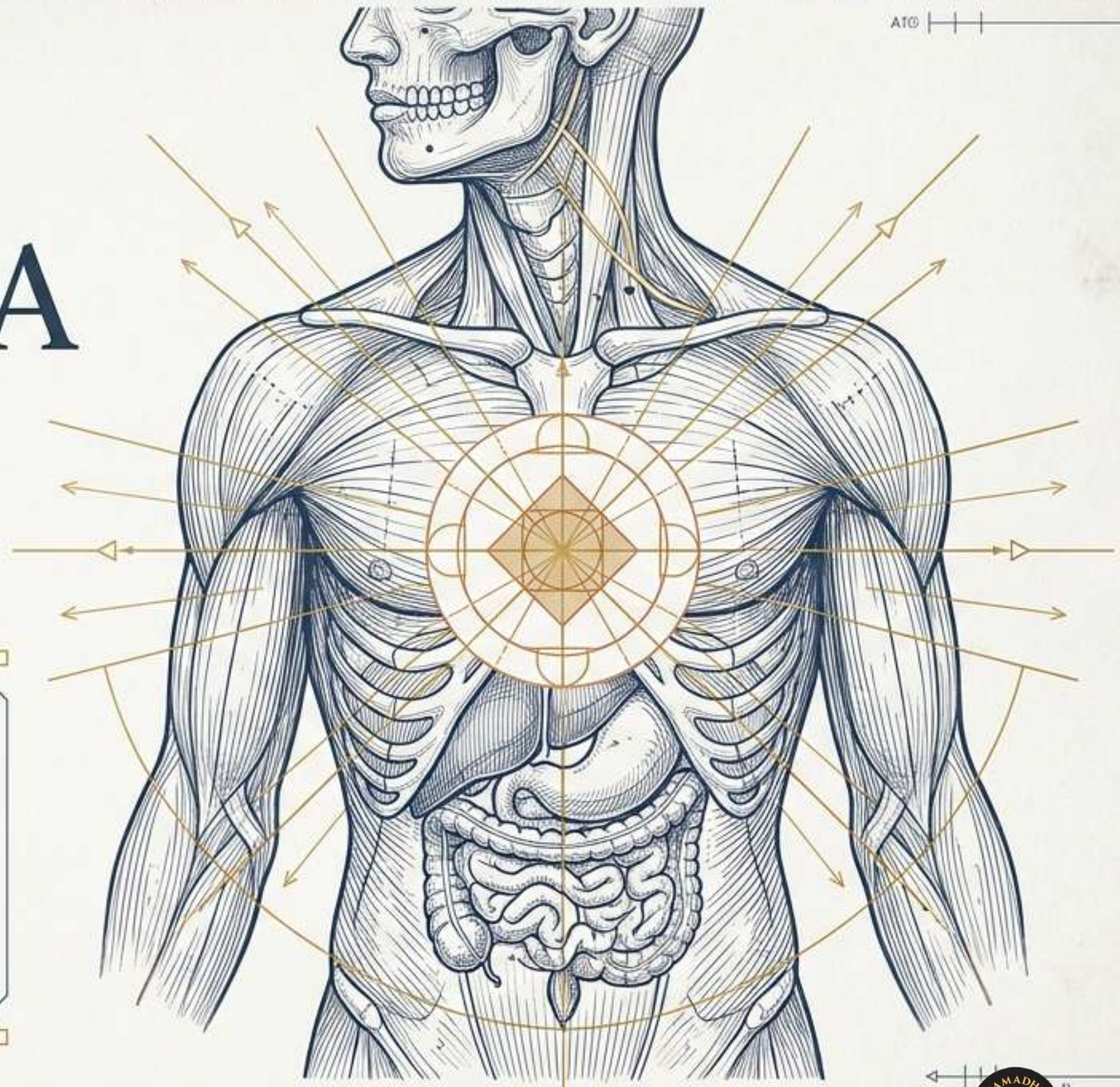


# PRÂNA Y PRÂNÂYÂMA

El dominio de la energía vital:  
Guía avanzada de anatomía  
sutil y los Pancha Vayus.

Módulo de Formación Avanzada para  
Profesores de Yoga



समयाय त्वम्

# PRÂNA

Energía y vida. La energía esencial e intraducible del universo.

# AYAMA

Controlar, expandir, alargar.

# PRÂNÂYÂMA

Descodificando el Prânâyâma

El conjunto de técnicas precisas para el control y la expansión de la energía universal que recorre nuestro cuerpo.

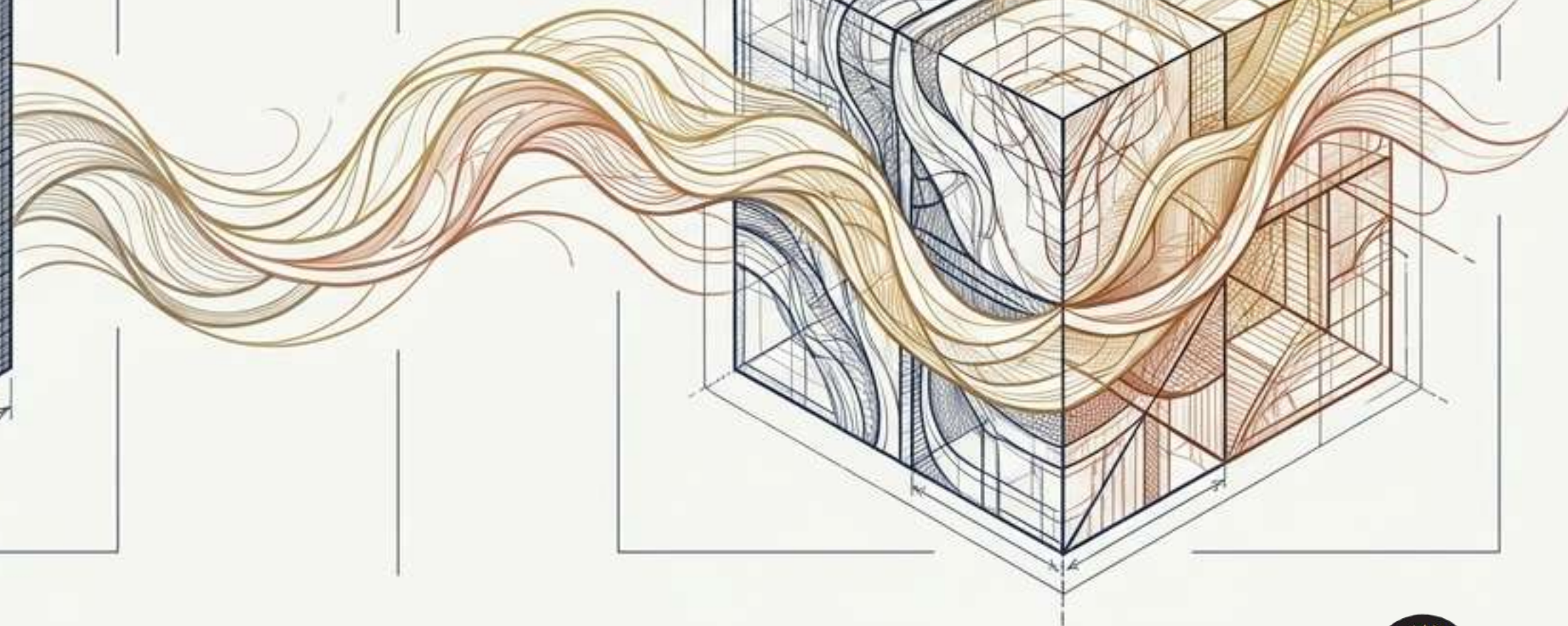
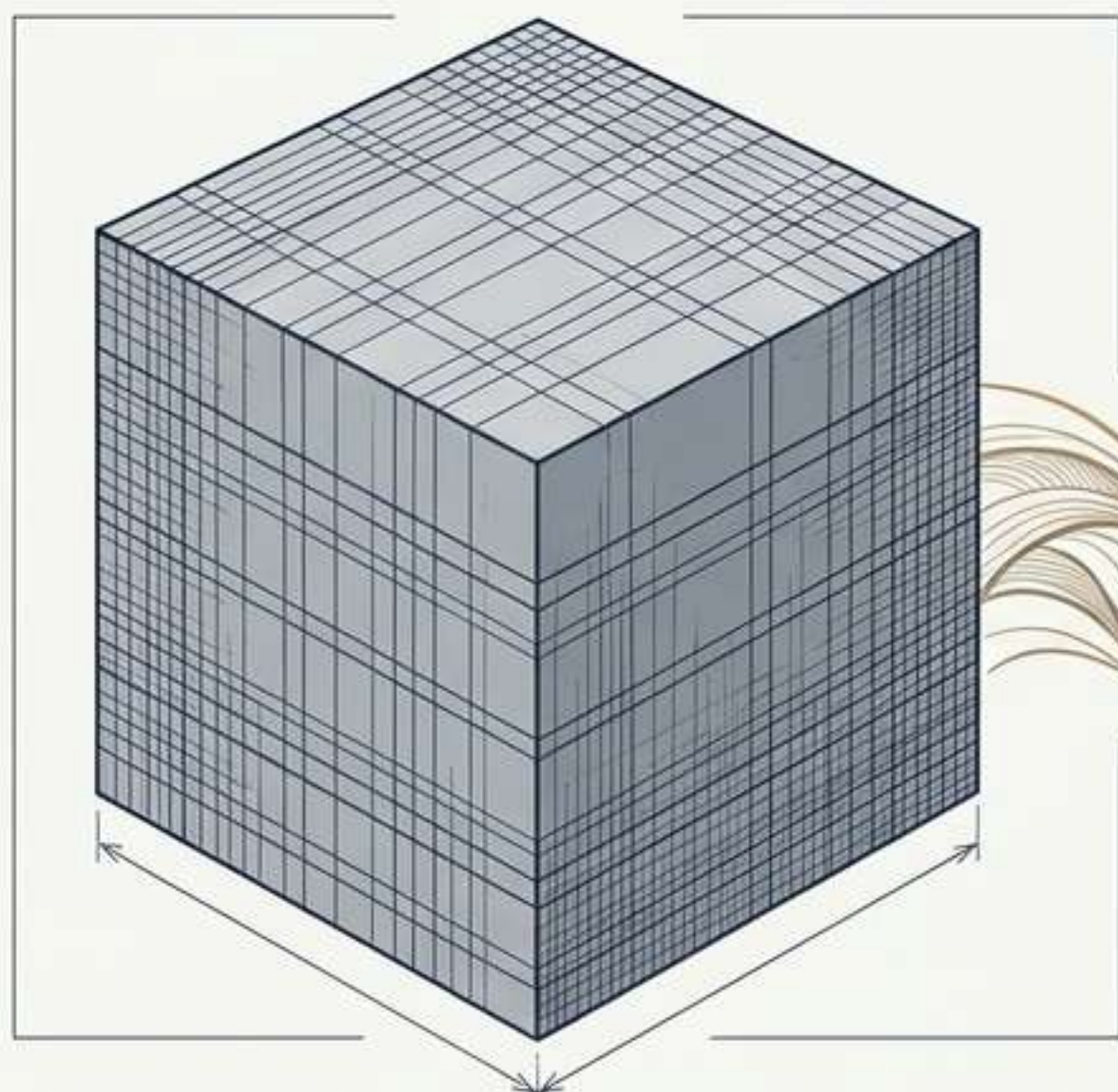


