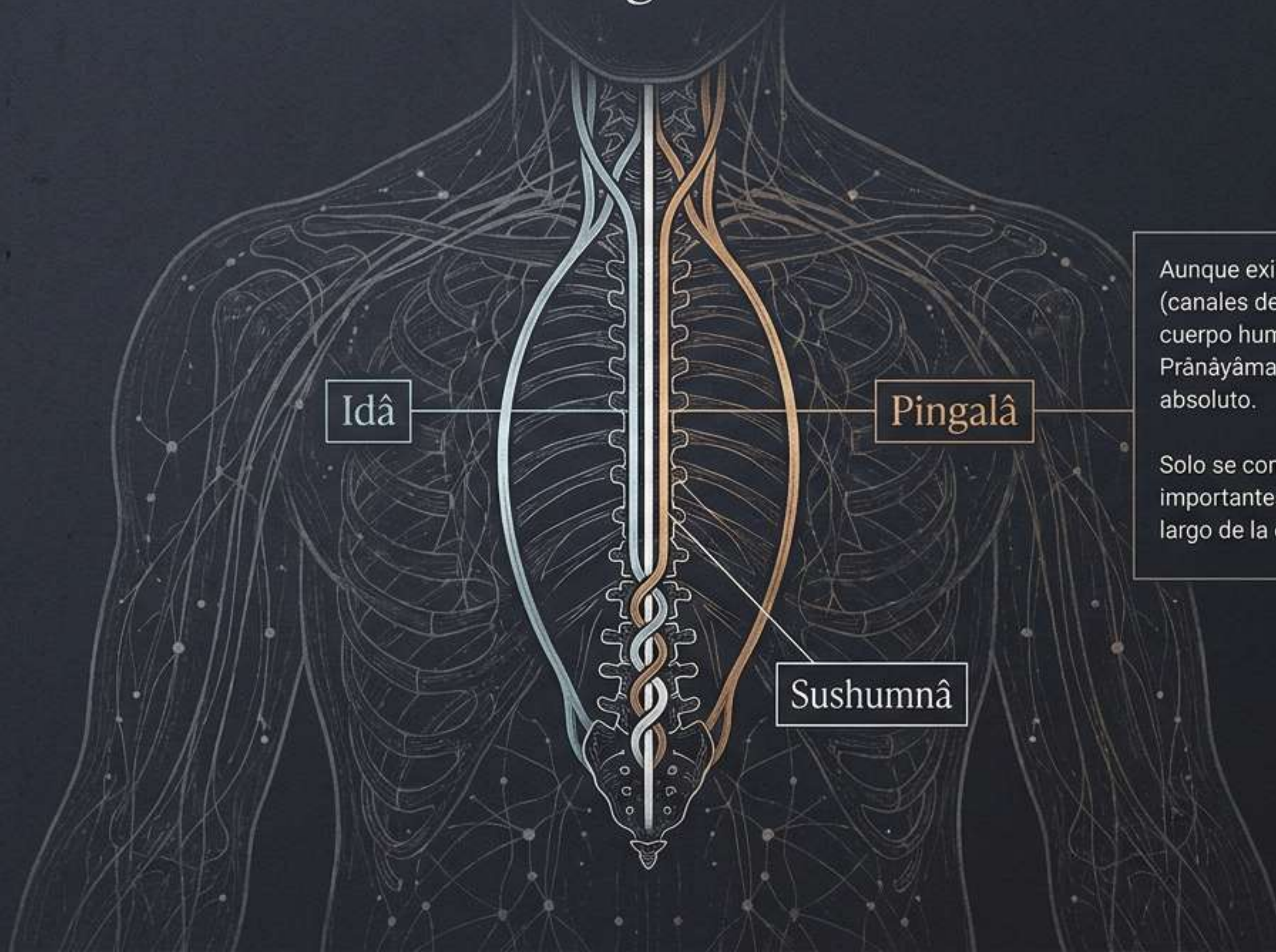


Anatomía Sutil y Prânâyâma: El Camino de los Nâdîs

Formación Avanzada: De la Fisiología Nasal al Despertar de Kundalinî.



