

UNIVERSIDAD DEL VALLE
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
ESCUELA EDUCACIÓN, CULTURA Y COMUNIDAD
HATHA YOGA

Estadios Clásicos del Yoga

Pranayama (ejercicios respiratorios). Hablar del pranayama obliga a una definición inicial y de síntesis del concepto de prana. Esta palabra tiene muchos matices. La concepción más cercana al pensamiento occidental podría ser el de energía, siempre y cuando aceptáramos este concepto en los diversos planos de la realidad (físico, emocional, mental y espiritual) y no solamente como magnetismo, electricidad, calor, ya que estos fenómenos son considerados por el yoga solamente como manifestaciones del prana.

El prana también puede definirse como la fuerza o la vitalidad que permanece en el medio ambiente y dentro de nosotros mismos. Para el pensamiento oriental constituye toda energía contenida en el universo; es el aliento que da la vida; la vibración esencial que permite el movimiento; la fuerza que cohesiona a las partes que dan orden y estructura al universo, y por el cual podemos comer, respirar, amar, caminar o pensar. El prana con “p” mayúscula se refiere normalmente a la suma total de la energía del universo.

El cuerpo humano es una manifestación del prana en movimiento, que hace posible su unicidad y su actividad. Somos una especie de torbellino consciente que se alimenta de prana y que lo transforma en cada una de las funciones físicas, emocionales, mentales y espirituales. En la medida en que aprendamos a manejar el prana de cada día, podremos acceder a una energía de mayor calidad en todos y cada uno de nuestros actos, tendremos la capacidad de refinar o transformar esa energía para poder acceder a nuevos niveles de consciencia, y vivir experiencias más sutiles de nuestro sí mismo.

Si bien el prana es el aliento vital de nuestro ser, también es el combustible que nos permite acceder al Ser. A través del pranayama, podemos dirigir a voluntad esta corriente de energía total para acceder conscientemente a la fuente de la vida. En donde existe el movimiento, está presente el prana. La tradición del Yoga ha preservado la certidumbre de que la fuente más importante del prana está en la atmósfera, y que ésta vibra con una energía sutil que está en una permanente interrelación con el cuerpo de los seres vivos.

Los seres humanos vivimos cotidianamente en contacto con el prana y éste nos afecta en cada actividad que realizamos por pequeña que esta sea. En este contacto permanente, el sol constituye la principal fuente de esta energía, sin ser la única. Asimismo, la tierra, como el espacio de energía concentrada en el que vivimos y en donde nos desarrollamos como seres humanos, como cuerpo vivo que absorbe y almacena esta energía permanentemente, constituye un segundo polo.

A través del pranayama podemos aprovechar y equilibrar estas dos fuentes de prana.

El ser humano es un conductor y puede refinar y almacenar esta energía sutil.

Material de consulta: PRATHYAHARA el camino de las percepciones, las emociones y los sentimientos en el Yoga “Adrián Marcelli”