शानलमः गितम्ब देलयंति

# El Principio Animador de la Materia

El Prâna no es materia; es el motor invisible que otorga dinamismo a la estructura física. Sin esta fuerza universal, la materia carece de potencial evolutivo y de vida.

“El prâna se encuentra impregnando de vida, fuerza o actividad todo lo que de por si es inerte, inactivo.” --



# Las Dos Caras de la Energía Universal

## La Cultura Científica

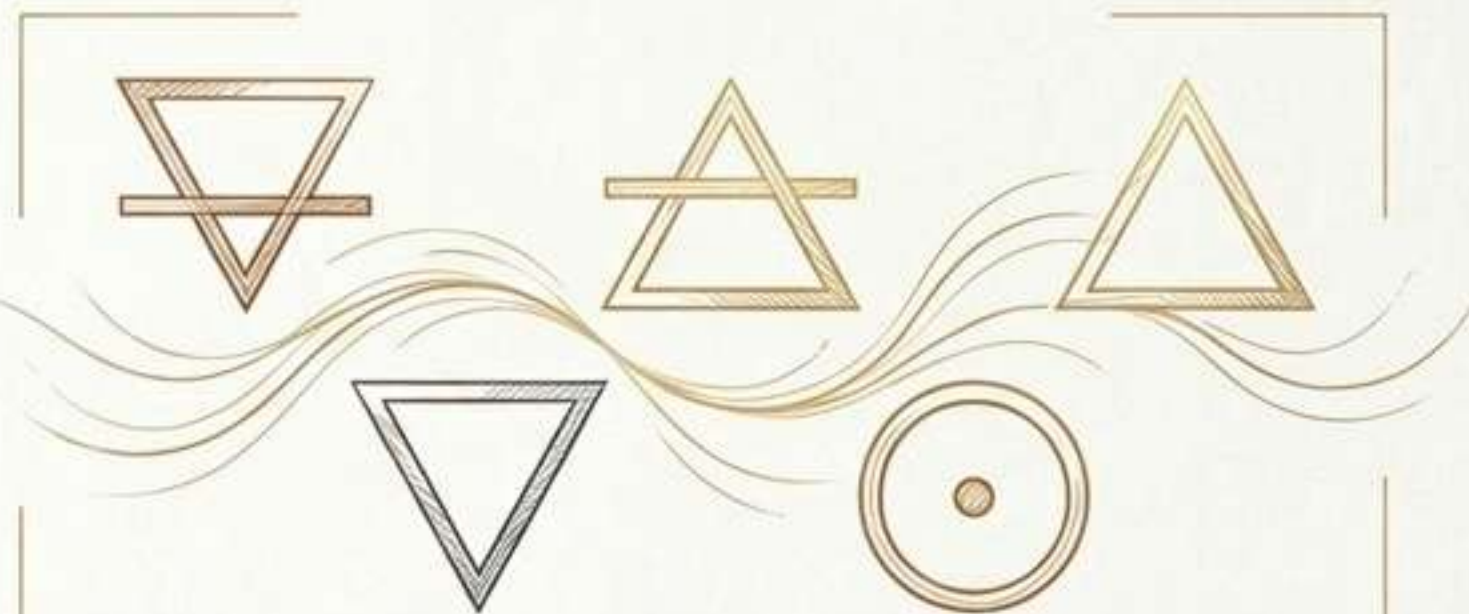
El Prâna se manifiesta como las energías cuantificables y medibles:



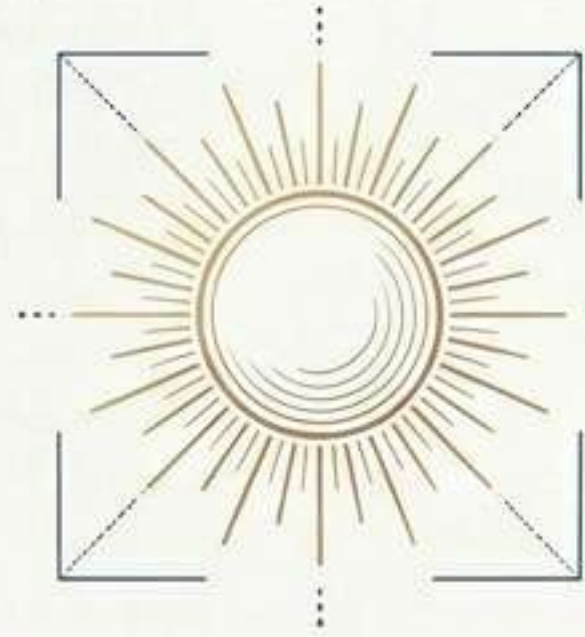
- Electricidad
- Magnetismo
- Energía atómica