La Red Energética Central



Idâ

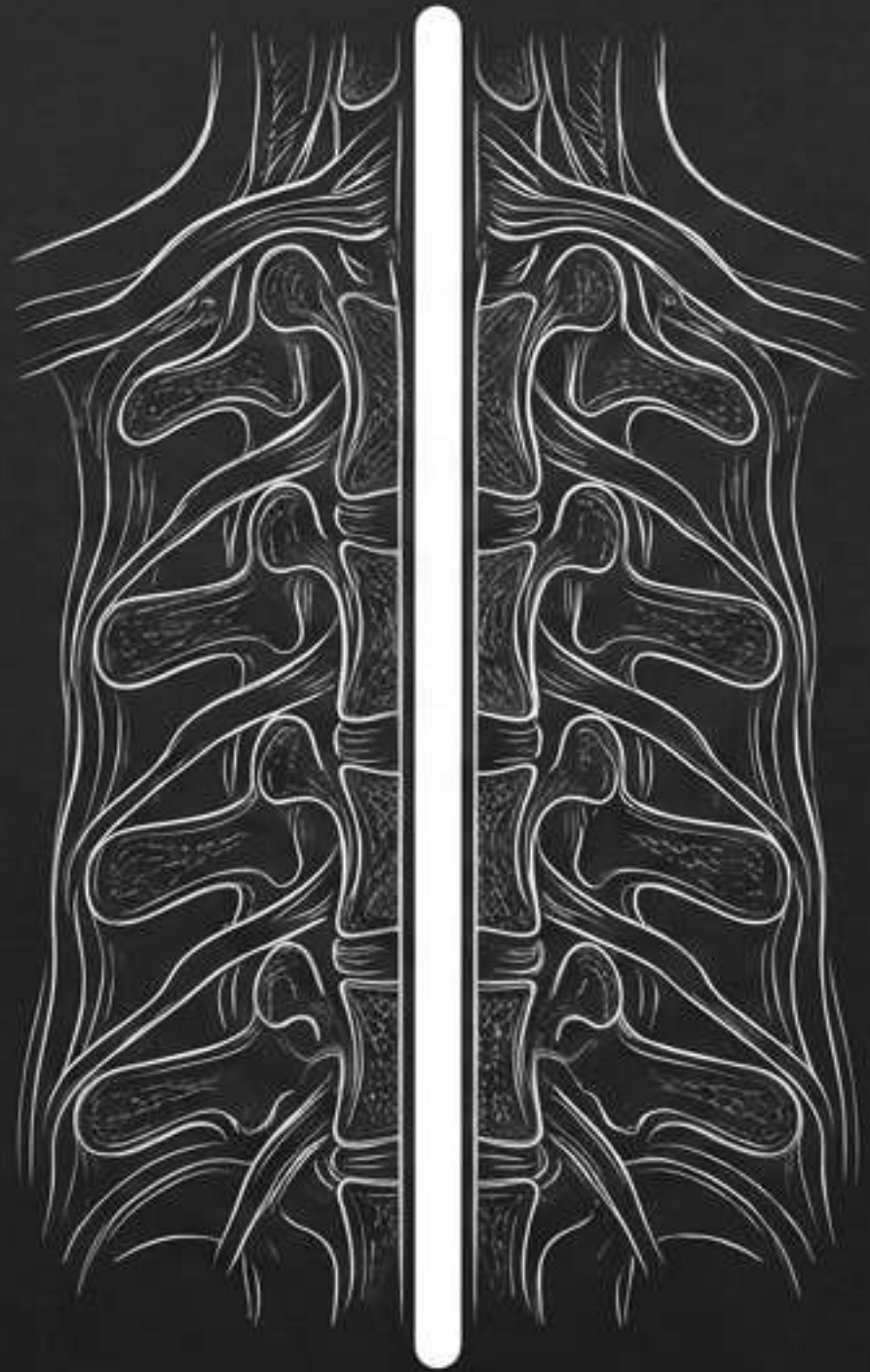
Pingalâ

Sushumnâ

Aunque existen miles de Nâdîs (canales de energía) en el cuerpo humano, la práctica de Prânâyâma exige un enfoque absoluto.

Solo se consideran los tres más importantes que corren a lo largo de la columna vertebral.

