

PRANAYAMAS PARA CADA DOSHA

Para aplicar el conocimiento de la respiración al concepto de los doshas es necesario conocer las características funcionales básicas de éstos y la relación con la temperatura.

En el cuadro siguiente se explica parte de éstas relaciones y nos va a ser de utilidad para aplicar correctamente las estrategias de los pranayamas con un efecto médico integral.

<u>Canal</u>	<u>Narina</u>	<u>Nadi</u>	<u>Temperatura</u>	<u>Hemisferio cerebral</u>	<u>Energía</u>
solar surya	Derecha	Pingala	calor	izquierdo	masculina
lunar chandra	Izquierda	Ida	frío	derecho	femenina

TRIDOSHICO	CALIENTE	FRÍO
So-ham	Surya Bedhana	Brahmari
Nadi sodhana	Bhastrika	Shitali
Ujjayi	Kapalabhati	Sitkari
	Ujjayi mediano	Lunar
		Ujjayi con exhalación por narina izq.

RESPIRANDO NATURALMENTE

El pranayama recomendado para el inicio de la sesión de pranayamas es la respiración natural y espontánea, repitiendo mentalmente So durante la inspiración y Ham durante la espiración. La técnica se realiza sin modificar la naturalidad de las fases de la respiración y no retener el aliento mas allá de lo habitual. La atención se debe poner en la entrada y salida de aire, o sea, haciendo una respiración conciente.

La duración puede ser de 1 o 2 minutos máximo.

Esto es considerado de efecto tridoshico y predispone al equipo cuerpo-mente para la continuación de la práctica.

También se describe que las fosas nasales tienen una actividad predominante de forma alternante de entre una hora y media a dos horas. El predominio de la respiración por la narina derecha, que corresponde al sol y por lo tanto, es calentante predomina en aquellas condiciones de salud que aumentan el frío en el cuerpo, como son los desequilibrios de Vata, por ejemplo, temblor muscular, parálisis y Kapha, edema, obesidad, etc.

Fisiológicamente se produce durante el período de la digestión o cuando el medio ambiente está mas frío.

Cuando el cuerpo o la condición externa está mas caliente como por ejemplo, durante el descanso y el sueño la respiración se produce por la narina izquierda que corresponde a la luna y es de efecto enfriante.

Cuando hay un cuadro infeccioso que cursa con fiebre la tendencia es a respirar por la nariz izquierda para disipar la temperatura como mecanismo de defensa.

NADI SODHANA

Significa "limpiando los canales de la circulación".

De acuerdo a la anatomía védica el cuerpo contiene una compleja red de 72.000 nadis, en sánscrito significan tubos, por los cuales circula la energía.

Hay tres formas básicas de hacer ésta técnica, en todas ellas la mano derecha es usada para el control del pasaje de la respiración a través de las narinas. El dedo pulgar está puesto sobre la nariz derecha, mientras que el tercero y cuarto dedo están sobre la izquierda.

- En la primera técnica, el cierre alternativo de las narinas se hace al final de la exhalación y al final de la inhalación.
- En la segunda técnica, la nariz es cambiada solo al final de la inhalación.
- En la tercera técnica, la misma nariz es usada para inhalar y exhalar durante el ciclo de tres respiraciones, luego la otra nariz es usada.

En todas las técnicas la respiración debe ser sin esfuerzo y la mente debe ser simplemente testigo del proceso.

Nadi Sodhana se debe hacer por 5 a 10 minutos.

Al principio no hacer más de 3 ciclos.

La respiración alternada se realiza SIN retención del aliento, con el fin de equilibrar la corriente pránica de ambas fosas nasales y purificar los nadis.

La respiración rítmica o alternante es considerado el mejor pranayama para equilibrar a Vata.

Las personas que padecen HTA, problemas cardíacos, o debilidad pulmonar lo deben hacer bajo supervisión.

EFFECTOS:

Es el más importante y el más utilizado como pranayama dentro del Ayurveda

- Es la principal técnica equilibrante de las energías masculinas y femeninas, posibilitando que aumente la energía neutra, lo cual lleva a un desarrollo de la conciencia.
- Ayuda a equilibrar el funcionamiento de los órganos en forma alternada. Del lado derecho sobre los principales órganos de la digestión (hígado, vesícula biliar) y riñón derecho. Del lado izquierdo el corazón, el estómago y el riñón de ese mismo lado.
- Es la principal técnica para la purificación de los canales por donde circula el prana
- Favorece la absorción y acumulación de prana en la región de la cabeza
- Alivia ciertos tipos de cefaleas.

ANULOMA VILOMA

Es el nadi sodhana con retención. Con la variante del cambio de narina al final de la inspiración.

UJJAYI Significa “la respiración de la Victoria” o “ lo que se expresa en voz alta”. “Lo que conduce al éxito”.