## La Tradición Yóguica

El Prâna es el motor evolutivo presente en los cinco elementos de la naturaleza:



- Tierra
- Agua
- Aire
- Luz
- Espacio vacío



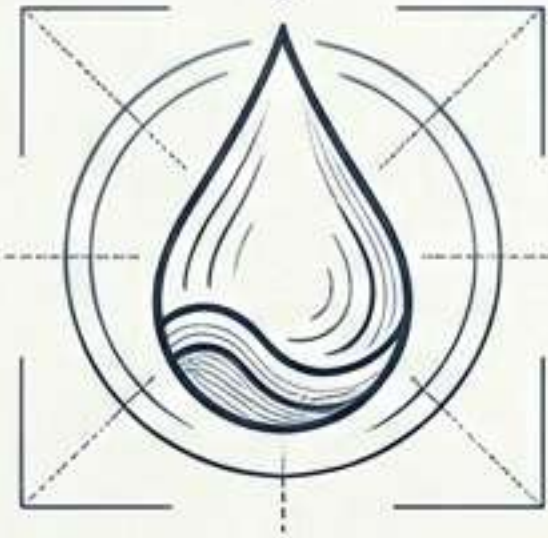
**Luz Solar:**  
Absorción radiante  
directa.

**Aire Fresco:**  
Vehículo principal  
de captación.



**Fuerza y Salud  
Fisiológica**

**Agua Natural:**  
Elemento  
conductor puro.



**Alimentos Puros:**  
Energía cristalizada  
en materia.



Dada su variedad de manifestaciones, el Prâna se halla en todo lo que nos proporciona verdadera salud.



# Fuentes Intangibles y Éticas

El Prâna no reside únicamente en cosas concretas. Se genera y asimila activamente a través de nuestro paisaje interior y exterior:

Esfera Emocional



Emociones positivas  
(Alegría, Amor, Serenidad).

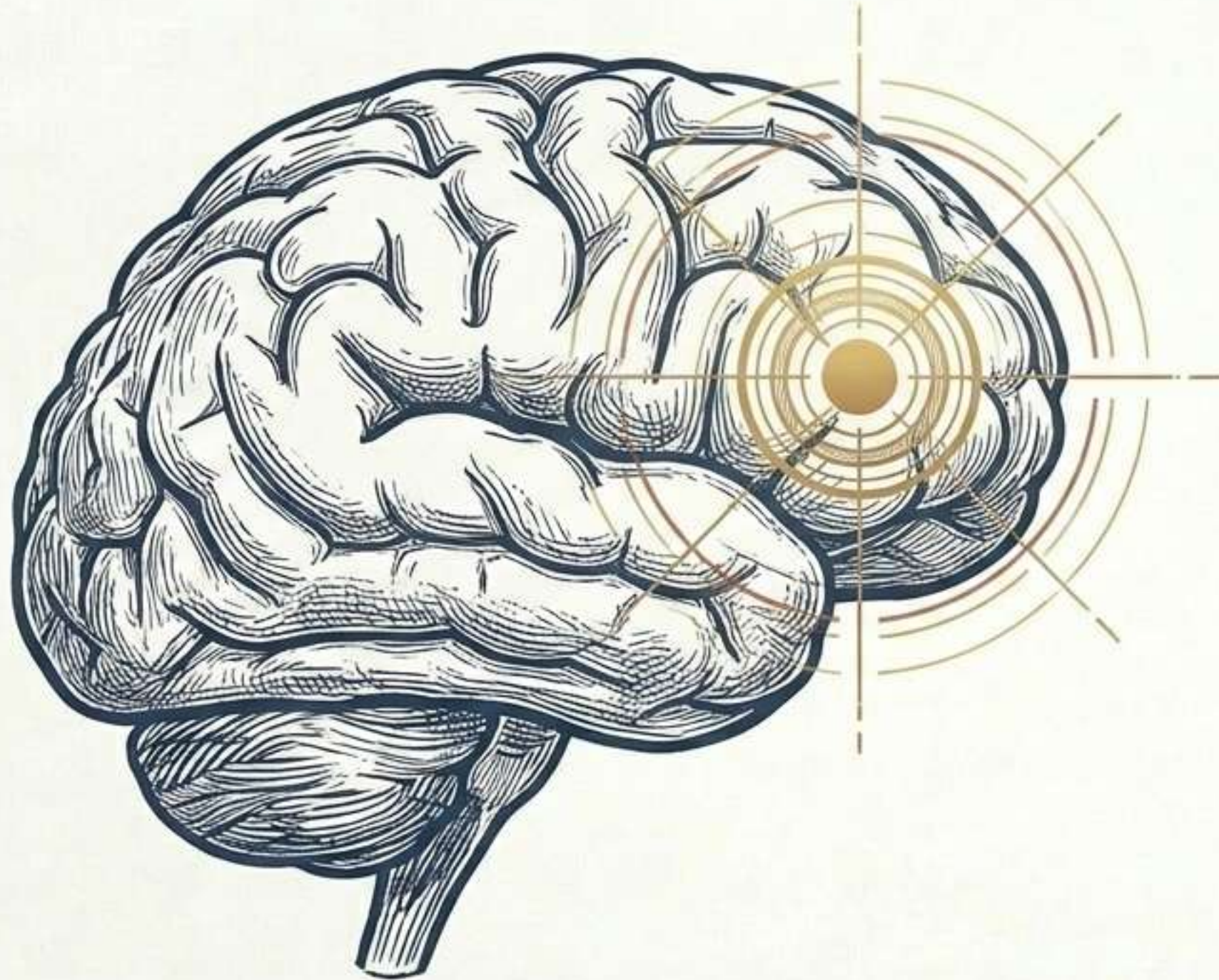
Frecuencia  
Sutil

Conducta



Acciones puras y  
comportamiento correcto.

El Prâna está íntimamente conectado con  
nuestros aspectos mentales y espirituales.



# El Requisito de la Concentración

**La concentración mental durante la ejecución de los ejercicios no es opcional.**

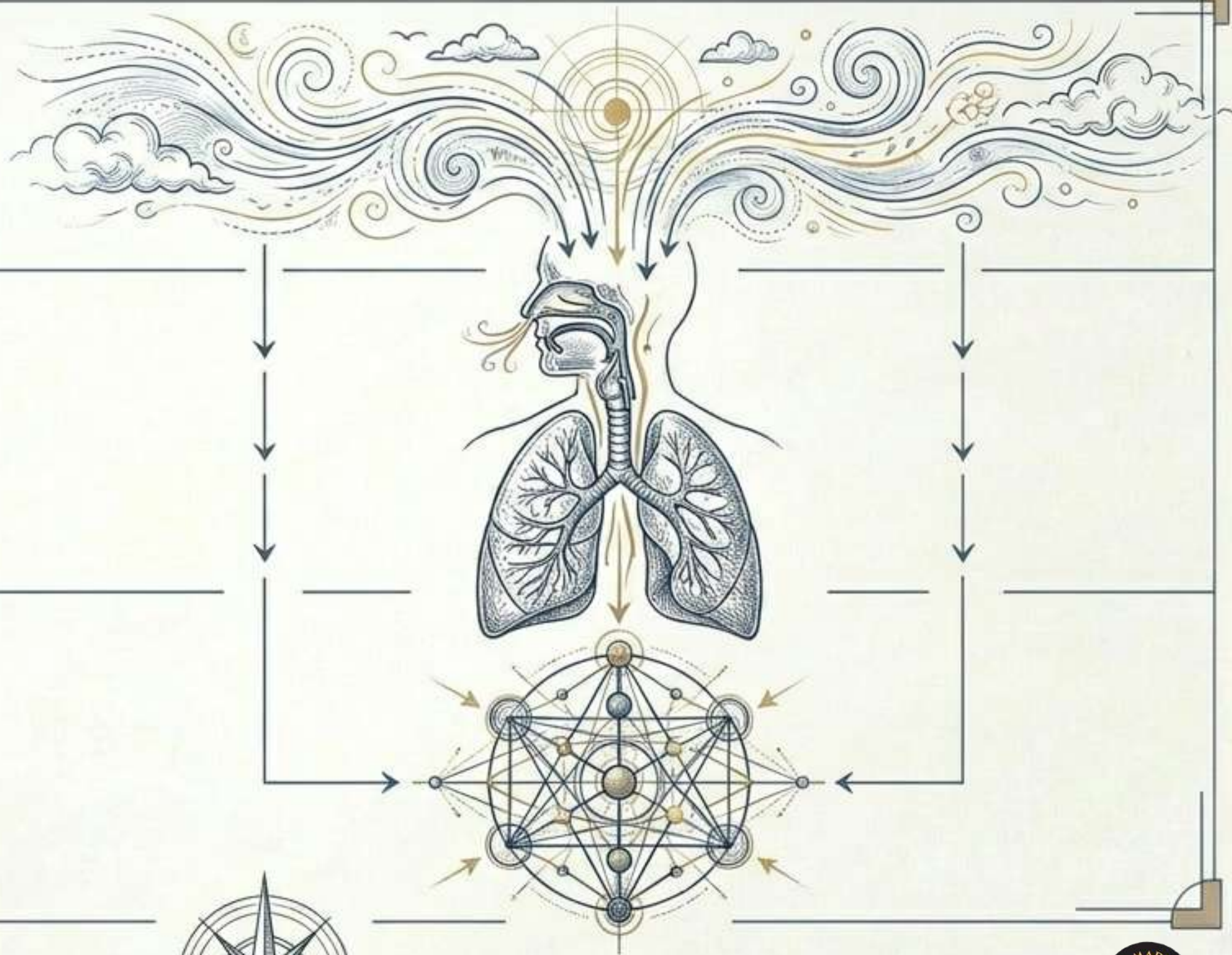
Dado que la energía universal está conectada a la mente y al espíritu, la atención enfocada es la herramienta directiva que canaliza la fuerza vital. Sin foco, la técnica pierde su eficacia sutil.

