

# Prāṇāyāma

Por Daniel Simpson

El control de la respiración es una de las prácticas documentadas del yoga más antiguas. Fue descrita por el Buda quien habla de intentar este control antes de su despertar hace 2500 años, y aunque no se enseña de forma explícita en los Vedas (los textos más antiguos de India), estos textos equiparaban la respiración con la energía vital conocida como *prāṇa*, que se relaciona, a su vez, con el fuego en los rituales Védicos.

Una racionalización para manipular la respiración se explica en el texto pre-Budista *Chāndogya Upaniṣad* (6.8.2). Un sabio le dice a su hijo: «Al igual que un pájaro que está atado a una cuerda vuela en todas direcciones y, al no llegar a ningún lado, regresa al lugar de su atadura, de la misma forma, hijo mío, la mente vuela en todas direcciones y, al no llegar a ningún lugar donde pueda quedarse, regresa a la respiración. La mente, querido hijo, está atada a la respiración».

Unos siglos después, el *Mahābhārata* menciona dos técnicas yóguicas de meditación: «una es la concentración de la mente y la otra se llama *prāṇāyāma*» que es la regulación de la respiración (12.294.8). Esta última es «condicionada» (*saguṇa*), porque usa la respiración para estabilizar la mente. La primera es «incondicionada» (*nirguṇa*), al refinar la conciencia y convertirla en una unidad enfocada. Ambas se combinan en el *Bhagavad Gītā* (5.27), que dice: «fijar la mirada entre las cejas e igualar la inhalación y la exhalación».

La palabra *Prāṇāyāma* está compuesta por *prāṇa* y *āyāma* que puede indicar «extensión» pero mayoritariamente significa «control» en los textos yóguicos. Por ejemplo, en el *Yogasūtra* de Patañjali (2.49): «El control de la respiración es detener el flujo de la inhalación y la exhalación». Empero en *Pātañjalayogaśāstra*, una compilación de sus *sūtras* y sus comentarios, él añade que (1.34): «la estabilidad mental puede también resultar de la exhalación y la retención de la respiración». Un verso sin identificación dice que (2.52): «No hay una austeridad superior al control de la respiración. De ella resultan la limpieza de impurezas y la iluminación que brinda el conocimiento» que facilita la liberación.

Textos posteriores enseñan formas de elevar la energía basadas en la respiración. Sin embargo, la meta final sigue siendo la misma: remover obstáculos al absorberlos durante la meditación. El *Haṭhapradīpikā* (2.75) del siglo XV dice que el control de la respiración con *kumbhaka* o «retención» es clave para esto y para dominar el yoga físico. En

contraste a la obsesión moderna con las posturas físicas, la práctica que define el yoga en los textos tradicionales es *prāṇāyāma*.

## Preámbulo

Menciones o referencias del *prāṇa* existen desde los rituales Védicos de hace 3500 años. En el *Jaiminīya Upaniṣad Brāhmaṇa* (3.3.1), existen instrucciones para que sacerdotes retengan la respiración mientras recitan cantos. El *Ṛg Veda* (10.136) también menciona a un enigmático «asceta de pelo largo» o *keśin*, quien «navegaba en el aire» como si montara el viento al controlar su respiración. El *Atharva Veda* (11.4) le rinde homenaje al *prāṇa* como la base de la vida: «La respiración es ama de todo, tanto de lo que respira como de lo que no. Todo se establece en la respiración».

Otros versos listan siete tipos de *prāṇa*, o «respiraciones hacia arriba» además de siete «respiraciones hacia abajo» (*apāna*) y siete más que se difunden en todo el cuerpo (*vyāna*). Un asceta se muestra conectándolos a su entorno, desde los cinco elementos materiales (tierra, agua, fuego, aire y espacio) hasta el sol, la luna, las estrellas, las estaciones y todas las creaturas. Manipular la respiración lo hace uno con el cosmos e incluso lo hace inmortal. La exhalación también está conectada con las ofrendas sacrificiales (*Atharva Veda* 15.15-15.18).