El elemento que lo caracteriza es el bloqueo parcial de la glotis que frena tanto la salida del aire como la entrada.

La mejor posición es medio loto o loto. Los brazos extendidos a los costados con el dorso las manos apoyadas sobre las rodillas. La barbilla levemente dirigida hacia el esternón.

La glotis está parcialmente cerrada produciendo un sonido continuo durante la respiración (inhalación y exhalación) . Se fuerzan levemente los músculos abdominales para inspirar, esta es torácica fundamentalmente y el tórax queda totalmente expandido, con las costillas abiertas al máximo. Se debe evitar contraer los músculos faciales y las narinas.

Exhalación: se relaja levemente la glotis y se contrae más vigorosamente la pared abdominal. La exhalación puede durar el doble de la inspiración. La columna vertebral debe permanecer alineada e inmóvil.

Ritmo:1:2 (si hay retención 1:2:2).

Comenzar practicando solamente 3 ciclos. Aumentar 2 ciclos cada semana hasta llegar a un máximo de 15 ciclos.

La concentración debe ser en el movimiento del aire entrando y saliendo y en el sonido que produce el paso del aire a través de la glotis.

EFFECTOS:

- Mejora el funcionamiento tiroideo y la hipotensión.
- Es excelente (bajo supervisión) para pacientes con HTA y enfermedad coronaria
- Mejora la capacidad pulmonar, por aumento de la elasticidad, y la circulación sanguínea pulmonar
- Ayuda a detener los pensamientos parásitos en el intelecto
- Facilita la interiorización para entrar en meditación.

VARIANTES

UJJAYI MEDIANO

Quiero aclarar que lo mediano o lo intenso está en relación a la retención y el ritmo de la exhalación. Cuanto mas retención y mas prolongada es la exhalación o mas violenta es mas fuerte es el pranayama.

La forma mediana es considerada de efecto calentante. Incrementa Prana y secundariamente a Tejas (Esencia vinculada con el fuego), por lo que actúa sobre Pitta Dosha.

- Reduce Kapha y Vata
- Estimula el fuego digestivo (agni)
- Estimula el prana de la cabeza, la garganta y el corazón.

ADVERTENCIA

El exceso de la práctica de éste pranayama incrementa mucho a Vata y Pitta especialmente en el cuerpo.

Si la exhalación se hace por la narina izquierda, lunar, ida y enfriante tiene un efecto reductor o de purificación de toxinas (apaciguador sobre Kapha).

- Disminuye la producción y limpia el moco de las vías aéreas superiores
- Aumenta la aireación de los pulmones
- Tonifica el Sistema Nervioso

CONSIDERANDO LOS GRADOS DE INTENSIDAD

El paso siguiente es: 1 tiempo para la inhalación, 2 tiempos para la retención, 2 para la exhalación, 2 para la retención (con pulmones vacíos), o sea: 1:2:2:2
El ritmo ideal después de un tiempo de práctica es 1: 4: 2: 4.

PRANAYAMA ENFRIANTE. EFECTO EQUILIBRANTE PARA PITTA RESPIRACIÓN LUNAR

Se realiza como la respiración alternante o rítmica. Se inhala a través de la narina izquierda o lunar (ida), bloqueando la narina derecha con el pulgar y se exhala por la narina derecha o solar (pingala).

INDICACIONES

Enfermedades que cursan con fiebre o acumulación de toxinas y pérdida de peso.

Las condiciones de hiperactividad de la mente

El insomnio

Inquietud

Agitación nerviosa

BRIHMARI

Es llamado el sonido del abejorro. Éste canturrea el sonido producido a través de la nariz.

Tomar aire profundo, y luego exhalar con sonido.

La vibración creada tiene un efecto muy relajante.

SITALI (significa "enfriar")

Se produce un efecto refrescante porque se inhala por la boca y no por la nariz

Se inhala formando un tubo con la lengua y se toma el aire como si se estuviera succionando agua. Se exhala por la nariz.
Se retiene el aire en el estómago todo el tiempo que sea posible dentro de una sensación confortable.
No debe ser practicada por enfermos cardíacos.
Realizar 2-3 ciclos con incrementos progresivos.

- refresca y tonifica el cuerpo y activa el hígado, la bilis y el bazo.
- Puede usarse como ejercicio cuando hay frustración ó decepción que conduce a la cólera.
- Nutre al plasma y disminuye la sed
- Es útil en la hipertensión arterial. Cuando hay un componente de Pitta, por cólera o frustración
- Es útil en la hiperacidez de estómago. Desequilibrio típico de Pitta.
- Disminuye la fiebre.

SITKARI

Es igual al Sitali pranayama, pero se exhala inmediatamente después de haber inhalado, o sea, no se retiene el aire y cuando se inhala se produce un sonido como “sii”.

Las indicaciones son las mismas que el anterior, por su efecto enfriante sobre la región cefálica incluyendo las emociones calientes.

