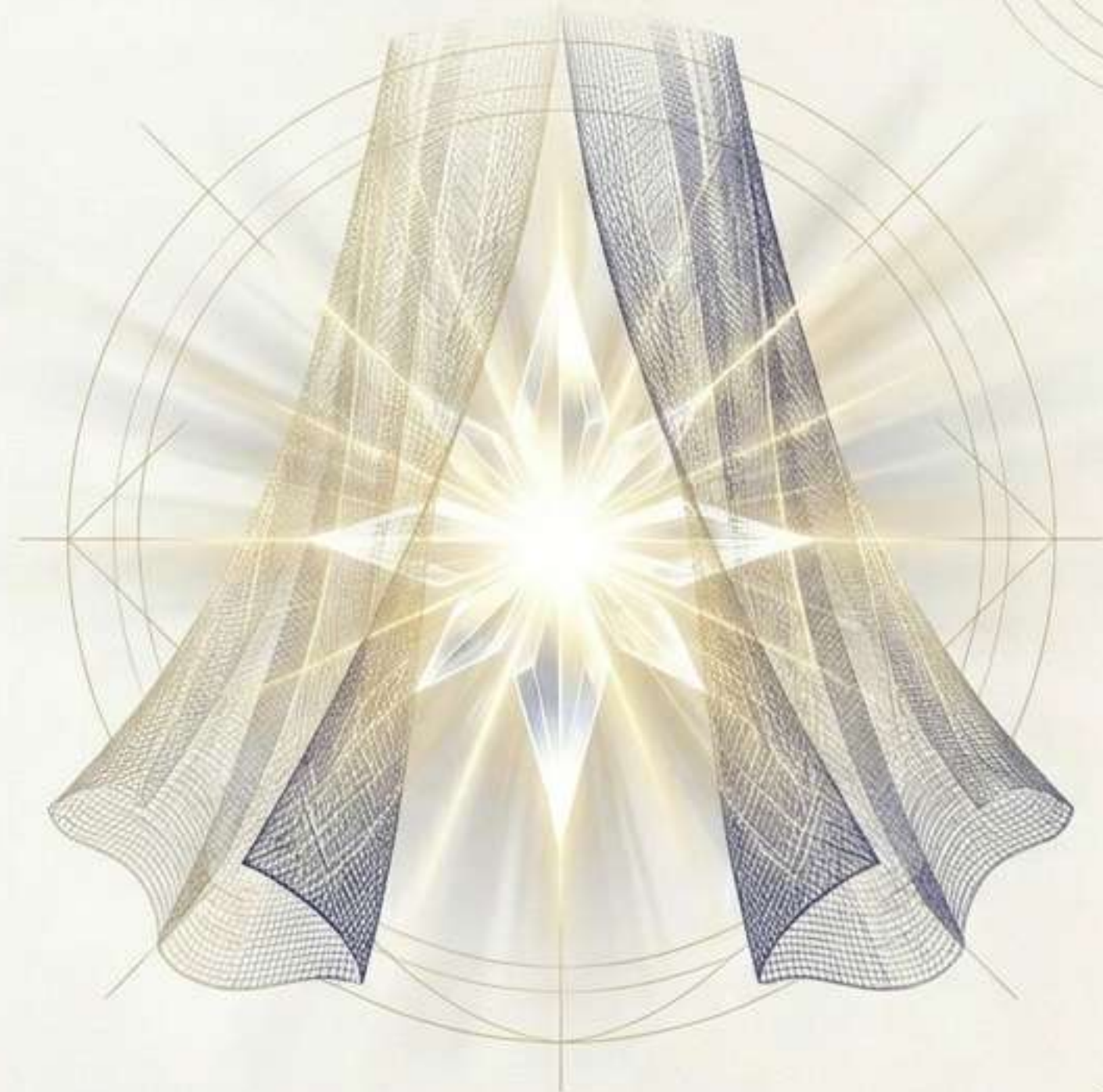
La Ilusión (El Velo):

La falta de percepción clara provoca una existencia ilusoria, un velo que cubre nuestra luz interna.