# La Atmósfera: Fuente Suprema

**El Entorno:** La atmósfera es la fuente más importante e inagotable de Prâna.

**El Mecanismo:** A través de ciertos ejercicios respiratorios (Prânâyâma), regulamos esta fuerza.

**El Resultado:** Influimos directamente en su adquisición desde el exterior y controlamos su distribución en nuestro interior.



# El Doble Objetivo del Control Respiratorio

## 1. Dimensión Física



## 2. Dimensión Espiritual

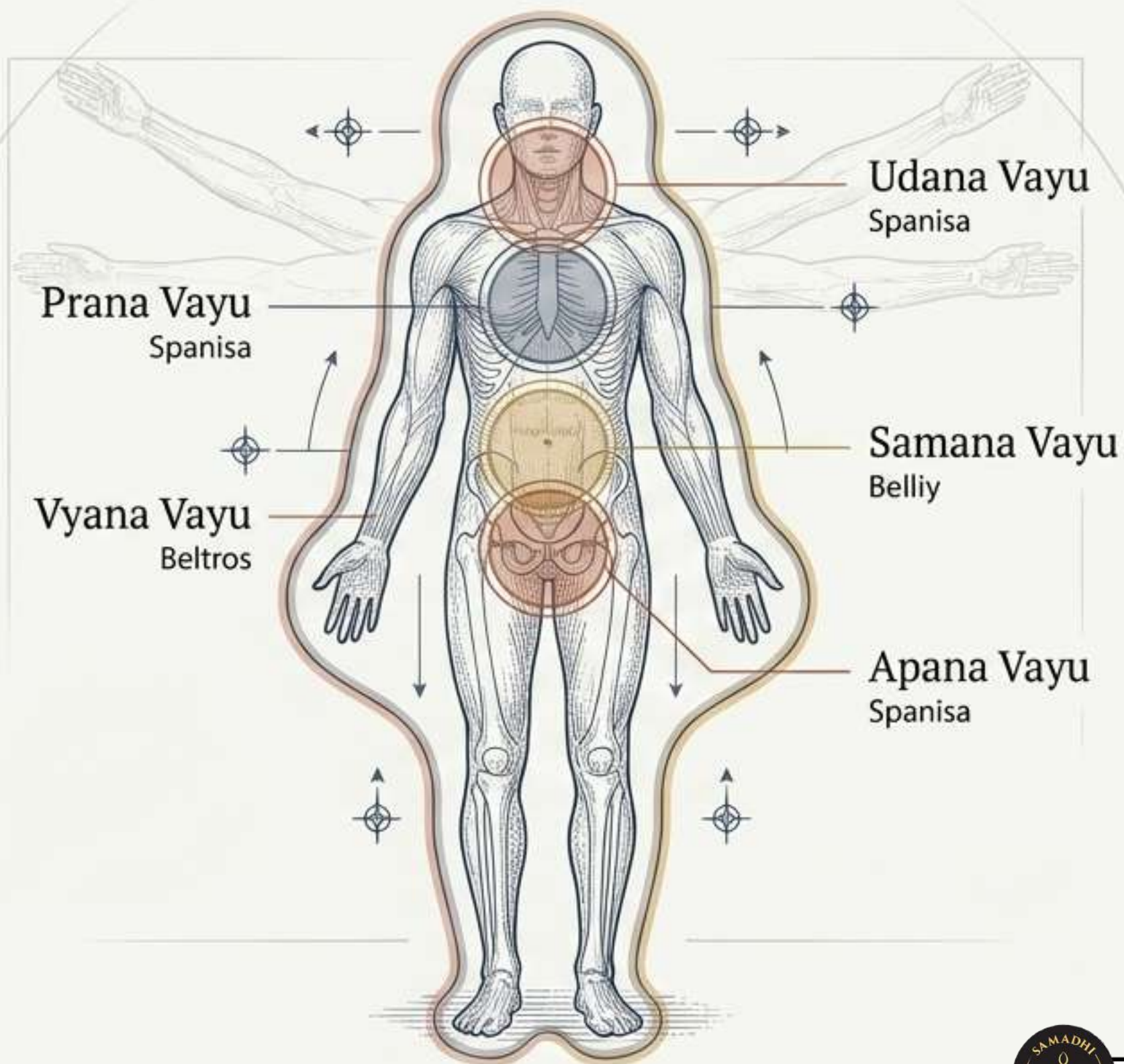


Prânâyâma

# Cartografía Interna: *Los Pancha Vayus*

Una vez dentro del cuerpo humano, el Prâna se subdivide en cinco categorías distintas, denominadas *Vayus* (Aires).

**Importante:** Esta subdivisión no es anatómica, sino funcional. Depende exclusivamente de las funciones principales que la energía ejecuta en el organismo.





# Prâna Vayu

La función de apropiación

## Ubicación:

Reside en el tórax.



## Acción Mecánica:

Se asocia principalmente con el proceso de la inspiración.