Anatomía de Sushumnâ: El Eje Central



Trayectoria:

Corre en línea recta hacia arriba.

Ubicación:

Pasa estrictamente por el interior de la columna vertebral.

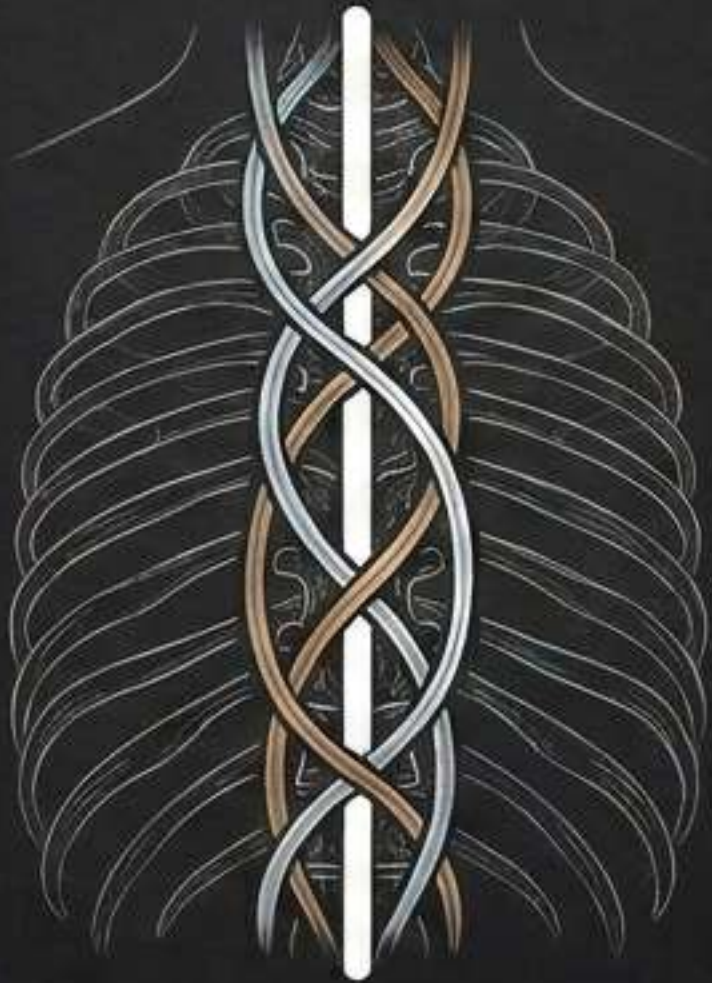
Función:

Actúa como la vía principal para la energía vital, aunque rara vez es alcanzada en el estado común.

