PÛRAKA-KUMBHAKA-RECHAKA

Las tres fases del prânâyâma

Pûraka

En todo proceso normal de inspiración se hallan involucradas tres importantes acciones:

1.- En primer lugar se produce una expansión del pecho en todas las direcciones, lo cual aumenta el espacio interior y, en consecuencia, reduce la presión del aire dentro del pecho. Esto influye en el aire exterior que se encuentra ahora bajo una relativa alta presión y comienza a entrar a través de la nariz.

2.- Mientras sucede esto, de forma simultánea, la división muscular horizontal entre el pecho y la cavidad abdominal, conocida como diafragma, empieza a contraerse y a desplazarse hacia abajo, hacia la cavidad abdominal. Esto produce un mayor aumento del espacio dentro del pecho, incrementando éste a su vez un poco más la inspiración.

3.- Cuando el diafragma es empujado hacia abajo, los órganos dentro de la cavidad abdominal también resultan presionados en la misma dirección, empujando a su vez hacia fuera la pared abdominal.

En resumen, durante el proceso ordinario de inspiración, el pecho se expande hacia todos lados, el diafragma se mueve hacia abajo y la pared abdominal sale hacia el exterior. En algunas personas puede resultar más prominente el movimiento del pecho, mientras que en otras lo son los movimientos del diafragma y del abdomen. Cuando esta respiración “normal” se convierte en una respiración “profunda”, entonces lógicamente en casi todas las personas, los tres movimientos alcanzan su máxima extensión.

El proceso de *Pûraka*, aunque ligeramente distinto, se parece mucho más al movimiento que tiene lugar durante la respiración profunda. Muy sutilmente y con plena atención, se permite que el pecho se expanda en las regiones clavicular (superior) y costal (media y baja) en cuatro direcciones: hacia delante, hacia detrás y hacia ambos lados. Simultáneamente, se contrae y se desplaza el diafragma lo más posible hacia abajo dentro de la cavidad abdominal. Pero, a diferencia de la respiración profunda, duranta *Pûraka* se evita que la pared abdominal se distienda automáticamente a causa del movimiento descendente del diafragma. Los músculos frontales de la pared abdominal y también los de la región peri-anal y perineal (la zona alrededor del ano y entre el ano y los genitales, respectivamente, que forma la base de la cavidad abdominal), se mantienen bajo control constante y se utilizan para contrarrestar la presión hacia fuera que se percibe internamente. Mientras el diafragma es empujado hacia abajo lo máximo posible, tambien se refuerza el empuje contrario de la pared abdominal y en consecuencia, en lugar de contener estos músculos, el abdomen sobresale ligeramente —un poco más en la parte superior, por encima del ombligo. No obstante, esta protuberancia es mucho menor que en la respiración profunda.

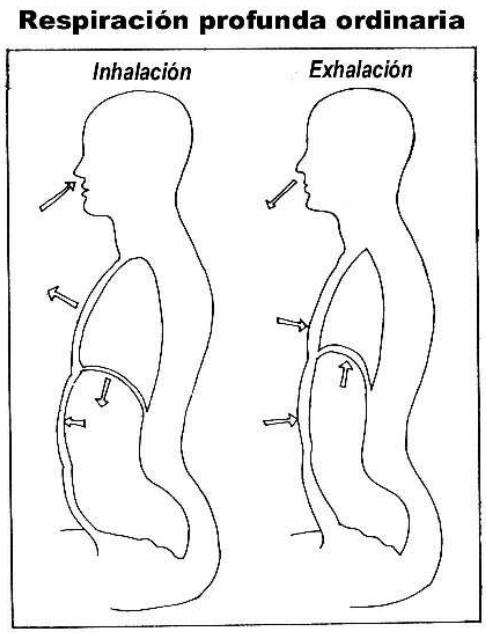
Debido a este control se puede sentir en la parte inferior del abdomen (entre el ombligo y los genitales) y en las zonas peri-anal y perineal, una fuerza de contracción hacia adentro y arriba —que compensa la fuerza hacia abajo generada por el movimiento descendente del diafragma. Esto se denomina *mûlabhanda* y permanece ahí durante todo el proceso de inhalación.