Los Upaniṣads ahondan en estos temas. «La respiración es inmortalidad», una presencia atemporal y dadora de vida según *Bṛhad-Āraṇyaka Upaniṣad* (1.6.3). El *Kauṣītaki Upaniṣad* (2.1) le da la vuelta a la aseveración anterior al decir que «Brahman es la respiración» por lo que esta se encuentra en comunión con el universo. El *Praśna Upaniṣad* (3.5–3.7) identifica cinco diferentes aspectos del *prāṇa*, un modelo que posteriormente fue tomado por los textos yóguicos donde se denominan “vientos” (*vāyus*): «La respiración más baja (*apāna*) se da en el ano y las entrañas. La respiración misma (*prāṇa*) se establece en los ojos, las orejas, la boca y las fosas nasales. La respiración central (*samāna*) se da en el centro: iguala todo lo que se ofrece como alimento». En el texto también se destaca una red de miles de canales (*nāḍīs*) para la energía vital: «En ellos se mueve la respiración dispersa (*vyāna*) y a través de uno de ellos se eleva la respiración ascendente (*udāna*)».

El conocimiento médico moderno contradice esto. A pesar de que la respiración mantiene los órganos en funcionamiento, esta entra en los pulmones a través de la nariz y la garganta. Sin embargo, también se puede sentir en otras partes al direccionar la atención a otras sensaciones. El cuerpo sutil de un yogui se visualiza efectivamente y se convierte en experiencia, pero las formas de crear esta experiencia se enseñan por primera vez en los Tantras unos siglos después.

## Métodos ascéticos

Hace más de 2000 años, textos sobre el *dharma* (un término asociado con el deber, la ley y la virtud) mencionaron que retener la respiración podía tener poderes purificadores. Muchos recetaban el *prāṇāyāma* para enmendar malos comportamientos, «porque esto es predominante al intentar destruir toda falta» (*Baudhāyana Dharmasūtra* 4.1.30). El *Manusmṛti* (6.71) explica cómo funciona: «Así como las impurezas de los metales se queman al fundirse, las faltas en los órganos sensoriales se queman en la retención de la respiración».

El efecto del *prāṇāyāma* se compara con *tapas*, que significa tanto el calor como el esfuerzo físico que lo produce. «Suprimir la respiración tres veces—en concordancia con las reglas y complementada con la sílaba ‘Om’ y las tres exclamaciones Védicas (*bhūr*, *bhuvah* y *svah*, refiriéndose al cielo, la tierra y la atmósfera)—debería considerarse como la forma de generación suprema de calor interno de los sacerdotes» (*Manusmṛti*, 6.70). A pesar de que este texto menciona sacerdotes, formas austeras de *tapas* eran ampliamente practicadas por ascetas que renunciaban a rituales brahmínicos para buscar la liberación de sí mismos. Conocidos colectivamente como *śramaṇas*, que significa «luchadores», se refieren a los primeros yoguis, jainistas y budistas.

El Buda discutió sus estudios con maestros del yoga que intentaban resolver el problema del *karma* que significa «acción». De acuerdo con esta doctrina, de la cual la fuente es desconocida, la vida resulta en la reencarnación porque lo que las personas hacen tiene resultados kármicos y la sucesión de causa y efecto se extiende por la eternidad. Para cortar la cadena, uno tiene que parar la producción del *karma*. Los ascetas trataron de mantenerse inactivos, realizando austeridades para quemar linajes anteriores. Una de las austeridades era lo que el Buda llamaba «la meditación sin respiración» (*Majjhima Nikāya* I.243–246).

Su descripción suena dolorosa: «Vientos extremos cortaban mi cabeza como si un hombre fuerte me atacara con una espada afilada». Sin embargo, él perseveró hasta que «un calor extremo surgió en mi cuerpo, como si dos hombres fuertes tomaran a un hombre débil por los brazos y lo asaron sobre las brasas». Eventualmente, se dio por vencido, notando que: «yo, de hecho, por medio de esta práctica severa y difícil no alcanzo la mayor excelencia del conocimiento noble y el entendimiento que trasciende la condición humana. ¿Puede existir otro camino hacia la iluminación?».

Los críticos advierten a menudo acerca de la peligrosidad del control de la respiración. «No tiene sentido pasar mucho tiempo cultivando la respiración o practicando cientos de retenciones de la respiración si provocan enfermedades» dice el *Amanaska* (2.42) del siglo XII. Adicionalmente, este texto menciona que la mente puede mantenerse calma sin un esfuerzo excesivo: «Cuando el estado de no mente surge, la poderosa respiración desaparece espontáneamente y de inmediato». Enseñanzas posteriores reconocen los riesgos: «Así como un león, elefante o tigre se doma paso a paso, así se controla la respiración», dice el *Haṭhapradīpikā* (2.15–2.16). «De lo contrario, esta mata al practicante. El *prāṇāyāma* correcto debilitará las enfermedades, pero una práctica incorrecta del yoga las fortalecerá».