Geometría del Flujo: Dos Perspectivas Históricas

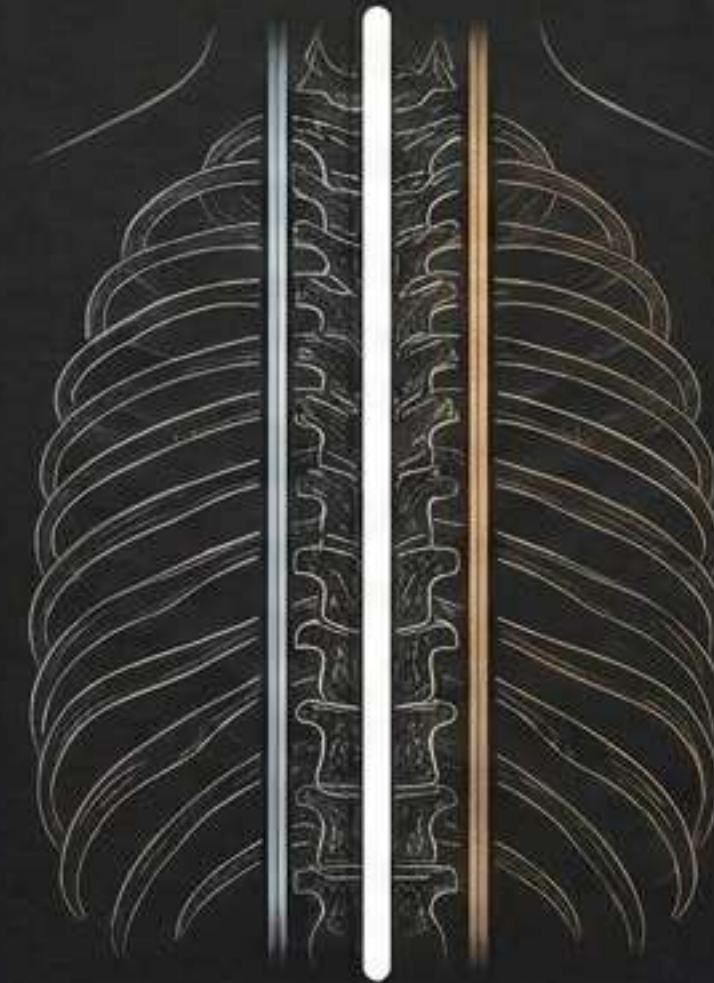
El Cruce

En la mayoría de las representaciones, Idâ y Pingalâ cruzan de un lado a otro la columna vertebral varias veces.



El Paralelismo

En otras representaciones anatómicas sutiles, estas dos nâdîs no se cruzan y corren estrictamente paralelas a ambos lados de Sushumnâ.



Matriz de Dualidad Energética

		
Atributo	Idâ Nâdî	Pingalâ Nâdî
Punto de Paso	Fosa Nasal Izquierda	Fosa Nasal Derecha
Símbolo Astral	Luna (Chandra)	Sol (Sūrya)
Cualidad Térmica	Energía Fría	Energía Caliente
Polaridad Humana	Aspecto Femenino	Aspecto Masculino

