

IYT®

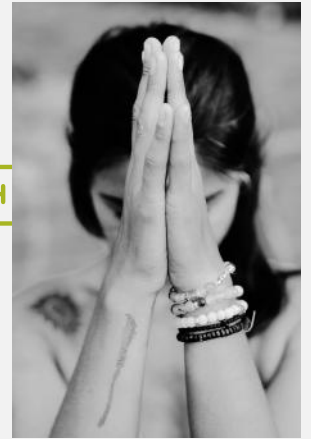
ESTUDIOS COMPACTOS PRANAYAMA



Disponible en
Francés
español
punjabi
guyaratí
marathi
hindi
Canadá
telugu
tamil
inglés

PRANAYAMA

(REGULACIÓN DE ALIENTO)



Estructur

- 6.0 Objetivos
- 6.1 Introducción
- 6.2 Mecanismo General de Pranayama/Regulación de la Respiración
 - 6.2.1 Puraka (Inhalación)
 - 6.2.2 Kumbhaka (Retención)
 - 6.2.3 Rechaka (Exhalación)
- 6.3 Nadishodhana Pranayama
- 6.4 Tipos de Pranayama
 - 6.4.1 Surya-Bhedana Kumbhaka Pranayama
 - 6.4.2 Bhramari Kumbhaka Pranayama
 - 6.4.3 Ujjayi Kumbhaka Pranayama
 - 6.4.4 Bhastrika Kumbhaka Pranayama
 - 6.4.5 Sithali Kumbhaka Pranayama
 - 6.4.6 Sitkari Kumbhaka Pranayama
- 6.5 Resumamos

6.0 OBJETIVOS

Después de leer esta unidad, debería ser capaz de:

- comprender la necesidad de realizar el Pranayama;
- comprender los requisitos previos esenciales de Pranayama;
- aprender el proceso de Pranayama;
- demostrar la técnica de Different Kumbhaka/Pranayama; y
- enumerar el paso de Ujjayi, Surya-bhedan, Sheetalī, Shitkari, bharamari y Bhastrika Kumbhaka Pranyama.



6.1 INTRODUCCIÓN

La práctica de pranayama es una parte muy importante de Yoga-sadhana. Todo el texto yóguico enfatiza la práctica y la importancia de Pranayama en el Yoga. Pranayama es una práctica intermedia entre las prácticas yóguicas físicas y mentales.

Etimológicamente, la palabra sánscrita "**Pranayama**" consta de dos palabras:

Prana y Ayama. Prana es la fuerza de energía sutil (Fuerza de vida) que regula todas las acciones vitales en el cuerpo. Ayama es control y extensión. Por lo tanto, Pranayama es un proceso voluntario para controlar y expandir el prana en el cuerpo.

En Patanjalayogasutra, Pranayama es el cuarto componente de Astangayoga y Maharishi Patanajali escribió que Pranayama es un proceso de Suspensión **del** movimiento **del** proceso de inhalación y exhalación.

6.2 FASES GENERALES DE PRANAYAMA/ REGULACIÓN DE ALIENTO

6.2.1 Puraka (Inhalation)

Es una fase importante durante la práctica de Pranayama que regula la Inhalación. Es un proceso de aspiración de la respiración dentro del cuerpo que se supone que es suave y continuo.



Fig. 6.1 : Puraka (Inhalation)

6.2.2 Kumbhaka (Retención)

Es la segunda fase importante durante la práctica de Pranayama que es la Retención. Es un proceso cuando se retiene la respiración dentro o fuera del cuerpo donde no hay inhalación ni exhalación.

Kumbhaka consta de dos tipos:

6.2.2.1 Antara Kumbhaka (Retención de aire dentro del cuerpo)

6.2.2.2 Bahya Kumbhaka (Retención de aire fuera del cuerpo)



Fig. 6.2: Kumbhaka (Retención)

6.2.3 Rechaka (Exhalation)

Es la fase final durante la práctica de Pranayama que regula la parte de Exhalación. Es un proceso de extracción de la respiración fuera del cuerpo que debería ser un manera lenta y controlada. Algunos practicantes de yoga afirman que rechaka es lo más importante Pranayama (Regulación de parte de Pranayama porque si la calidad de la exhalación no es buena, entonces la calidad de la Respiración) de toda la práctica de pranayama se ve afectada.



Fig. 6.3 : Rechaka (Exhalation)

6.3 NADISHODHAN/ PRANAYAMA

Nadishodhana es el tipo principal de Pranayama. El término Nadishodhana es una combinación de dos palabras Nadi significa nervios o canales por los que fluye la energía y Shodhana significa Purificación. Nadishodhana pranyama es un proceso completo de respiración nasal. Esta práctica también se conoce como Anulom-vilom **pranyama** (respiración alterna de las fosas nasales).