Durante *Pûraka*, se debe permanecer constantemente vigilando la naturaleza, fuerza y velocidad de contracción de los distintos músculos, para de ese modo controlar el flujo del aire. En *Pûraka* debe entrar la mayor cantidad posible de aire y el proceso de inhalación debe ser muy sutil. El tiempo requerido para *Pûraka* debe registrarse mentalmente en relación con el tiempo de las fases *Kumbhaka* y *Rechaka*, guardando una proporción concreta, de acuerdo al progreso y capacidad de la práctica personal y teniendo también en consideración que el tiempo total de una respiración debe ser tal que al final de *Rechaka* nunca se sienta sofoco o respiración entrecortada. Si este punto se pasa por alto y se tiene necesidad de efectuar rápidamente la próxima respiración, se perderá completamente el control sobre todo el ciclo respiratorio de *Prânâyâma*.

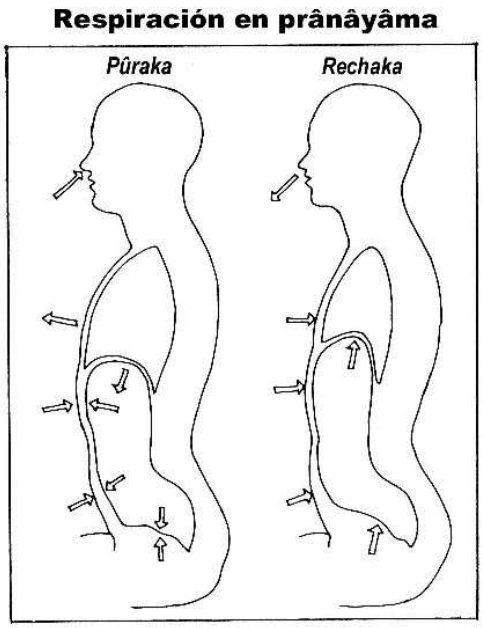
Durante *Pûraka*, mientras entra el aire, se puede sentir el rozamiento del flujo del aire dentro de las fosas nasales o en la parte de atrás de la garganta. Al mismo tiempo se puede notar el movimiento de las costillas, así como el aumento gradual de la presión dentro de la cavidad abdominal debido al movimiento descendente del diafragma, junto con la fuerza opuesta que ocasionan los músculos del abdomen y la región perineal. Durante *Pûraka* se tiene que prestar una atención extrema a todas estas sensaciones,

asociadas a los movimientos respiratorios. A través de esta elevada conciencia interior, se empieza gradualmente a ser consciente del flujo sutil de la energía pránica en diferentes lugares dentro del cuerpo sutil. Durante la inhalación se puede sentir el flujo descendente desde el techo de la cavidad nasal (*âjñâ chakra*), a través de la garganta (*vishuddha chakra*), el pecho (*anâhata chakra*), la parte superior del abdomen (*manipura chakra*) y la parte inferior del abdomen (*swâdhisthâna chakra*), hasta el fondo de la cavidad abdominal (*mulâdhâra chakra*). Este flujo descendente de la energía pránica se conoce como *Apânagati*. Se mueve desde *âjñâ chakra* hasta *mulâdhâra chakra* y se contiene ahí mediante *mûla bandha*. Más adelante, durante *Kumbhaka*, este flujo descendente no solo es detenido sino vigorosamente contrarrestado al generarse un flujo ascendente con ayuda de un *mûla bandha* y *uddiyana bandha* aún más vigorosos; con *Rechaka* se inicia en realidad el flujo ascendente conocido ahora como *Prânagati*. Hay que recordar que muy frecuentemente las palabras *Prâna* y *Apâna* se asimilan con la inspiración y espiración, respectivamente. Pero aquí, cuando hablamos de "gati" o del flujo interno sutil de la energía pránica y no de la respiración vulgar, se cambia el orden en que se utilizan estos términos. El *Apânagati* o flujo descendente se asocia con la inhalación y el *Prânagati* o flujo ascendente con la exhalación.

