Practicando Pranayama

Tomado de:
http://sarvavita.com/?p=2366
http://centroculturaldelaindia.ning.com/group/meditacion/forum/topics/pranayama-el-arte-de-la
Fecha: 04 julio 2011
Recopilado por: Pedro A. Gómez Ruzzo

El Prana es lo que brilla en tus ojos. Por medio de su fuerza el oído oye, los ojos ven, la piel siente, la lengua saborea, la nariz huele y el cerebro y el intelecto realizan sus funciones. El Prana se desgasta pensando, deseando, actuando, moviéndose, hablando, escribiendo.

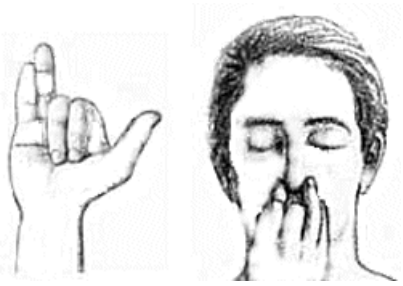
El Pranayama proporciona un buen ejercicio a los diversos órganos internos, evita muchas enfermedades, mejora la salud, favorece la digestión y vigoriza el sistema nervioso. Un practicante de Pranayama tiene un cuerpo ligero y libre de enfermedades, con una complexión bella, una voz dulce y melódica, y un olor corporal agradable. Tiene buen apetito, alegría, gran fortaleza, coraje, entusiasmo, un elevado nivel de salud, vigor y vitalidad y una buena concentración mental.

Mientras la respiración (prana) sea irregular, la mente permanecerá inestable, cuando la respiración se calme la mente permanecerá inmóvil y el yogui logrará estabilidad. Por consiguiente, se ha de controlar la respiración (con la práctica del pranayama).El Prana está relacionado con la mente, a través de ésta con la voluntad, a través de la voluntad, con el alma individual y a través de ésta, con el Alma Suprema.

El maestro Krishnamacharya decía:

Inhala, y Dios se acerca a tí.
Mantén la inhalación y Dios permanece contigo.
Exhala, y tú te aproximas a Dios.
Mantén la exhalación, y te entregas a Dios.

Ejercicio de Pranayama



El siguiente ejercicio fue escrito por Swami Sivananda.
Siéntate en una postura meditativa que te sea cómoda, en tu habitación de meditar, o en su defecto en un espacio tranquilo. Cierra la fosa nasal derecha con el pulgar derecho. Inspira muy lentamente por la fosa nasal izquierda durante tres tiempos. Cierra entonces la fosa nasal izquierda con los dedos meñique y anular de la mano derecha. Retén la respiración durante doce tiempos, cómodamente. Luego, espira muy lentamente a través de la fosa nasal derecha durante seis tiempos, después de

retirar el pulgar. Hasta aquí, ha transcurrido la mitad del proceso. Inspira entonces a través de la fosa nasal derecha contando tres. Retén la respiración, como antes, contando doce y espira muy lentamente por la fosa izquierda hasta seis tiempos. Estas seis fases constituyen una vuelta de anuloma viloma, la respiración alterna, uno de los ejercicios mas equilibradores de nuestro Prana. Mantén la relación 1:4:2 empezando por tres tiempos para la inhalación, doce para la retención y seis para la exhalación. Empieza con seis vueltas por la mañana y seis por la tarde e incrementa el tiempo de la práctica gradualmente.

Observa cómo una actitud mental cercana a cualidades positivas, como la compasión, la misericordia, el amor, el perdón, la paz, la alegría, etc., hace que estos penetren en tu organismo junto con el aire. Y todas las cualidades negativas, como el odio, la queja constante, la ira, la avaricia, son expulsadas junto con el aire espirado. Repite el mantra Om o tu mantra personal mentalmente durante la inhalación, la retención y la exhalación, coordinando estas tres fases con tal precisión que no sientas sofoco o incomodidad en ninguna de ellas. No debes prolongar innecesariamente el periodo de la exhalación. Si prolongas la duración de la retención, la siguiente exhalación será atropellada y romperás el ritmo natural. La experiencia y la práctica te darán seguridad.

Sarvavita.

---)o(---

Namasté

Pedro A. Gómez R.
Master Reiki Usui-Tibetano, Karuna Ki
original: julio, 18 del 2011
msm: pgomez777@hotmail.com
http://www.reiki.org.ve
http://e-reiki.ning.com