### **Practica básica**

En las enseñanzas sobre el yoga de Patañjali, el *prāṇāyāma* es parte de un método yóguico de ocho partes. El método inicia con pautas de una conducta ética (*yama* y *niyama*) y una postura sentada estable (*āsana*). El control de la respiración promueve el enfoque hacia dentro (*pratyāhāra*), preparando la mente para la concentración y la quietud (por medio de *dhāraṇā*, *dhyāna* y *samādhi*), donde la luz interior del conocimiento brilla en la conciencia sola. Las ilusiones que cubren esta luz se pueden disolver con el *prāṇāyāma*, al cual Patañjali llama «externo, interno o detenido; regulado según la ubicación, el tiempo y el número; largo o sutil» (2.50). La respiración se retiene dentro, fuera o se suspende repentinamente. Cada estilo causa una 'erupción' (*udghāta*), una ola ascendente de energía vital.

También existe el control espontáneo de la respiración. Es un cese misterioso «que resulta a partir de la limitación de la esfera de actividad de la inhalación y la exhalación, además de a partir de la conquista gradual de los niveles» (2.51). Textos posteriores describen un fenómeno similar llamado *kevala kumbhaka*; una retención pura sin el acompañamiento de la respiración. El *Dattātreyayogaśāstra* (73–74), del siglo XIII afirma que este se «domina como resultado de retener la respiración tanto como uno quiera» después de lo cual «no hay nada en los tres mundos que sea inalcanzable». Un yogui exitoso puede matar leones y tigres con un solo golpe mientras supera toda enfermedad y toda necesidad de dormir en exceso.

Una práctica más simple produce estos poderes, explica el *Dattātreyayogaśāstra* (59–66): «El yogui debería bloquear la fosa nasal derecha con el pulgar de la mano derecha y gradualmente inhalar a través de la fosa nasal izquierda sin interrupción y tan profundo como sea posible. Posteriormente, deberá realizar la retención de la respiración». Esto es *sahita kumbhaka*: una pausa acompañada por la respiración. «Después, debería exhalar gentilmente por la fosa nasal derecha, no con fuerza. Luego inhalar nuevamente a través de la fosa nasal derecha y llenar su abdomen con gentileza. Una vez concluida

la retención de la respiración tanto como le es posible, debería exhalar gentilmente por la fosa nasal izquierda». Esta técnica debería realizarse en 20 repeticiones, cuatro veces al día: mañana, mediodía, tarde y medianoche.

Tres meses de realizar esta purificación traen señales de progreso: «Al inicio aparece el sudor; el yogui debe masajearse con este. Al incrementar lentamente y paso a paso la retención de la respiración, surgen temblores en el cuerpo del yogui» quien salta como una rana. «A través de un incremento en la duración de la práctica, surge la levitación. Sentado en la posición del loto, el yogui deja el suelo y permanece en el aire sin soportes» (75–79). A pesar de estas hazañas, este trabajo es preliminar ya que prepara el cuerpo para una práctica más sutil que se extrae de los Tantras.

### **Innovaciones tántricas**

La mayoría de los sistemas tántricos del yoga constan de seis partes. Estos son en gran medida los mismos que los ocho de Patañjali, pero dejando de lado la ética y sustituyendo el razonamiento (*tarka*) por la guía postural. Los rituales tántricos suelen ser en posición de sentado y, a menudo, comienzan con un control purificador de la respiración. El tantra más antiguo conocido, el *Niśvāsatattvasaṃhitā* (4.110) del siglo V, introduce la frase de «purificación de los canales» (*nāḍīśuddhi*) para la respiración nasal alterna, también usa términos para la inhalación (*pūraka*), exhalación (*recaka*) y retención (*kumbhaka*) que más tarde adoptan los textos yóguicos.

Otros Tantras mapean el cuerpo yóguico sutil, que consta de canales (*nāḍīs*), ruedas (*cakras*), nudos (*granthis*) y puntos de energía (*marmans*). El modelo más común aparece en el *Kubjikāmatatantra* del siglo X (11.34-37), que enumera seis *cakras* en el canal espinal central llamado *Suṣumnā*. Son: *mūla* (raíz), *adhāra* (en el perineo), *svādhiṣṭhāna* (genitales), *manipura* (ombligo), *anāhata* (corazón), *viśuddhi* (garganta) y *ājñā* (entre las cejas). También habla de la diosa energética Kundalini, cuya forma de serpiente se endereza a través de los *cakras*, disolviendo la mente en la conciencia despierta.