El Estado Común: Obstáculos e Impurezas

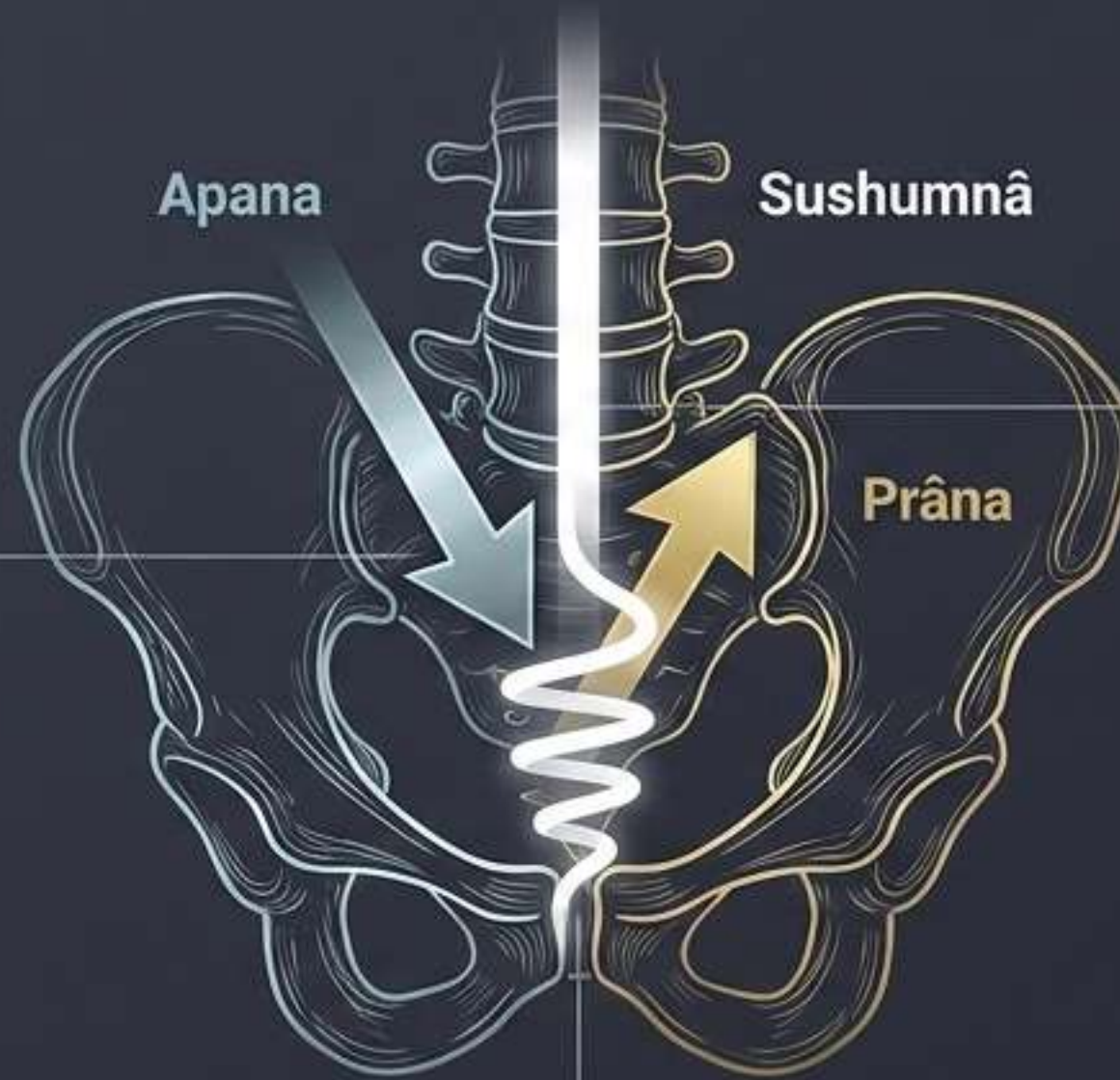


1. **El Ideal:** El Prâna fluye sin obstáculos a lo largo de todos los canales, pero solo cuando no están bloqueados por impurezas.

2. **El Bloqueo Central:** Por lo general, el Prâna no puede alcanzar Sushumnâ.

3. **El Flujo Restringido:** La energía vital solo fluye por Idâ y Pingalâ, y en muchos casos, lo hace con gran dificultad.