Técnica:

- Siéntese en cualquier postura meditativa cómoda.
- Mantenga la columna y la cabeza rectas y erguidas.
- Cierre lentamente los ojos.
- Adoptar Jnanamudra, colocando la mano derecha sobre la rodilla derecha y la mano izquierda sobre la rodilla izquierda.
- Tome 2-3 respiraciones con ambas fosas nasales.
- Luego adopte Nasikagra mudra y cierre la fosa nasal derecha con el pulgar derecho.
- Inhale con la fosa nasal izquierda.
- Retener la respiración dentro **del** cuerpo según la capacidad.
- Suelte lentamente el pulgar derecho en la fosa nasal derecha.
- Presione la fosa nasal izquierda con los dedos meñique y anular derechos.
- Exhale por la fosa nasal derecha.
- Por otra parte, inhale por la fosa nasal derecha, cierre la fosa nasal derecha, sostenga según su capacidad, luego exhale por la fosa nasal izquierda.

6.3 NADISHODHAN/ PRANAYAMA



Fig. 6.4(b) : Nadishodhana pranayama



Fig. 6.4(a) : Nadishodhana pranayama 9

Beneficios

- Relaja todo el cuerpo.
- Mantener la temperatura corporal (homeostasis nivel).
- Crear calma y estabilidad en la mente y también mejorar la concentración y el enfoque.
- Proporcionar suficiente oxígeno a todo el cuerpo. Así que que cada célula funcione correctamente.
- Elimina los productos de desecho del cuerpo en forma de dióxido de carbono y otros gases tóxicos.
- Abre los canales nerviosos (Nadi) y elimina los bloqueos del cuerpo.
- Da fuerza a los nervios y

TYPES OF/PRANAYAMA

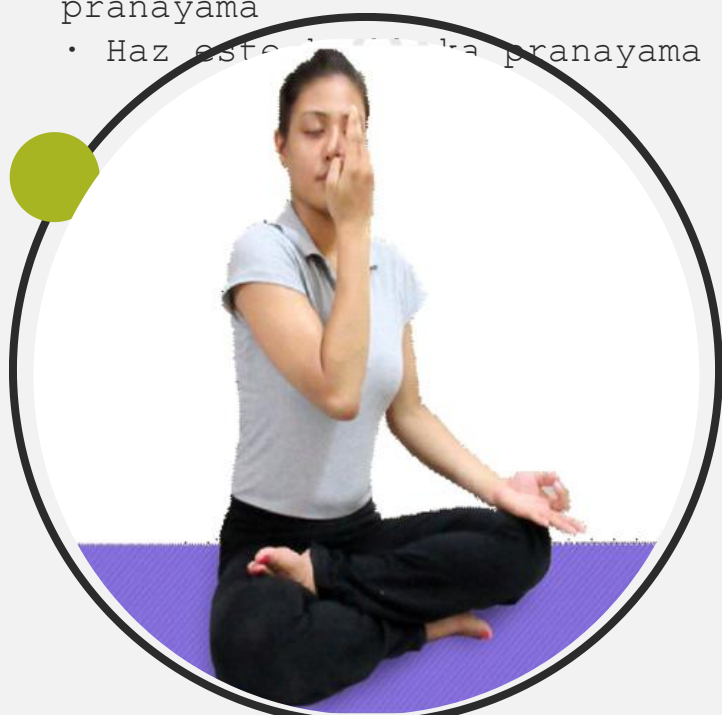
6.4.1 Surya-Bhedana

Kumbhaka/Pranayama

Surya-bhedana es una combinación de dos palabras: Surya significa Sol y Bhedana significa perforar y traspasar. Genera calor (un símbolo del sol) en nuestro cuerpo. Este kumbhaka pranayama se conoce como respiración por la fosa nasal derecha. Hathayogapradipika describe: Durante este Kumbhaka Pranayama, Puraka (fase de inhalación) se realiza con Pingala (fosa nasal derecha) y rechaka (fase de exhalación) con Ida (izquierda) en Suryabhedana pranayama.

Técnica:

- Siéntate en cualquier postura meditativa con los ojos cerrados.
- Cierre la fosa nasal izquierda con los dedos anular y meñique de la mano derecha.
- Inhale lentamente por la fosa nasal derecha sin hacer ningún sonido.
- Mantenga el aire dentro según su capacidad.
- Luego cierre la fosa nasal derecha con el pulgar y exhale el aire de la fosa nasal izquierda muy lentamente sin hacer ningún sonido.
- Esta es una ronda completa de Surya-bhedana kumbhaka pranayama
- Haz este kumbhaka pranayama según tu capacidad.