La Claridad (La Luz):

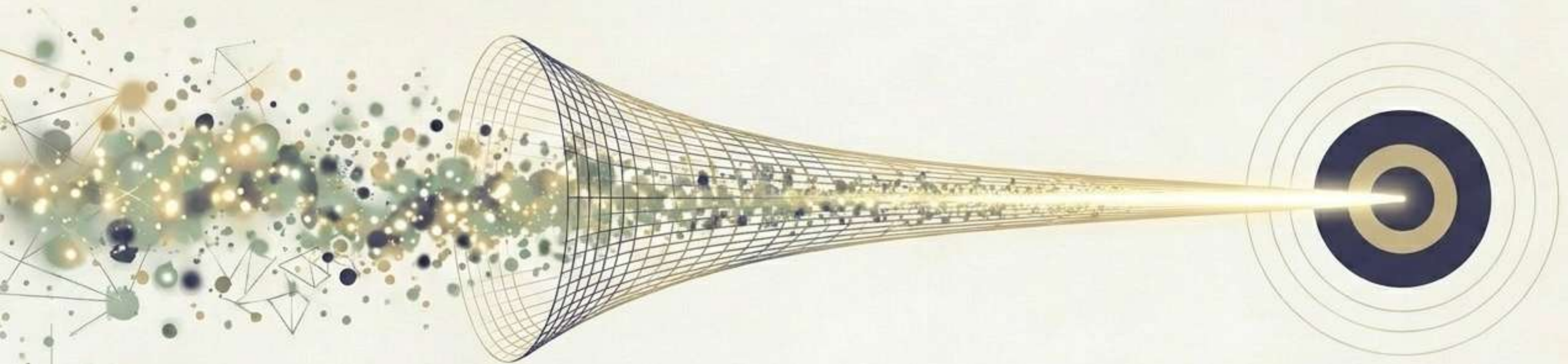
El Pranayama aumenta la consciencia en los planos de energía, estimulando y optimizando el cerebro y los órganos de los sentidos.



El Resultado: El velo se adelgaza y se desvanece, permitiéndonos ver la realidad sin obstáculos.

2.53 *dhāraṇāsu ca yogyatā manasaḥ*

Entonces hay aptitud del órgano mental para las concentraciones.



El Puente hacia *Dharana* (Concentración)

El Pranayama no es un fin en sí mismo; es el mecanismo de afinación de la mente. Gracias a la regulación de la energía vital:

- 🌸 La mente desarrolla la calificación y capacidad suprema para el enfoque mental.
- 🌀 El órgano mental queda preparado y listo para ser dirigido, sin distracciones, hacia un único objeto de concentración elegido (*Dharana*).



Pratyahara

El quinto peldaño de los Yoga Sutras (2.54 – 2.55)



PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

2.54 *sva-viṣaya-asamprayoge cittasya svarūpānukāra ivendriyāṅaṃ pratyāhāraḥ*

La retirada de la atención mental de los sentidos es la desconexión de las condiciones, como si fuera una imitación de la propia forma de la mente.

El Retorno al Origen Mental

- Los sentidos y acciones dejan de involucrarse con los objetos externos.
- En lugar de dispersarse hacia el entorno, siguen fielmente la orientación interna de la mente.
- La consciencia se vuelve impermeable a la información externa (vista, oído) y a las sensaciones internas del propio cuerpo físico.



2.55 *tataḥ paramā vaśyatendriyāṅām*

Entonces surge el máximo dominio de los sentidos.

Atenuar la Actividad Extrovertida

- Los órganos de acción y sensación tienen una tendencia biológica constante hacia el movimiento y la actividad exterior.
- A través del Pratyahara, se accede a un dominio supremo: la capacidad de apagar o atenuar intencionalmente esta actividad.
- La mente queda completamente libre e inalterada por las influencias del entorno material.