La Alquimia del Prânâyâma: El Despertar

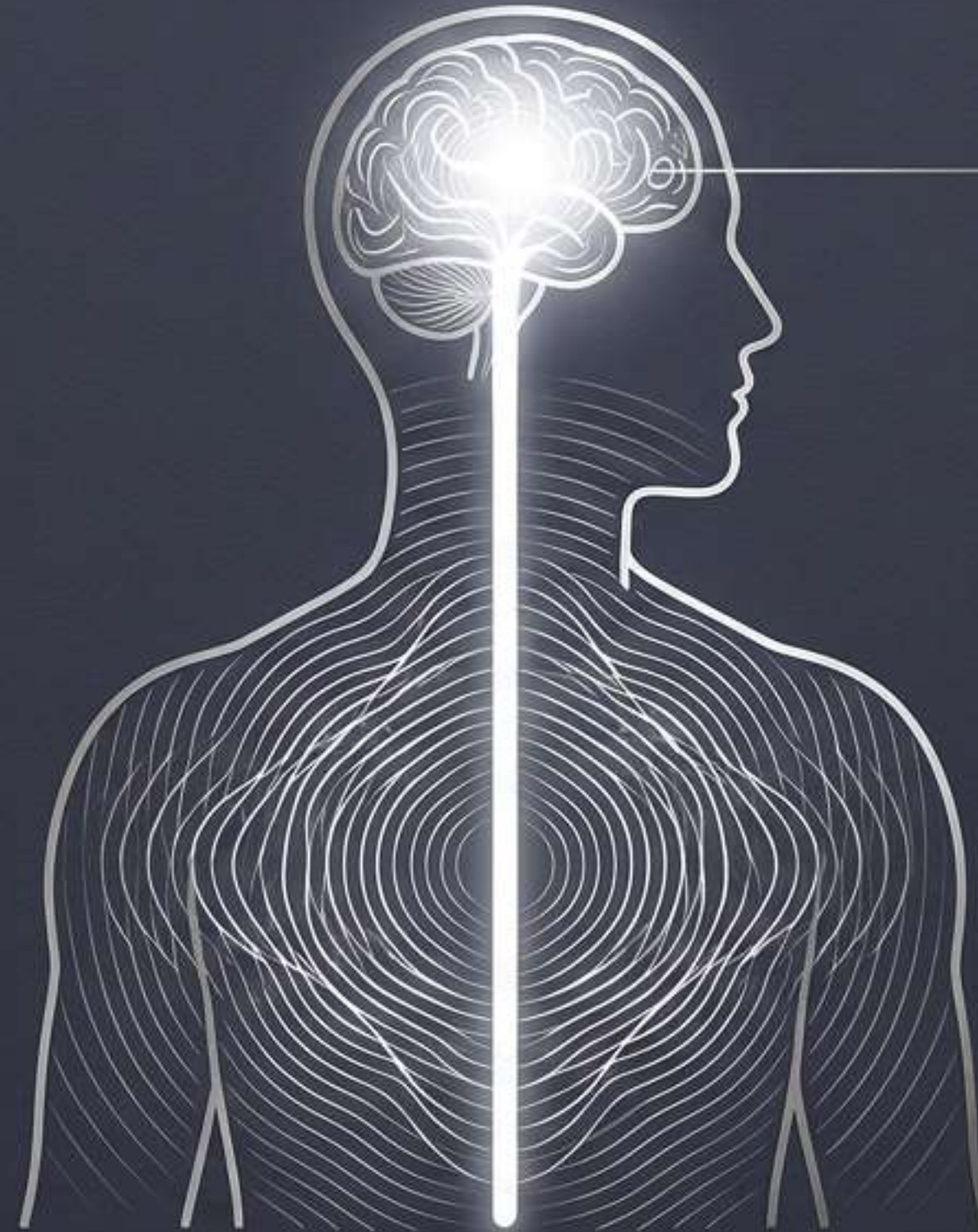


La Unión: La práctica de Prânâyâma une a Prâna y Apana (las energías circulando por Idâ y Pingalâ).

La Penetración: Esta unión magnética permite que el Prâna penetre finalmente en Sushumnâ.

El Despertar: Al entrar en el canal central, la energía logra despertar a Kundalinî.

