

# TÉCNICAS DE PRANAYAMA

En la práctica del Yoga es fundamental ejercitar el control sobre la respiración. Constantemente, como yoguis y como profesores, hacemos énfasis en esta práctica dedicándole tiempo y reforzando las claves necesarias para llevar la experiencia a niveles cada vez más profundos.

En las kriyas y meditaciones de Kundalini Yoga encontramos diversos ejercicios de Pranayama, cada uno con una técnica y objetivo específicos.

---

## SURYA BHEDANA

---

---

### EN QUÉ CONSISTE

---

*Surya* es sol y “*bidh*”, la raíz de *bhedana*, significa perforar o atravesar.

En *surya bhedana pranayama* todas las inspiraciones se realizan por el orificio derecho y todas las espiraciones por el izquierdo. La energía pránica de todas las inspiraciones se canaliza a través de *pingala* o *surya nadi* y en todas las espiraciones, por *ida* o *chandra nadi*. El flujo de la respiración es controlado digitalmente y los pulmones absorben más energía proveniente de la inspiración.

---

### BENEFICIOS

---

- Nutre el organismo.
- Aumenta el calor corporal, así como la potencia digestiva.
- Equilibra el sistema nervioso simpático, calma y fortalece los nervios.
- Limpia los senos craneanos.
- Recomendable para personas con presión arterial baja.
- Proporciona vigor, concentración, vigilancia, fuerza de voluntad y prontitud para la acción.

---

## CHANDRA BHEDANA

---

---

### EN QUÉ CONSISTE

---

*Chandra* es la luna.

Todas las inspiraciones se realizan por el orificio nasal izquierdo y las espiraciones por el orificio nasal derecho. La energía pránica de todas las inspiraciones es canalizada a través de *ida* o *chandra nadi*. Todas las espiraciones atraviesan *pingala* o *surya nadi*.

---

### BENEFICIOS

---

*Son similares a los de *surya bhedana* con la excepción de que este *pranayama* refresca y purifica el organismo.*

- Equilibra el sistema nervioso parasimpático aportando energía receptiva.
- Recomendable para personas con tensión arterial alta.
- Aporta calma, sensibilidad, empatía y síntesis.

---

## NADI SODHANA

---

---

### EN QUÉ CONSISTE

---

*Nadi sodhana* quiere decir “purificación de los nervios”.

Este pranayama combina surya bhedana y chandra bedhana en un mismo ciclo. Se utilizan los dedos pulgar e índice o anular para ir cerrando las fosas alternadamente.

---

### BENEFICIOS

---

- Revitaliza los hemisferios cerebrales, tanto en su parte frontal: parte activa y calculadora como en su parte posterior (en la base del cráneo): parte contemplativa, sede de la sabiduría.
- Al cambiar de lado para la inspiración y la espiración, la energía alcanza las partes más remotas del cuerpo y del cerebro a través del entrecruzamiento de los nadis en los chakras. Proporciona paz, equilibrio y armonía.
- Los nervios son calmados y purificados.
- La mente se vuelve sosegada y lúcida.
- Mantiene el calor corporal.
- Destruye enfermedades, proporciona fuerza y da serenidad.
- El centro de control respiratorio del cerebro es estimulado, volviéndose fresco, claro y tranquilo.
- Conduce a la forma de vida correcta, el pensamiento correcto, la acción rápida y el razonamiento sano.

---

## SITALI PRANAYAMA

---

---

### EN QUÉ CONSISTE

---

Sitali significa “enfriar” y es lo que hace este pranayama, ya que se utiliza la boca para inhalar en lugar de la nariz, que calienta el aire. Consiste en inspirar por la boca, a través de la lengua que está enroscada como un tubo y proyectada levemente más allá de los labios, y luego, con la boca cerrada, espirar por la nariz. El aire entra fina y lentamente refrescándose y secando la lengua hasta llenar los pulmones por completo y sale por la nariz en una exhalación larga y profunda.

---

### BENEFICIOS

---

- Previene los problemas digestivos.
- Equilibra el funcionamiento del Hígado y Bazo.
- Activa la Bilis.
- Refresca el organismo y evita la fiebre.
- Ayuda a reducir el exceso de hambre y sed.
- Útil para bajar la hipertensión.
- Favorece los ojos y los oídos.
- Equilibra el sistema nervioso.
- Ayuda a deshacer la frustración y la cólera.
- Favorece la quietud mental y la meditación.
- No indicado para problemas cardíacos.