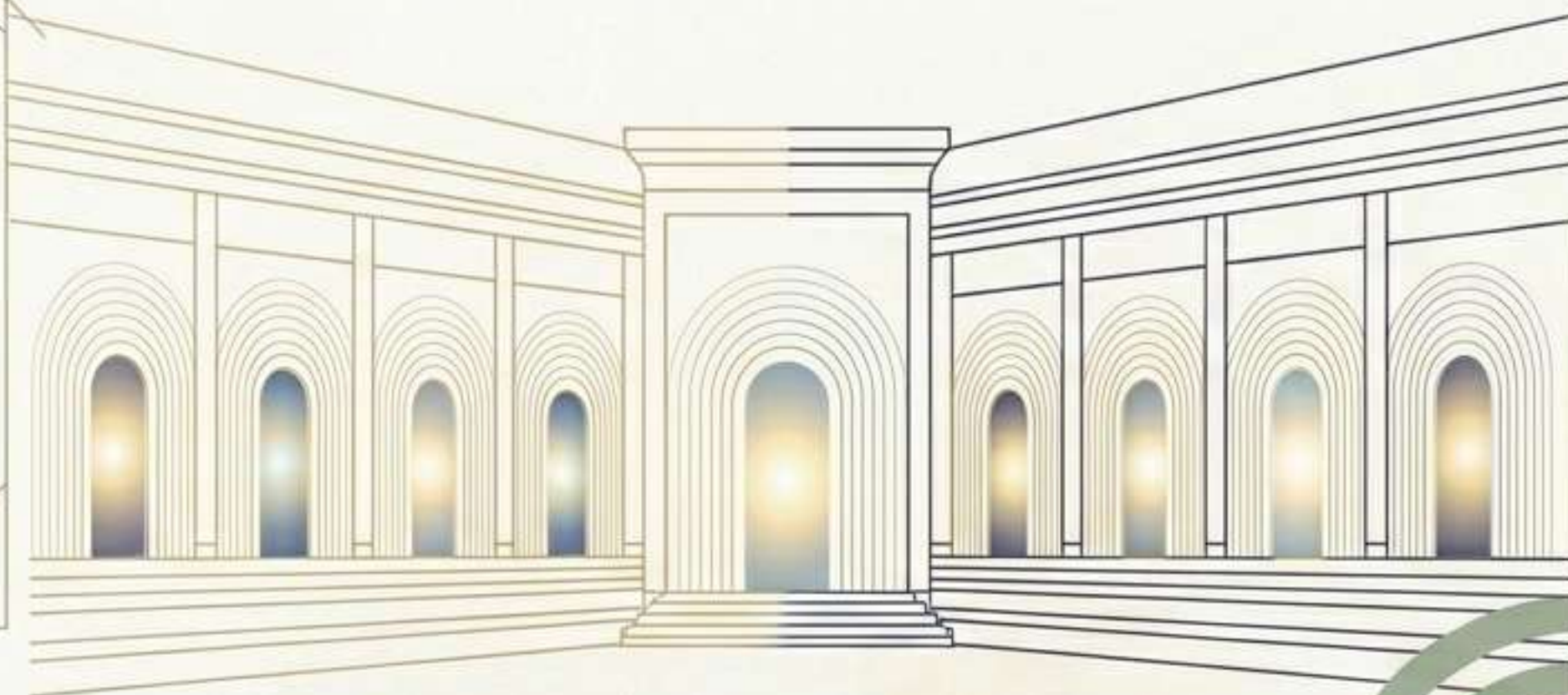


Los Indriyas: Las Puertas del Cuerpo y la Mente

Para comprender a profundidad el retiro sensorial (Pratyahara), es necesario mapear las herramientas biológicas y mentales a través de las cuales interactuamos con el mundo ilusorio.

La filosofía yóguica clasifica estos medios en dos categorías exactas de cinco elementos cada una:

1. Jnanendriyas: Las puertas de entrada.
2. Karmendriyas: Las puertas de salida.



Jnanendriyas: Las Puertas de Entrada

(Jñana = Sabiduría, Indriyas = Sentidos o medios). Los sentidos cognitivos que nos permiten percibir y recibir el mundo.

				
<i>Śrotra</i> Oídos	<i>Cakṣu</i> Ojos	<i>Ghrāṇa</i> Nariz	<i>Jihvā</i> Lengua	<i>Tvak</i> Piel

Karmendriyas: Las Puertas de Salida

(Karma = Acción, Indriyas = Sentidos o medios). Los órganos de acción que nos permiten interactuar con los objetos materiales.

				
Pāda	Pāṇi	Pāyu	Upastha	Vāk
Pies — Locomoción	Manos — Destreza	Recto — Excreción	Genitales — Reproducción	Boca — Habla

La Transformación Integral: De la Materia a la Mente

1. EL CUERPO (*Asana*)

Al dominar la firmeza y la comodidad, cesa el esfuerzo y la mente se vuelve inmune a los pares de opuestos. El envase físico se silencia.

Habilita la expansión de...

2. LA ENERGÍA (*Pranayama*)

Sin la distracción del cuerpo, la respiración se sutaliza hasta trascender la fisiología (Maha Kumbhaka), disolviendo el velo de la ilusión.

Habilita el dominio de...

3. LA MENTE (*Pratyahara*)

Con una energía clara y concentrada, las diez puertas sensoriales (Indriyas) se desconectan del mundo externo y retornan al origen mental.



Glosario Fundamental: Términos en Sánscrito

Asana: Postura meditativa estable y cómoda.

Sthira / Sukham: Firmeza y comodidad.

Gunas: Pares de opuestos materiales (calor/frío, etc.) que generan fricción mental.

Pranayama: Expansión y control del aliento vital / energía.

Maha Kumbhaka: La Gran Retención; estado energético sin respiración fisiológica.

Dharana: Concentración absoluta dirigida hacia un objeto elegido.

Pratyahara: Retirada y desconexión de los sentidos del mundo exterior.

Indriyas: Las herramientas o medios (sentidos y órganos de acción).

Jnana / Karma: Sabiduría (cognición) y Acción.





La libertad no reside en conquistar el mundo exterior,
sino en dominar las puertas desde donde lo observamos.

El viaje a través de Asana, Pranayama y Pratyahara es el retorno definitivo a la arquitectura interior.