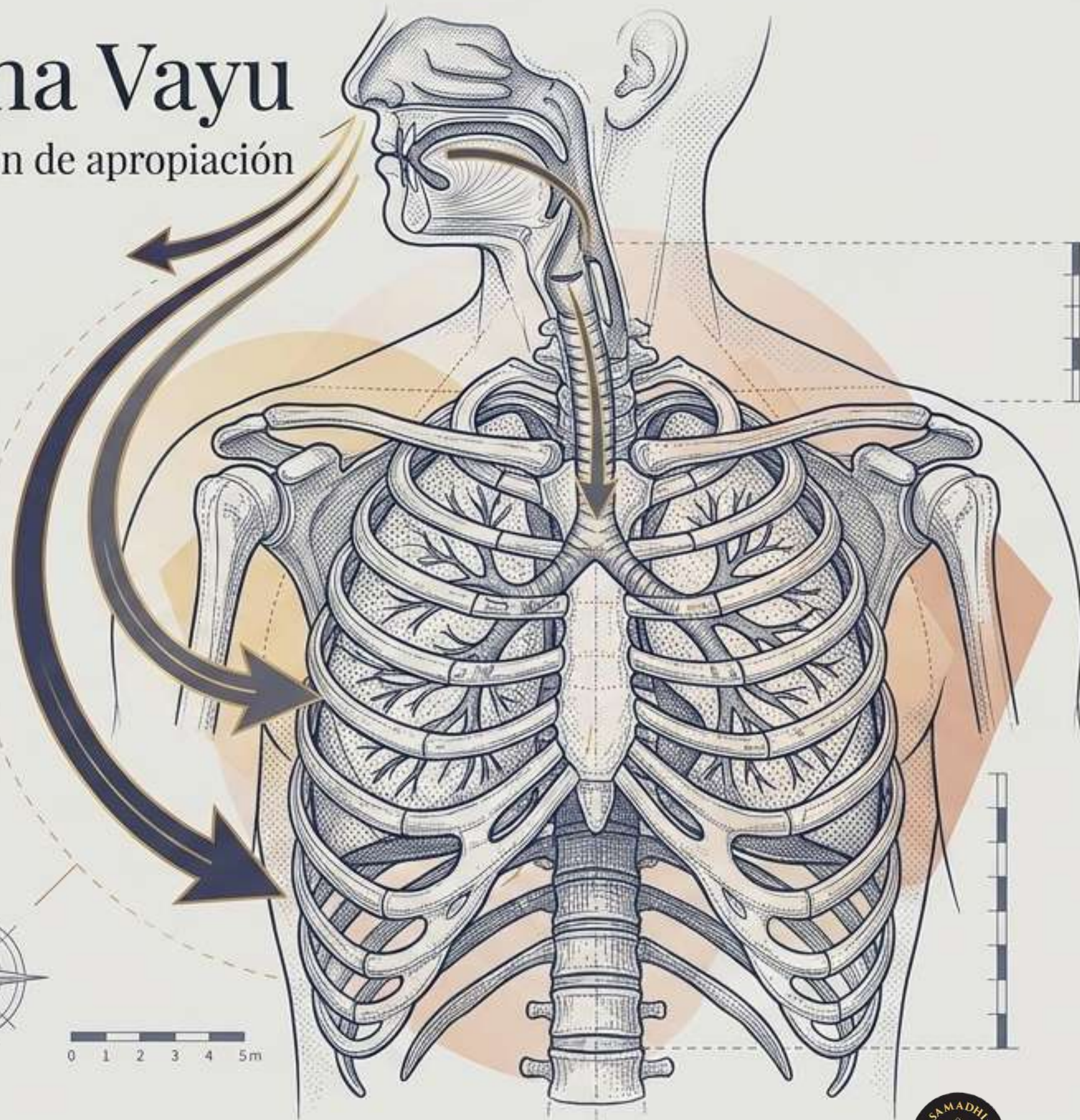


## Dinámica Energética:

Es la fuerza que permite la captación, recepción y absorción de la energía hacia el interior del organismo.



0 1 2 3 4 5m





# Samana Vayu

La función de asimilación

## Ubicación:

Reside en el vientre.



## Acción Mecánica:

Se asocia directamente con los procesos digestivos.

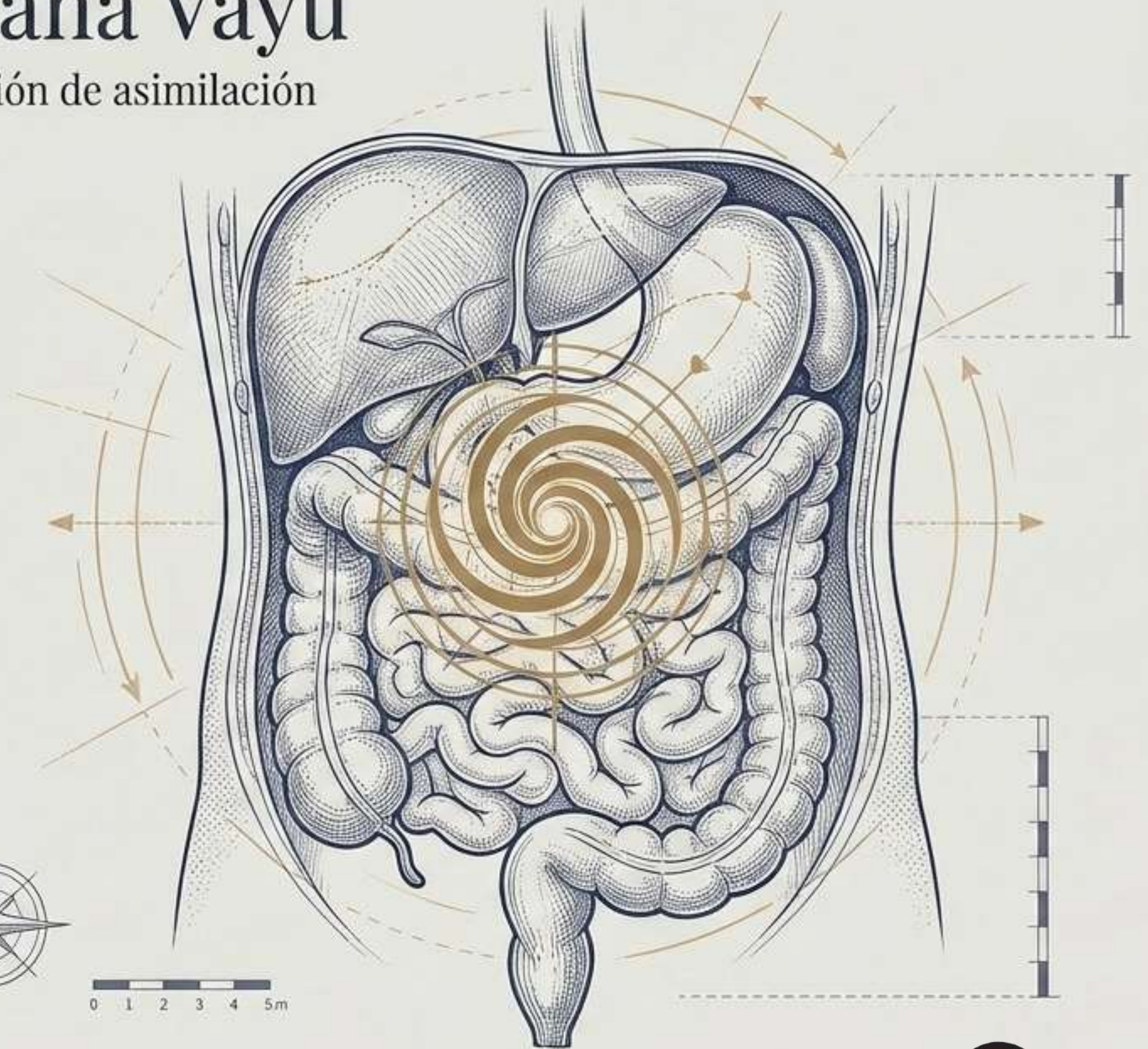


## Dinámica Energética:

Actúa como el procesador interno, digiriendo y asimilando la energía y los nutrientes captados por el organismo.



0 1 2 3 4 5m





# Vyâna Vayu

La función de distribución

## Ubicación:

Se halla distribuido en todo el cuerpo.