El *prāṇāyāma* induce este proceso. «El fuego encendido por el aliento que quema continuamente Kundalini», dice que el *Yogabija* del siglo XIV (96-97), que como muchos textos yóguicos mezcla ideas tántricas con técnicas ascéticas. «Calentada por el fuego, esa diosa (...) entra en la boca del canal *Suṣumnā* en la columna vertebral y junto con el aliento y el fuego atraviesa el nudo de *Brahmā*», uno de los tres bloqueos. Los otros también nombrados en honor a dioses, se llaman Viṣṇu y Rudra. Las ubicaciones varían según el texto, pero cada uno es progresivamente más arriba en la columna vertebral.

Los otros dos canales también son importantes. «*Ida* termina en la fosa nasal izquierda; se enseña que *Piṅgalā* está (en la fosa) a la derecha» según el *Vasiṣṭhasaṃhitā* del siglo XIII (28-39). «Sabe la luna que está en *Ida* y se dice que el sol está en *Piṅgalā*». El control de la respiración empuja la energía vital fuera de estos canales hacia *Suṣumnā*. El sánscrito para yoga físico, *hatha*, significa que funciona «a la fuerza». Existe otra definición más esotérica, que se basa en el equilibrio del *prana* en *Ida* y *Piṅgalā* para abrir *Suṣumnā*. El sol se denota con la sílaba «ha» y la luna con «ṭha», dice el *Yogabija* (148-149). «Debido a la unión del sol y la luna, se le llama *hathayoga*».

## Hatha Yoga

El fuego del *prāṇāyāma* se aviva cuando dos fuerzas más se unen: *prāṇa* que se mueve hacia arriba y *apāna* que desciende. Sus flujos se invierten utilizando «cerraduras» (*bandhas*) y «sellos» (*mudrās*), que funcionan con el esfuerzo muscular y la visualización. Las principales acciones para el control de la respiración consisten en levantar el suelo pélvico (*mūlabandha*), levantar el abdomen (*uḍḍīyānabandha*) y bloquear el mentón entre las clavículas (*jālandharabandha*). Sellan la «olla» (*kumbha*) del torso en retenciones, combinando *prana* y *apana* para calentar Kundalini.

Generalmente hablando dice el *Haṭhapradīpikā* (2.45): «*Jālandhara* se hace al final de la inhalación. *Uḍḍīyāna* al final de *kumbhaka* y al principio de la exhalación», con el bloqueo sostenido en todo momento. Si Kundalini asciende por toda la columna, inunda el cuerpo con néctar (*amṛta*). Sin embargo, este es un efecto secundario; el objetivo es la absorción en la conciencia, para lo cual el *pranayama* es una preparación esencial. El *Haṭhapradīpikā* (4.114) concluye: «mientras la respiración en movimiento no entre en él *Suṣumnā* y mientras la mente meditante sea diferente al estado natural, hablar del conocimiento verdadero es una charla arrogante y engañosa».

Además de las retenciones y la respiración con fosas nasales alternas, el *Haṭhapradīpikā* enseña ocho técnicas del *prāṇāyāma*, todas denominadas *kumbhakas*. Una que se escucha comúnmente en el yoga moderno es *ujjāyī*, un silbido de garganta cerrada que se traduce como «victorioso». Los otros son *bhastrīkā*, respiración profunda de «fuelles»; *bhrāmarī*, un zumbido al exhalar; *śītkārī*, una inhalación «refrescante» a través de la lengua arrollada; *śītkārī*, un equivalente de «silbido», *sūryabhedā* que es «perforar el sol» al respirar por la fosa nasal derecha y por la izquierda; *mūrcchā*, contener la respiración al borde del «desmayo» y *plāvinī* que es «flotar» como una hoja de loto en el agua.

También, se enseñan seis acciones preparatorias (*ṣatkarma*) para limpiar las impurezas. Una implica respiración rápida: *kapālabhātī* o «cráneo brillante». Hoy en día, esto se ve ampliamente como un control de la respiración, ya que el gurú Ramdev lo popularizó en

la televisión de la India. Una forma relacionada de limpieza es el «aliento de fuego» (*agnisāra* o *vahnisāra*), que se enseña en el *Gheraṇḍasaṃhitā* (1.19) del siglo XVIII: «mueva el plexo del ombligo a la columna vertebral cien veces. Esto elimina las enfermedades intestinales y aumenta el fuego digestivo».