TYPES OF/PRANAYAMA

Beneficios:

- Limpia los senos frontales.
- Destruye las enfermedades que ocurren debido a desequilibrio del humor vata.
- Elimina enfermedades de lombrices.

6.4.2 Bhriimart Kumbhaka/Pranayama

La palabra sánscrita "Bhramari" viene

de la palabra Bhramara que significa abeja negra. Mientras que en la práctica de Bhramari pranayama, un sadhaka hace un zumbido producido a través de las fosas nasales que se parece al zumbido de la abeja negra, por lo que se llama Bhramari.

Técnica:

- Siéntate en cualquier postura meditativa.
- La columna vertebral y el cuello deben estar rectos.
- Mantén la boca y los ojos cerrados e inhala profundamente.
- Adoptar shanmukhi mudra.

TIPOS DE/PRANAYAMA



Fig. 6.6 : Bhramari pranayama

6.4.3 *Ujjayi Kumbhaka/Pranayama*

La palabra sánscrita Ujjayi es un símbolo de Victoria. significa el habitual la práctica de ujjayi kumbhaka/pranayama crea una victoria sobre la enfermedad, la preocupación, etc.

Durante la práctica, cierre la boca y dibuje el aire a través de ambas fosas nasales, produciendo un sonido de tal manera que es sentido desde la glotis, garganta hasta el pecho. Después de eso, realice Kumbhaka como antes, y luego exhale por la fosa nasal izquierda.

Este

elimina las enfermedades de la garganta

causadas por la flema y aumenta el fuego

TYPES OF/PRANAYAMA

Técnica:

- Siéntate en cualquier postura meditativa.
- Cerrar la boca. Inhala lentamente por ambas fosas nasales de manera suave y se produce un sonido especular debido al cierre parcial de la glotis. Debe ser continuo hasta que se complete la inhalación.
- Retener la respiración según su capacidad.
- Luego exhale por la fosa nasal izquierda cerrando la fosa nasal derecha con el pulgar derecho.
- Esta práctica se puede realizar caminando y de pie.



Fig. 6.7 : Ujjayi Pranayama

TIPOS DE/PRANAYAMA

Beneficios:

- Esto elimina las enfermedades de la garganta causadas por la flema y aumenta el fuego gástrico.
- Destruye las enfermedades relacionadas con nadi, hidropesía y todas las enfermedades relacionado con dhatu.

6.4.4 *Bhastrika Kumbhaka/Pranayama*

Bhastrika Kumbhaka Pranayama es una práctica muy similar a Kapalbhati. La palabra sánscrita "Bhastrika" significa "Fuelle". Significa que bhastrika es una sucesión rápida de prácticas de expulsión forzosa. Bhastrika es un movimiento de respiración con fuerza al igual que el herrero sopla su fuelle.

Hathayogapradipika: Como el fuelle del herrero se dilata y contrae continuamente, de la misma manera, aspira el aire lentamente por ambas fosas nasales y expande el estómago,

luego tíralo rápidamente, haciendo un sonido de bramido, después de sentir fatiga, inhale por la fosa nasal derecha y llene la cavidad torácica. Retener el aire metódicamente y luego exhalarlo por la fosa nasal izquierda

TYPES OF/PRANAYAMA

Técnica:

- Siéntate en cualquier postura meditativa y mantén la columna, el cuello y la cabeza directo.
- Cierra la boca y haz inhalaciones y exhalaciones rápidas de 10 a 20 veces a través de las fosas nasales, como el fuelle del herrero. Dilatar y contraer constantemente.
- Se producirá un silbido durante esta práctica.
- Después de 10 a 20 veces de respiración rápida, inhale profundamente desde la derecha fosa nasal y sosténgala según su capacidad, luego exhale por la fosa nasal izquierda.
- Esta es una ronda, descansa un poco. Repetir la 2 a 3 veces.



Fig. 6.8 : Bhastrika pranayama

TIPOS DE/PRANAYAMA

Beneficios:

- Elimina el desequilibrio de vata, pitta y kapha y sus enfermedades.
- Aumenta el fuego gástrico en el cuerpo.
- Ayuda en la activación de la kundalini.

6.4.5 Sheetalī Kumbhaka/Pranayama

El Sheetalī Kumbhaka es un pranayama refrescante porque la palabra sánscrita "shita" significa fresco/frío. Significa que la práctica regular de este pranayama refresca el cuerpo. Este pranayama muestra su efecto no solo en el cuerpo físico sino también en el cuerpo mental de la misma manera.