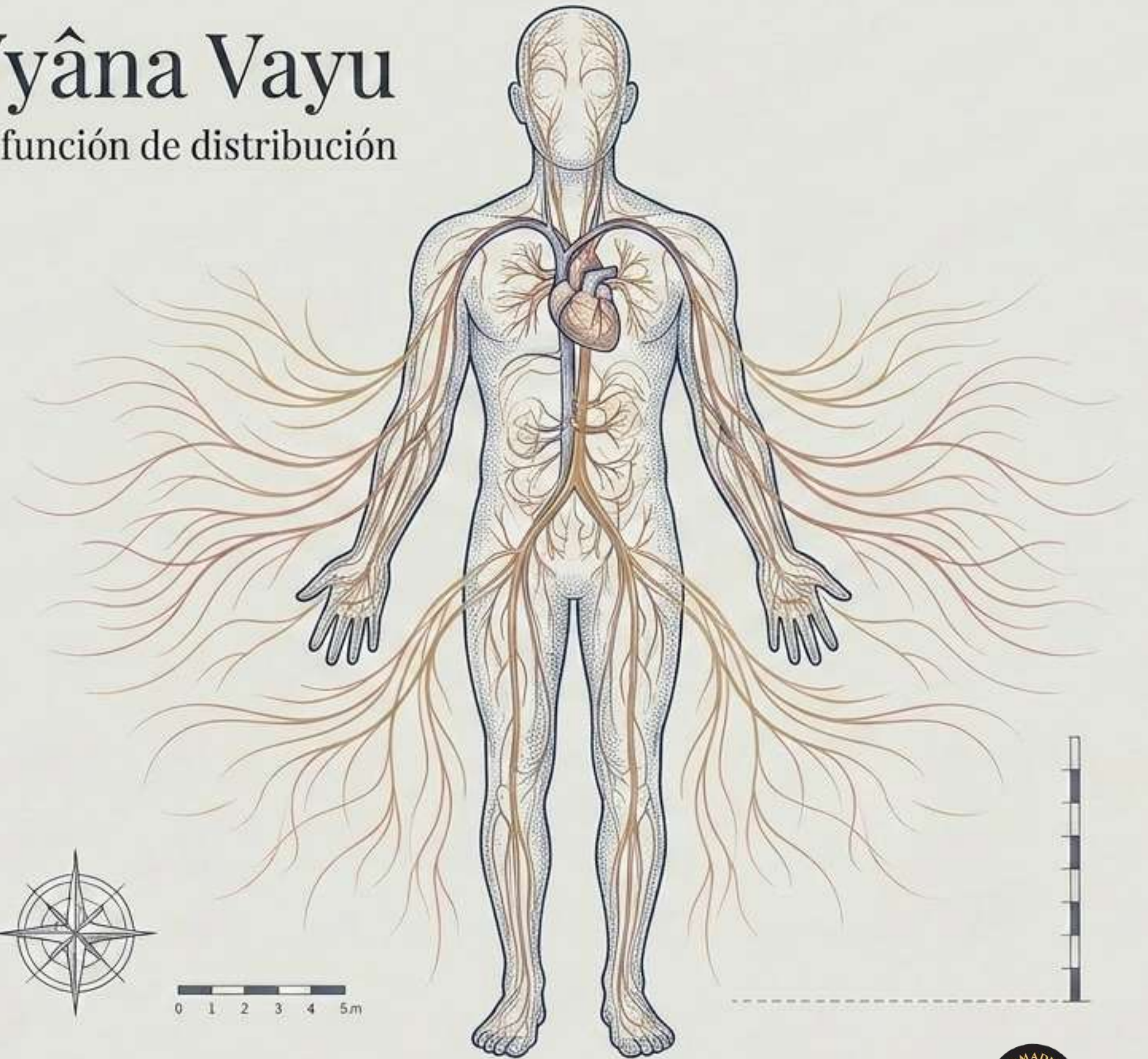
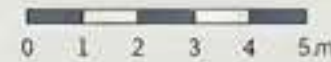
## Acción Mecánica:

Se asocia con la circulación sanguínea, la circulación linfática y el sistema nervioso.



## Dinámica Energética:

Es el vehículo expansivo que transporta la energía asimilada a cada célula y tejido del microcosmos corporal.





# Apâna Vayu

La función de eliminación

## Ubicación:

Reside en el ano y zona pélvica inferior.



## Acción Mecánica:

Asociada con la espiración y con todas las funciones excretoras del organismo.

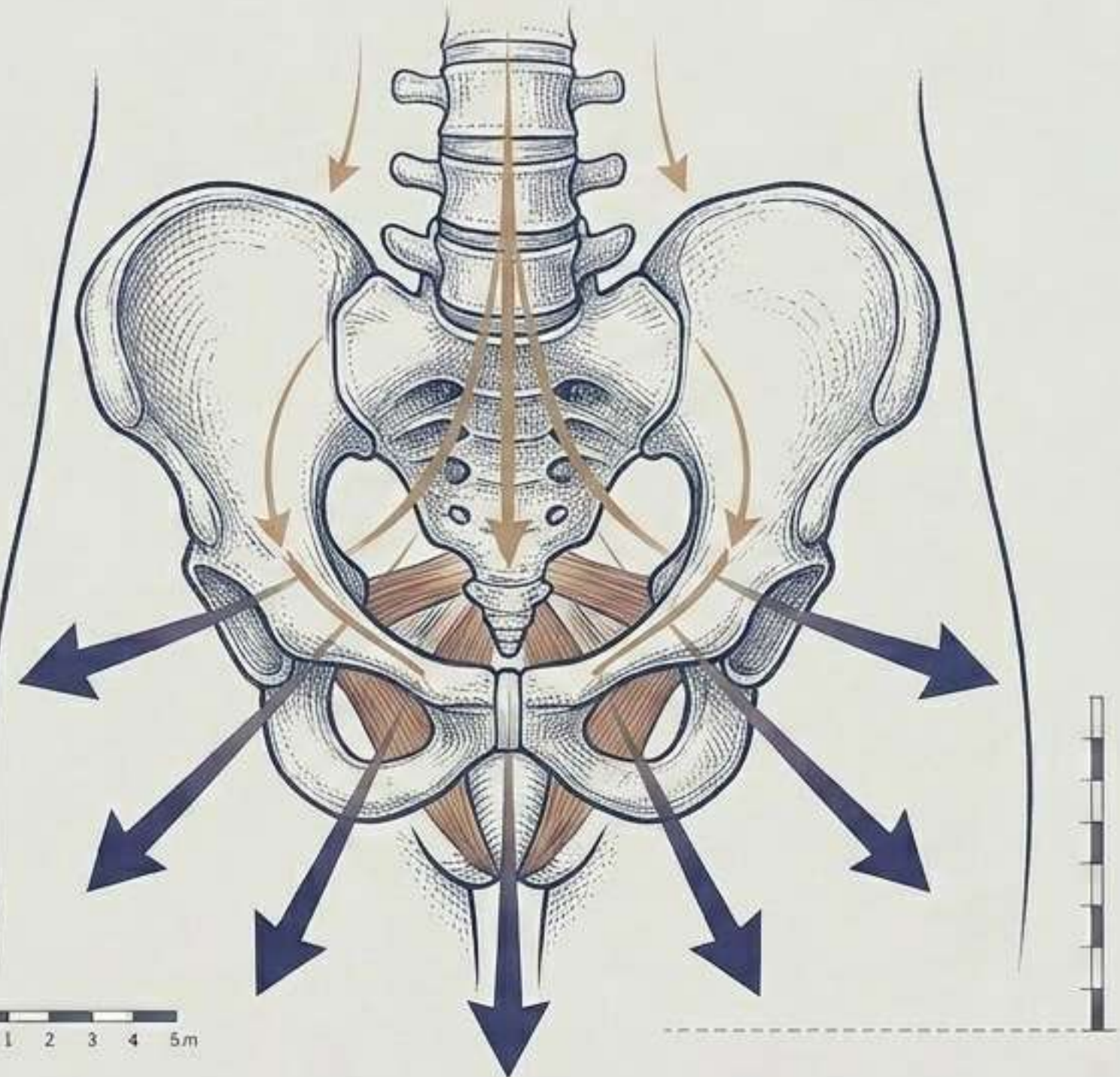


## Dinámica Energética:

Es la fuerza de vaciado y desintoxicación, responsable de expulsar lo que el cuerpo ya no necesita.



0 1 2 3 4 5m





# Udana Vayu

La función de expresión

## Ubicación:

Reside en la garganta.