En la fase inicial hay que concentrarse en las sensaciones más perceptibles que surgen del flujo del aire junto con la concentración en los distintos músculos. Pero pronto se empieza a ser consciente de estas corrientes pránicas que se asocian no solo con el flujo de la respiración, sino que se perciben también durante la fase de *Kumbhaka*, aún cuando el movimiento respiratorio haya cesado. De esta forma, poco a poco, esta conciencia interior se transforma en el componente principal de la técnica pranayámica que incluye la de *Pûraka*.



Durante la respiración se permite que el abdomen sobresalga con libertad y no se establece Mûlabandha



Durante la respiración se controla el abdomen para que no sobresalga y se mantiene Mûlabandha en todo momento

Kumbhaka

La mayoría de las técnicas de *Prânâyâma* que se practican hoy en día, provienen de la tradición *Hatha Yoga* y, por tanto, incorporan la fase de retención del aliento con los pulmones llenos. En esta fase de retención interna es muy importante el aumento de presión dentro del pecho y el abdomen, así como mantenerla durante largo tiempo sin experimentar efectos adversos. A tal fin, el uso de los *bandhas* es imperativo.

Hacia el final de la máxima inhalación las cuerdas vocales se hayan contraídas y el espacio entre ellas, conocido como glotis, completamente cerrado. Esto detiene totalmente el paso del aire. De esta forma, expandiendo un poco más el pecho, aunque sea muy ligeramente, se efectúa un esfuerzo para inspirar, a través de la glotis cerrada. Con esto, el aire no puede fluir hacia adentro, pero la caja torácica se

eleva ligeramente, así como los músculos de la pared abdominal, especialmente en la región superior, contrayéndose justo bajo el torax. Esto se conoce como *uddiyâna bandha*. Todo ello supone una ayuda en el proceso que esta teniendo lugar, con objeto de oponerse al empuje que se siente hacia adentro. Reduciendo ligeramente la presión dentro del pecho, es posible mantener la fase de *Kumbhaka* largo tiempo y sin molestia. Hay que resaltar que esta técnica de *uddiyâna bandha* no es una simple contracción del abdomen sino que implica un proceso muy similar al efectuado con los pulmones vacíos como preparación para el *nauli kriyâ*.

La contracción de los músculos pélvicos del diafragma, *mûla bandha*, no solo se mantiene sino que se intensifica junto con la contracción de la pared abdominal durante la fase de *Kumbhaka*.

Simultáneamente, doblando el cuello hacia delante, la barbilla presiona con firmeza contra la parte superior del esternón, en la horquilla clavicular. Esto se denomina *jâlandhara bandha*. A veces, junto con esta flexión del cuello hacia delante, la lengua también presiona contra la raíz de los incisivos superiores y la parte adyacente del paladar (el paladar duro, que forma la bóveda palatina), conociéndose esta técnica como *jihvâ bandha*. Hay que tener en cuenta que la técnica de *jihvâ bandha* difiere ligeramente aquí de cuando se efectúa como una práctica independiente incluida en *simhamudrâ*, donde la cabeza se eleva un poco y la boca se abre totalmente a fin de que sobresalga el frenillo en la base de la lengua.

El empuje ascendente que se percibe en la región pélvica debido a *mûla bandha* se acentúa con la presión hacia arriba y hacia dentro en el abdomen debido a la intensificación de *uddiyâna bandha*. Al mismo tiempo se suman a esta sensación *jâlandhara bandha, jihvâ bandha* y la oclusión de la glotis. La presión descendente que ya existe debida a la expansión del pecho y al movimiento descendente del diafragma, se combina con esta nueva fuerza ascendente generada por los *bandhas* y crea una peculiar sensación en la parte superior del abdomen, justo bajo la caja torácica.

En la literatura yóguica, esto se describe como la unión y mezcla de *Prâna* con *Apâna*. Cuando se relacionan, su fuerza combinada intensifica la actividad de la energía pránica, sentida en la parte superior del abdomen y, a partir de ahí, se difunde la sensación por todo el cuerpo como una especie de agradable hormigueo. Durante la fase de *Kumbhaka*, a medida que se domina gradualmente su técnica, hay que concentrarse cada vez más en estas sensaciones.