Hathayogapradipika describe:

Dibujar en el aire a través del

rollo

lengua, entonces se debe

practicar Kumbhaka como se

instruyó anteriormente; por

último, el yogui inteligente debe

TYPES OF/PRANAYAMA

Técnica:

- Siéntate en cualquier postura meditativa cómoda.
- Colocar las manos sobre las rodillas en Jnanamudra, cerrar los ojos lentamente.
- Enrollar la lengua en forma cilíndrica/tubo como estructura.
- Inhalar por la boca (lengua enrollada); llenar completamente el aire en los pulmones según tu capacidad
- Luego cierre la boca y mantenga el aire dentro durante un período de tiempo cómodo.
- Luego exhale completamente por ambas fosas nasales.

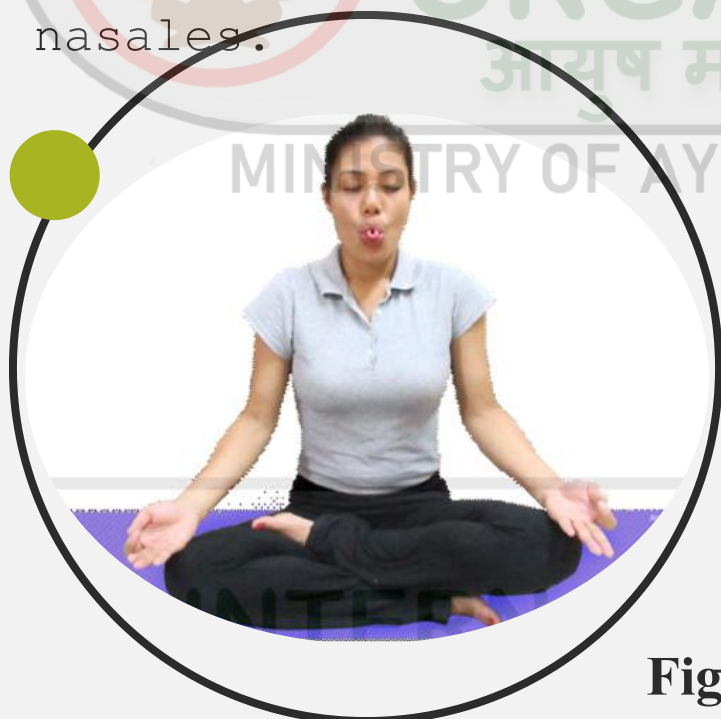


Fig. 6.9 : Sheetali pranayama

TIPOS DE/PRANAYAMA

Beneficios :

- Elimina los problemas de agrandamiento glandular, enfermedades relacionadas con el bazo, etc.
- Beneficioso en fiebre, desequilibrio del humor pitta, hambre, sed y también varios venenos.

6.4.6 Sitkari Kumbhaka/Pranayama

Los sitkari Kumbhaka Pranayama también generan un efecto refrescante en nuestro organismo. La palabra sánscrita "Sitkari" consta de dos palabras: Sit y kari. "Sit" significa Cool y "Kari" significa lo que produce. En esta práctica, el sonido de "see" o "seet" se produce mientras se inhala. Esta práctica también crea un efecto refrescante en el cuerpo mental y físico. Hathayogapradipika describe: mientras se hace puraka (inhalación) con la boca, se produce el sonido 'sentarse' y luego se exhala por las fosas nasales. Al hacer esta práctica, el sadhaka se vuelve como un segundo cupido.

Técnica:

- Siéntate en cualquier postura meditativa cómoda.
- Colocar las manos sobre las rodillas en Jnanamudra y los ojos deben estar cerrados.
- Tocar la lengua en el paladar de cerca.
- Mantener los labios abiertos; cerrar ambas mandíbulas con sus dientes.
- Aspirar el aire por la boca con el silbido 'ver'.
- Retenga la respiración tanto tiempo como le resulte cómodo.
- Luego exhala el aire lentamente por ambas fosas nasales.

TIPOS DE/PRANAYAMA



Fig. 6.10 : Sitkari pranayama

Beneficios:

- Sadhaka no se ve perturbado por el hambre, la sed, el sueño y la pereza.
- El cuerpo se vuelve libre de enfermedades y sin perturbaciones.

6.5 RESUMAMOS

En esta unidad hemos estudiado la relevancia e importancia del Pranayama. Hemos estudiado los diferentes tipos de Pranayama y sus técnicas. Se ha prestado especial atención a los pasos de Surya-bhedana, Bhramari, Ujjayi, Bhastrika, Sheetalī y Sitkari. Hemos repasado los principios y métodos de Pranayama con instrucciones para los entrenadores.



01

Organización Internacional de Yoga

Profesora Internacional de Pranayama Yoga IYT®

Detalles de la certificación

Tu viaje de yoga

6.5 RESUMAMOS



03



www.iyoworld.com



+91 9964029333/ 9964290333



yoga@iyoworld.com/iyo@iyoworld.com



IYO Office, Sadashiv Nagar, Bangalore, India

IYO Office, Wadagaon Sheri, Pune, India