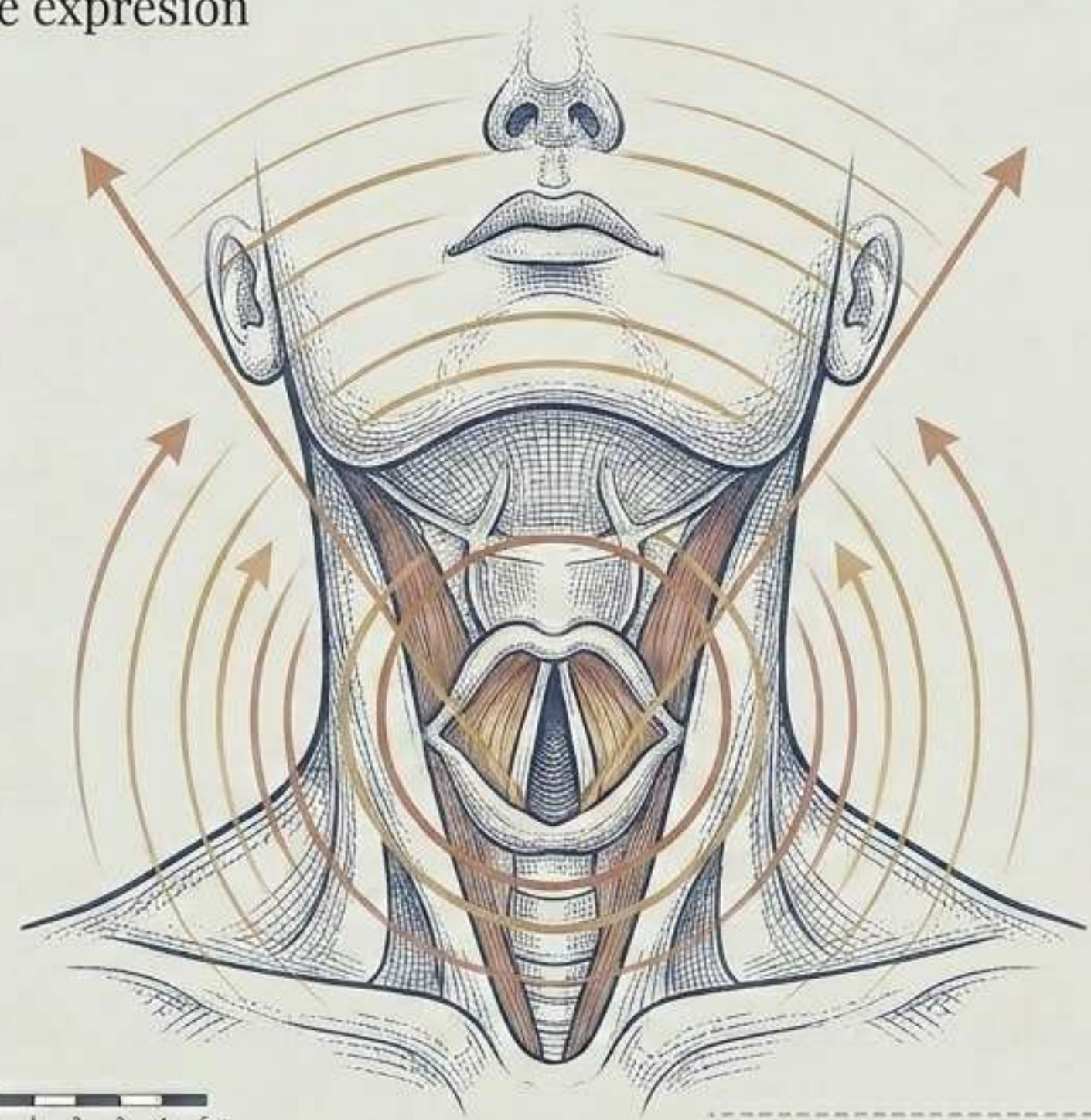
## Acción Mecánica:

Se asocia directamente con la capacidad del habla.



## Dinámica Energética:

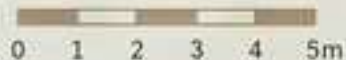
Es la energía ascendente que rige la expresión de nuestro ser y la proyección exterior de la consciencia.



0 1 2 3 4 5m

# Matriz de Síntesis: Los 5 Aires del Cuerpo

| VAYU   | UBICACIÓN      | FUNCIÓN PRIMARIA | ASOCIACIÓN FISIOLÓGICA                            |
|--------|----------------|------------------|---|
| Prâna  | Tórax          | Apropiación      | Inspiración                                       |
| Samana | Vientre        | Asimilación      | Procesos digestivos                               |
| Vyâna  | Todo el cuerpo | Distribución     | Circulación sanguínea/<br>/linfática, S. Nervioso |
| Apâna  | Ano            | Eliminación      | Espiración,<br>Funciones excretoras               |
| Udana  | Garganta       | Expresión        | Habla   |



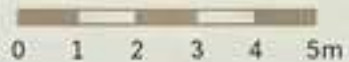


# La Mecánica del Equilibrio Interno

En el diseño de la anatomía sutil, existe un principio de causalidad mecánica inquebrantable.



El funcionamiento equilibrado de los polos extremos —Prâna (la apropiación) y Apâna (la eliminación)— es la clave maestra de la salud yóguica.



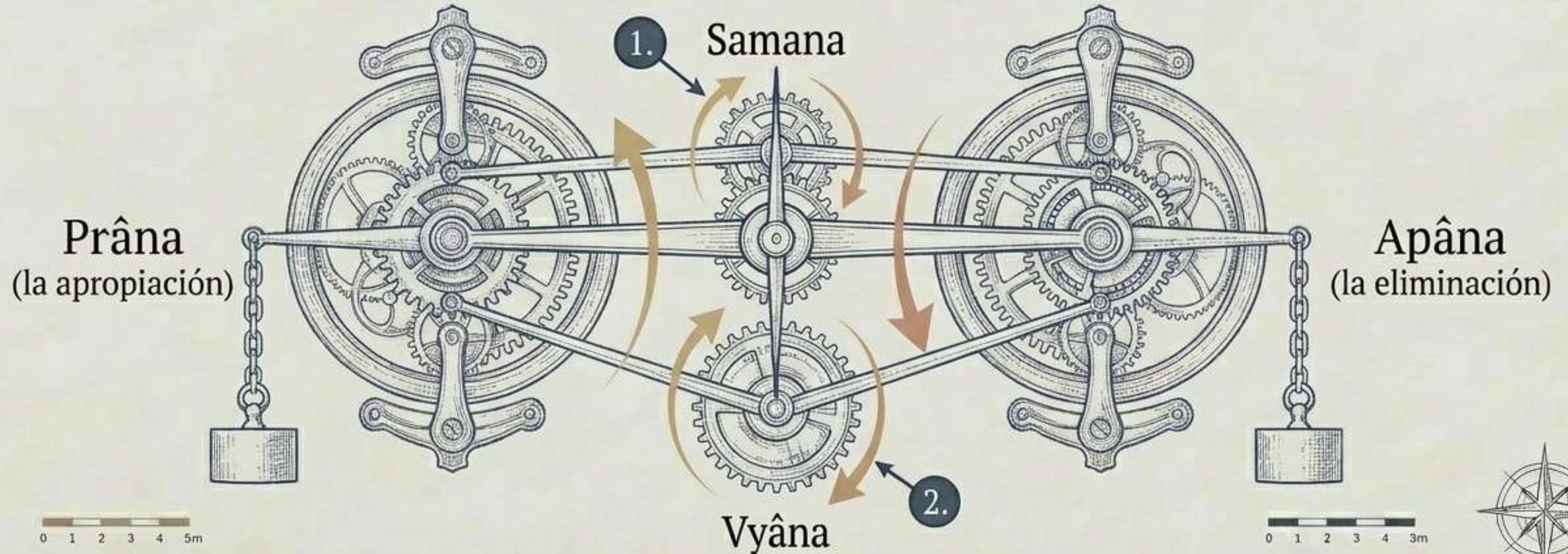


# La Causalidad Automática

Tratar los extremos regula el centro de manera natural.

Si se logra el equilibrio preciso entre Prâna y Apâna, esto condiciona y asegura casi automáticamente el funcionamiento correcto de:

1. **Samana** (la asimilación digestiva).
2. **Vyâna** (la distribución sistémica).