Tanto para el Sitali como para el Sitkari, si no se puede colocar la lengua como un tubo, se puede inspirar por la boca apoyando los dientes superiores con los inferiores como si se estuviera mordiendo pero sin hacer fuerza y se abren los labios como si se estuviera riendo.

PRANAYAMA CALENTANTE. EFECTO EQUILIBRANTE PARA VATA Y KAPHA SURYA BHEDANA RESPIRACIÓN SOLAR

Se realiza como la respiración alternante o rítmica, pero se inhala por la narina derecha o solar (pingala), bloqueando con el pulgar la narina izquierda; y se exhala por la narina izquierda o lunar (ida).
Esta respiración reduce la temperatura del cuerpo.

INDICACIONES

Enfermedades frías:

Obesidad
Parálisis
Temblores
Somnolencia

Embotamiento
Letargo
Fatiga

No deben realizar la práctica de la retención aquellas personas que padecen de patología cardíaca y/o pulmón.

OTRAS VENTAJAS:

- aumenta la potencia digestiva
- fortifica el sistema nervioso
- se clarifican los senos paranasales.
- Aumenta el “fuego del cuerpo”, (respiración celular)
- Dirige el Prana a Sushumna

LOS ÚLTIMOS DOS PRANAYAMAS CALENTANTES

Al ser calentantes actúan apaciguando Vata y Kapha. Pero al ser muy vigorosos se necesita de una estructura física fuerte y resistente (tipo Kapha) Para incrementar el prana y aprovechar los efectos de purificación y eliminación (Efecto Vata), se recomienda en las mencionadas constituciones realizarlos de una manera mas suave.

KAPALABHATI

En sánscrito significa “haciendo brillar la cabeza”.

- Este consiste en una exhalación vigorosa, corta y activa, seguido de una inspiración pasiva y relativamente lenta.
Kapalabhati debe hacerse en posición sentada con la columna erecta y confortable, y todas las respiraciones deben hacerse a través de la nariz. La cara y los hombros deben estar relajados, y solo el diafragma debe ser usado para expeler el aire. Es un pranayama diafragmático puro y sin retención.

La atención se pone en lo que sucede en el abdomen, debajo del ombligo
Se comienza con un ciclo completo de 10 u 11 espiraciones, por ciclo, se descansa 30” antes de comenzar otro ciclo.

Se pueden hacer 3 ciclos de 10 u 11.

Después de cada ciclo sentarse cerca de 30 segundos con los ojos cerrados , permitiendo sentir las sensaciones que el ejercicio ha creado en el cuerpo.

CONTRAINDICACIONES:

- *en pacientes cardíacos.* Después de entrenamiento en otras técnicas de pranayama.
- *afecciones respiratorias.* Evaluar a los pacientes con enfisema

EFFECTOS:

- Clarifica el moco en los pulmones y en los senos
- Fortalece las glándulas salivales
- Aumenta el drenaje linfático y activa la circulación sanguínea.
- Aumenta el poder de concentración
- Recarga el plexo solar y tonifica las vísceras abdominales
- Expulsa el aire residual
- Desciende el CO2
- Aumenta el O2
- Tonifica el SNC y Autónomo. Seda el centro respiratorio.

- Aumenta la circulación sanguínea intracerebral. Mejora las facultades intelectuales, la concentración, la memoria y la creatividad.

BHASTRIKA

Significa “respirando como fuelle ó respiración rugiente”.

Se hace con inspiraciones y espiraciones enérgicas; cada respiración se hace por la nariz.

Es una combinación de kapalabhati (al principio) y ujjayi (al final).

El pequeño bloqueo de la glotis produce un sonido característico.

Se debe iniciar con ciclos de 10, con 30” de descanso entre ciclo y ciclo. Una vez que el ejercicio se siente confortable este puede ser hecho por más largos períodos, variando la profundidad y el tipo de patrón respiratorio.

No puede sobrepasar jamás 60 respiraciones por minuto.

EFFECTOS

- Lleva calor y purifica todo el cuerpo, es un pranayama muy calentante.
- Limpia Kapha desde la cabeza hacia el pecho o tórax.
- Ayuda en la tos y la flema del pecho
- Reduce el peso
- Ayuda al despertar de la kundalini
- Aumenta agni-prana

PRECAUCIONES Y CONTRAINDICACIONES

Se debe realizar con precaución y se debe parar al menor signo de cansancio, vértigo o mareo.

Se debe hacer con mucha precaución en constituciones débiles y puede agravar a Pitta.

Están contraindicados en la Hipertensión arterial, especialmente haciendo retención del aliento.

Kapalabhati y Bhastrika no son recomendados durante el embarazo o durante el período menstrual. No se recomienda hacer demasiado tarde a la noche, puede provocar dificultades de sueño, debido a que estimula el nivel de alerta. También se recomienda hacerlos 2 horas después de las comidas.