De acuerdo con la tradición, el tiempo que debe mantenerse la fase de *Kumbhaka* debe ser de dos a cuatro veces la duración de *Pûraka* y, a medida que aumenta la práctica, se puede se prolonga aún más. Pero si se intenta forzar antes sin preparación previa, todo esto puede resultar muy perjudicial. Por tanto, se debe permanecer siempre alerta al hecho de que al final del ciclo *Pûraka-Kumbhaka-Rechaka*, no se sienta ningún malestar bajo forma de sofocos o cortedad del aliento. Al principio, es especialmente aconsejable mantener *Kumbhaka* nada más el tiempo que se mantiene *Pûraka* y solo con gran precaución se irá aumentado este periodo.

Rechaka

Durante el proceso respiratorio “normal” de la exhalación suceden tres acciones.

En primer lugar el abdomen que puede haber sobresalido durante la inhalación, empieza a retraerse y moverse hacia dentro. Esto aumenta la presión sobre los órganos internos del abdomen que, a su vez, generan un empuje hacia arriba del diafragma.

Simultáneamente el pecho que se ha expandido durante la inhalación, comienza a contraerse.

El movimiento de elevación del diafragma y la contracción del pecho conducen a un aumento de la presión del aire dentro del pecho, el cual empieza a fluir a través de los orificios nasales.

Estos movimientos del abdomen, del diafragma y del pecho, tienen distinta proporción en diferentes personas. En la respiración ordinaria, el proceso de exhalación es más pasivo y lleva menos tiempo. En todas las personas, durante la respiración “profunda”, las tres acciones de la exhalación descritas antes, se ejecutan completamente y el acto de exhalación puede volverse tan activo como el de inhalación con una duración de tiempo similar.

En el *Rechaka* del *Prânâyâma*, el acto de exhalación es muy similar al acto de exhalación profunda ordinaria. Difiere solo en dos aspectos. En primer lugar, el proceso de exhalación es más controlado y toma más tiempo. Tradicionalmente, la fase de *Rechaka* dura el doble que la fase de *Pûraka*. En segundo lugar, el movimiento del bajo abdomen se convierte en una parte importante adicional de la técnica de *Rechaka*.

Hacia el final de *Kumbhaka*, se libera *jâlandhara bandha* enderezando el cuello y abriendo la glotis; entonces se inicia el proceso de exhalación aumentando progresivamente la contracción de los músculos del abdomen y del diafragma. Esta contracción empuja hacia arriba el diafragma, hacia la cavidad torácica. Entonces, la contracción simultánea del pecho origina la expulsión del aire hacia el exterior. El proceso se mantiene controlado totalmente y, regulando la fuerza de contracción de los distintos músculos, el aumento de presión interna se domina con precisión; de esta forma, al final se regula el flujo del aire de una forma muy completa y sutil.

Durante *Rechaka*, debido a la contracción del diafragma y del abdomen, la presión aumenta en el interior de la cavidad abdominal, así como en la cavidad torácica. Este aumento de presión interna junto con el flujo del aire origina distintas sensaciones internas y durante *Rechaka* se debe centrar la atención en dichas sensaciones. En *Rechaka,* como en *Pûraka*, esta atención a las distintas sensaciones internas asociada al movimiento físico respiratorio, va generando gradualmente una conciencia de sensaciones aún más sutiles que nacen del flujo de la energía pránica. Primero, surge la conciencia de su flujo desde *mûlâdhara* hasta *âjñâ chakra*, conectada con el proceso de exhalación, y luego surge la conciencia del flujo de *Prâna* también en otras direcciones, distribuyéndose por todo el cuerpo, y no específica y necesariamente relacionada con los procesos respiratorios de inhalación y exhalación.

Nota: el texto íntegro es una traducción libre de parte del capítulo cuarto del libro "Essence of Prânâyâma", de Shrikrishna, editado por el Kaivalyadham Ashram Lonavla (Pune), India, en 1996.