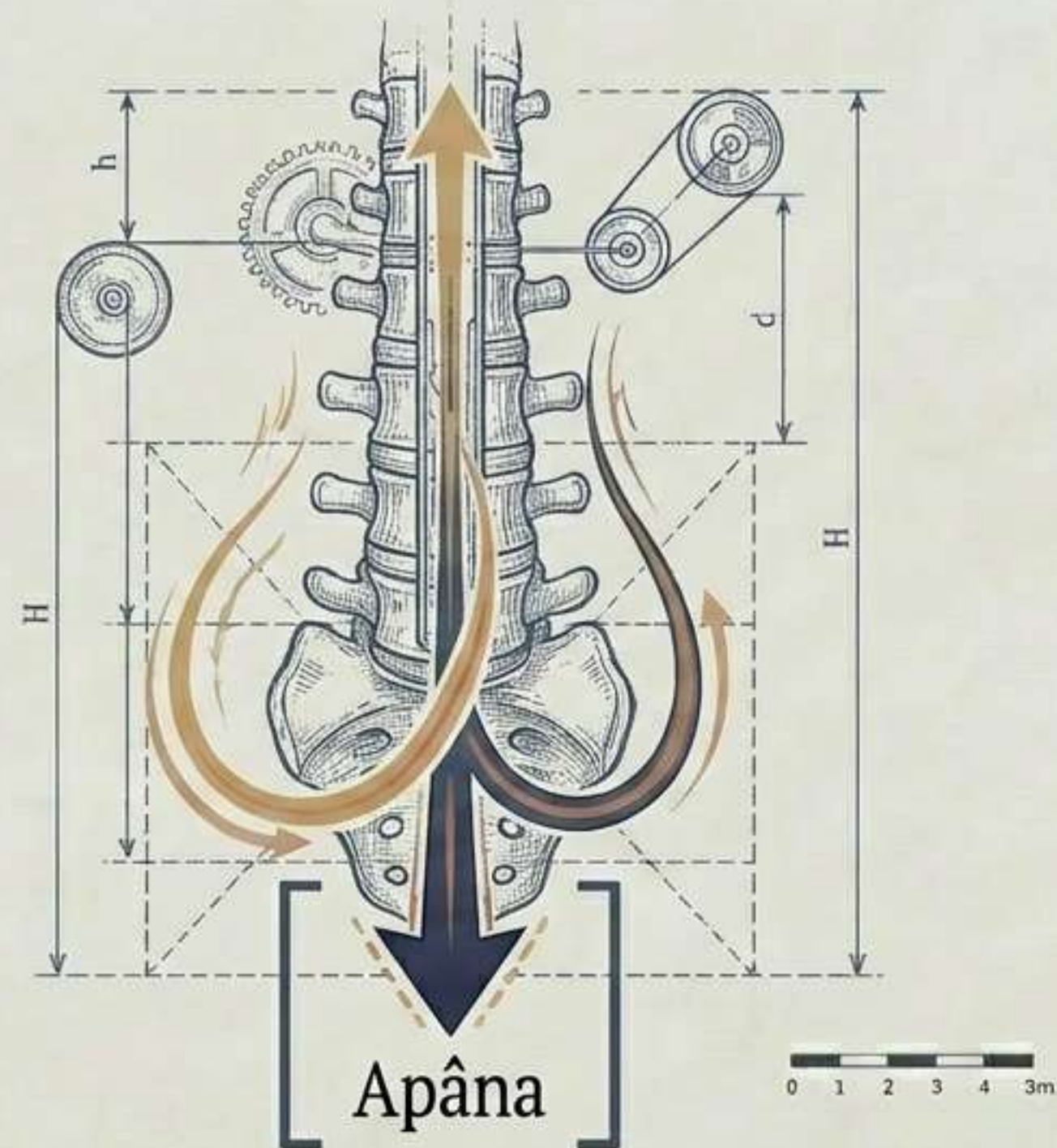




# La Inversión Alquímica

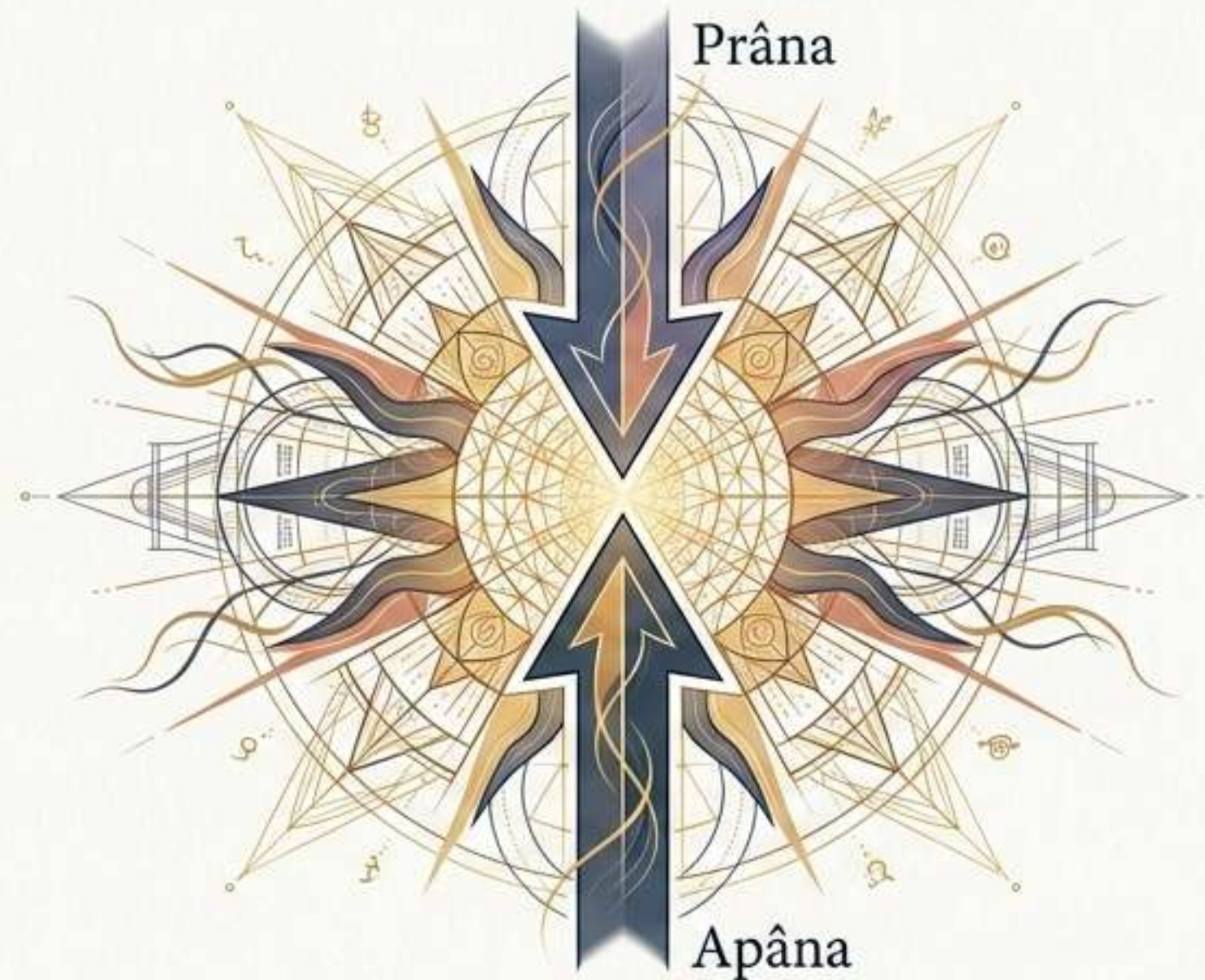
La corriente de energía *Apâna* está, por diseño biológico general, dirigida hacia abajo.

1. La corriente de energía *Apâna* está, por diseño biológico general, dirigida hacia abajo.
2. Durante la práctica avanzada de *Prânâyâma*, el yogui efectúa un esfuerzo consciente y especial para invertir esta corriente.
3. El objetivo es atraer el *Apâna* hacia arriba, en contra de su inercia natural, elevándolo por el canal central.



# El Clímax: La Unión Suprema

El Apâna invertido es llevado al encuentro directo con el Prâna.



La unión y fusión de Prâna y Apâna proporciona resultados de importancia suprema, detonando el despertar de la consciencia y desencadenando la experiencia mística última del Yoga.