Las instrucciones contemporáneas agregan más detalles. La respiración se puede pausar a la mitad del camino (*viloma*), o se puede cerrar una fosa nasal al exhalar (*anuloma*) o inhalar (*pratiloma*). También hay variaciones en el ritmo, desde respiraciones y retenciones de igual duración (*samavṛtti*) hasta patrones irregulares (*viṣamavṛtti*), para los cuales la proporción clásica es 1: 4: 2: 1 para inhalación, retención, exhalación y retención.

Los cánticos a veces se enseñan como acompañamientos, aunque pocos de estos aparecen en los textos yóguicos aparte del Om, que abarca todo. Algunas de las sílabas sánscritas están vinculadas a los *cakras* como «semilla» o *bija* mantras. Siempre se recitan otros dos. «La respiración sale con un sonido *ha* y entra con un sonido *sa*. Este es el mantra *hamsa hamsa*. Todos los seres vivos lo repiten», dice el *Yogabija* (146-147). «La repetición se invierte en el canal central y se convierte en *so'ham*» o «yo soy eso», una declaración de unidad de los Upaniṣads.

Los maestros modernos también insinúan la longevidad. En *Light on Yoga*, B.K.S. Iyengar dice: «La vida del yogui no se mide por sus días, sino por el número de sus respiraciones». Sin embargo, no llega a decir que el *prāṇāyāma* «pospone la vejez» y reflexiona: «¿Por qué preocuparse por eso? La muerte es segura». Su tono cauteloso refleja una cautela general de enseñar el control de la respiración hoy en día. Al describirla como una técnica «llena de peligros», Iyengar advierte: «no la practiques por tu cuenta sin la supervisión personal de un gurú experimentado».

Aunque es aconsejable aumentar la actividad lentamente, teniendo cuidado de no poner el cuerpo bajo tensión, ser consciente de la respiración es una práctica útil en sí misma. «A través de la respiración, desarrollamos una conciencia de la fuerza sutil dentro del cuerpo», señala el libro del *prāṇāyāma* de la Escuela de Yoga de Bihar, «y dirigir la mente para que se dé cuenta de las actividades sutiles es el comienzo del yoga».

## Referencias

- Akers, Brian. 2002. The Hatha Yoga Pradipika. Woodstock: YogaVidya.com.
- Doniger, Wendy. 1981. The Rig Veda. London: Penguin Classics.
- Doniger, Wendy and Brian Smith. 1991. The Laws of Manu. London: Penguin Classics.
- Ganguli, Kisari Mohan. 1891. The Mahabharata of Krishna-Dwaipayana Vyasa, Translated into English Prose, Çanti Parva, vol. 2. Calcutta: Bharata Press.
- Iyengar, B.K.S. 1966. Light on Yoga. London: George Allen & Unwin.
- \_\_\_\_\_. 1983. Light on Prāṇāyāma. London: Unwin Paperbacks.
- \_\_\_\_\_. 2005. Light on Life. London: Rodale.
- Mallinson, James. 2004. The Gheranda Samhita. Woodstock: YogaVidya.com.
- Mallinson, James and Mark Singleton. 2017. Roots of Yoga. London: Penguin Classics.
- B.K.S. Iyengar, Light on Yoga (George Allen & Unwin, 1966), p.43.
- B.K.S. Iyengar, Light on Life (Rodale, 2005), p.104.
- B.K.S. Iyengar, Light on Pranayama (Unwin Paperbacks, 1983), p.120.
- Niranjanananda Saraswati, Prana and Pranayama (Yoga Publications Trust, 2009), p.6.
- Olivelle, Patrick. 1998. The Early Upaniṣads. Oxford: Oxford University Press.
- Roebuck, Valerie. 2000. The Upanishads. London: Penguin Classics.
- Saraswati, Niranjanananda. 2009. Prana and Pranayama. Munger: Yoga Publications Trust.
- Sargeant, Winthrop. 2009. The Bhagavad Gītā. Albany: SUNY Press.
- Whitney, William. 1905. The Atharva-Veda Saṃhitā. Cambridge: Harvard University.

-----  
*Gracias a Alejandra Ruiz y Paula Segura por colaborar con la traducción del artículo.*