Sushumnâ: El Camino Ideal

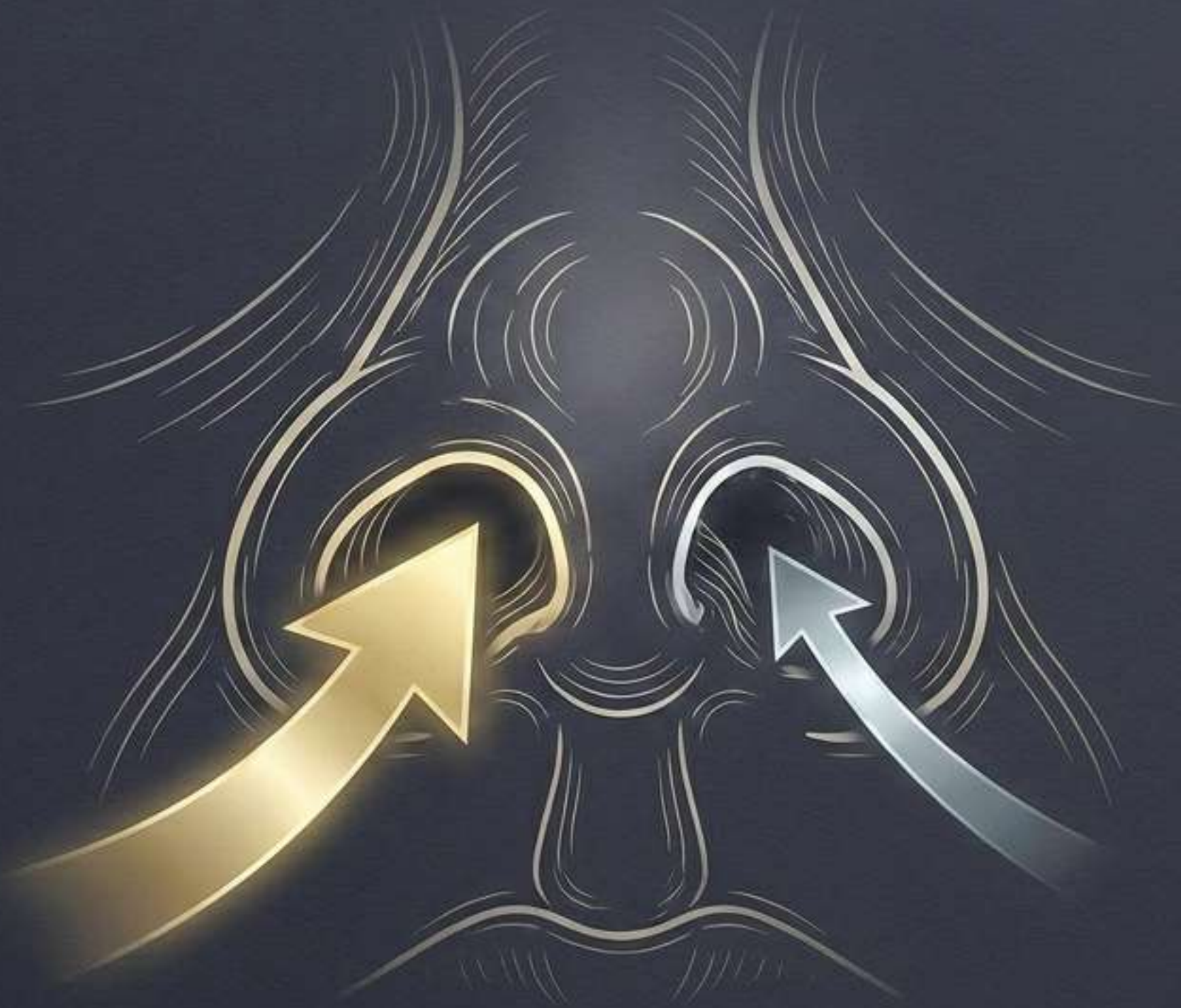


Impacto Cognitivo: Cómo y dónde fluya el Prâna tiene una consecuencia directa y profunda para nuestro estado mental.

Expansión Física: Si el Prâna fluye por el Sushumnâ, se concentra de tal forma que sus efectos se esparcen por todo el organismo de manera ideal.



La Intersección Física: La Nariz y los Nâdîs



En nuestras fosas nasales ocurre un curioso proceso natural:

Asimetría: Una de las dos fosas está más abierta que la otra.

Intercambio: Al cabo de un tiempo ocurre un cambio automático.

Inversión: La más obstruida se abre y la abierta se cierra ligeramente.

El Ciclo de 90 Minutos



- Este proceso de intercambio nasal ocurre aproximadamente cada 90 minutos.
- Facilita la entrada de la energía relacionada con la fosa nasal abierta en ese momento (positiva o negativa).
- Durante estos 90 minutos, los canales correspondientes al Nâdî activo son movilizados por un torrente de energía.

Patología: La Ruptura del Equilibrio



Paso 1: Alteración. El equilibrio natural en la alternancia de las fosas se rompe.

Paso 2: Desproporción. Una fosa está mayor cantidad de tiempo abierta que la otra.

Paso 3: Sobrecarga. Se provoca una sobrecarga masiva en los Nâdis relacionados con la fosa estancada.

Resultado: Esta circunstancia influirá de seguro, y de manera negativa, en nuestra salud.

El Diagnóstico Antiguo: Señal de 24 Horas



Los textos antiguos establecen una métrica de advertencia clara y observable:

“Si la respiración ocurre por un solo lado de la nariz durante 24 horas continuas, previene que está próxima una enfermedad.”

Progresión de la Enfermedad según los Nâdîs

Risk Escalation



Marca de >24 Horas:

Significa que la afectación a la salud será seria.



Marca de 2 a 3 Días Continuos:

Si se respira exclusivamente por un solo lado durante este periodo sin alternancia, se puede esperar una enfermedad grave.



Sabiduría Práctica: Sincronización de Vida



Cuando el aliento entra por el **Sūrya Nâdî** (Orificio nasal derecho / Pingalâ, energía caliente), es el tiempo apropiado para que el Yogui tome su comida.



Cuando el aliento entra por el **Chandra Nâdî** (Orificio nasal izquierdo / Idâ, energía fría), el Yogui debe ir a dormir.

La Fuente de la Sabiduría

“Toda esta profunda comprensión del cuerpo sutil, la respiración y sus para la salud están fundamentadas en los tratados clásicos del Yoga.”

— Shiva Sanhita, Capítulo III, Versículo 36

El Prânâyâma es la ciencia del dominio fisiológico y espiritual.



PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE