

Namaskār, bienvenidos a esta nueva sesión.

En la última sesión solo hice una mención sobre las fosas nasales. Ahora, en lugar de explicar este gran órgano nuestro, les daré una muestra de cómo este órgano es un órgano maravilloso. La anatomía y fisiología no han pensado realmente en esta fosa nasal como un órgano tan maravilloso. En algún momento mencioné anteriormente en estas sesiones que es un gran órgano, presidido por unas deidades que se llaman Ashwini Kumars, quienes, en el Panteón, fueron reconocidos como médicos divinos, médicos de los dioses. Y son las deidades de las fosas nasales, y funcionan maravillosamente.

Como mencioné en la sesión anterior, el procesamiento de la respiración en una fosa nasal es una gran maravilla; sea cual sea la temperatura exterior, sea cual sea el tipo de tiempo, el clima, la presión exterior, la respiración se filtra, la respiración se procesa en fracciones de segundo para que se vuelva lungable [*palabra inventada por Prashantji, que significa como: 'adecuada para poder dirigirse a los pulmones'*]; porque la respiración de cualquier temperatura no puede llegar a los pulmones, por lo que la respiración está hecha de temperatura corporal, lo que ya sabes, 98.5 F y, en fracciones de segundos está hecho! A veces la temperatura exterior puede ser bajo cero, puede ser - 8-10, -12 grados, y por lo tanto el aire que está fuera de la nariz estaría teniendo esa temperatura. O, a veces, la temperatura exterior podría ser de 50 a 55 grados, por lo que en la atmósfera la temperatura del aire sería de 50, 55 grados, pero para cuando llega a los pulmones en cuestión de uno, dos o tres segundos, hay un procesamiento sobre esto, filtrado, procesamiento, cultivo. Sabes, cuando comemos comida, no la digerimos en la boca, aunque gran parte de la digestión tiene lugar a través de la saliva, por eso se nos dice que la comida debe ingerirse y mantenerse en la boca todo el tiempo que sea necesario; después un procesado, masticado, etc., para que la saliva entre, porque la saliva tiene una gran función, sin ninguna duda.

Pero aquí, la respiración se vuelve respirable [lungable], casi se procesa y se digiere, para ser tomado por los pulmones como nutriente. Se lleva a cabo una gran cantidad de procesamiento en las fosas nasales que es realmente una maravilla. No hemos considerado el interior de la nariz, solo consideramos el aspecto cosmético de la nariz, el aspecto visible, queremos que la nariz sea bonita, etc. Pero la parte interior de la nariz simplemente límpiela de vez en cuando, o una vez al día, etc., y es un enorme instrumento para procesar la respiración. De todos modos, no diré mucho sobre eso, pero quiero que experimentéis lo maravilloso que es este órgano. Por lo tanto, os sugiero que os instaléis en *Savasana*, y quiero ilustrar y hacer que experimentes que en la respiración *pranayámica*, la fosa nasal juega un papel enorme. Es casi como un maestro en música manejando un instrumento. El instrumento se convierte en una maravilla en manos de un maestro. Toca tu instrumento musical como el maestro que conocemos, cuál es el valor del instrumento cuando está en manos del maestro, en lugar de un instrumento no tocado, guardado en su caja o cuando el instrumento lo toca un aficionado. Entonces tal vez se convierta en un instrumento horrible para nosotros. El instrumento musical como tal no es horrible, pero cuando lo toca un

aficionado, creemos que es un instrumento horrible. Si bien el caso es que el jugador es un jugador horrible.

Entonces, esta fosa nasal con su tipo celestial de fuerzas en ella, la participación celestial en ella, es realmente una maravilla cuando está en proceso *pranayámico*. Por lo tanto, intentaremos comprender qué es la nariz y las fosas nasales en el proceso *pranayámico*, y tal vez incluso un lego y un hombre común pueden experimentar.

Así que, instálate en *Savasana*. Ahora, usualmente estamos acostumbrados a que en el *pranayama* popular, el *pranayama* consumista, el *pranayama* de moda, solo somos conscientes del hecho de que debes estar consciente de la respiración que pasa por tus fosas nasales: dentro y fuera. Y eso se ha convertido en el yoga de hoy; simplemente toma consciencia de la respiración que entra por las fosas nasales y sale por las fosas nasales. Y casi se convierte incluso en un tema de meditación. En la meditación más nueva, hay muchas meditaciones nuevas basadas simplemente en la respiración, que consisten simplemente en observar el aire que entra y sale por las fosas nasales. Y eso se convierte hoy en el material mismo para una nueva meditación. Eso es todo lo que sabemos al respecto, que la respiración puede ser un condicionante para nuestra mente cuando solo estamos tratando de sentir tranquilamente nuestra respiración en nuestras fosas nasales. Entonces, comienza a sentir la respiración en las fosas nasales mientras estés en *Savasana*. Puedes estar en cualquier posición supina, puedes estar en cualquier posición que sea bastante relajada para ti: *Supta Virasan*, *Matsyasan*, *Supta Baddhakonasana*, etc., o incluso puedes estar en *Savasana* simple; o incluso puedes estar sentado en silencio, en la postura que puedas estar sentado durante bastante tiempo. Y sé consciente de la respiración, sensible a la respiración, observa la respiración, siente la respiración, sensibilízate a la respiración, la respiración y a la consciencia de la respiración. Entonces, comienza a sentir la respiración en las fosas nasales, cómo entra la respiración, cómo sale la respiración. Y en el nuevo *pranayama*, esa respiración tal vez se haga un poco más lenta y un poco más profunda, más fina y un poco más profunda, más suave y un poco más profunda, tierna y un poco más profunda. Y, por supuesto, funciona como un maravilloso acondicionador mental, una condición mental psicológica; y si solo estás consciente de la respiración en las fosas nasales, ciertamente aquietarás tu mente significativamente; organizarás la mente de manera bastante significativa. La mente estará bastante organizada, bastante compuesta, bastante sublimada, con sólo estar consciente de la respiración. Pero entonces no se puede hacer por mucho tiempo. ¿Cuánto tiempo vas a observar la respiración si solo se está moviendo suavemente hacia adentro y hacia afuera? Pero veamos qué sucede en *Pranayam*.

Ahora en *Pranayam* comenzaremos a tocar el tipo de música de la respiración. Como si la música se tocara con varias notas; no se puede reproducir música con una sola nota, como una sirena. Entonces no dirías que es música. Luego, tenemos varias frases de notas, composición de las notas musicales cuando vienen en el orden adecuado, con el diseño adecuado, de ese modo, esa música es sonora.

Del mismo modo, aquí vamos a trabajar en eso. Del mismo modo, descúbrelo. Así que, quiero que lo entendáis. Ahora, cuando sientes la respiración en las fosas nasales, con

el aire entra y sale, solo ves las fosas nasales como un pasaje para la inspiración y, de manera similar, un pasaje para las exhalaciones. Por lo tanto, observa tu respiración, haz lentamente una respiración más suave y tierna, una respiración más suave y un poco más profunda también, como lo estás haciendo voluntariamente. Y también voluntariamente, muy lento, suave, delgado, enrarecido, más profundo. Concentrémonos en la inspiración y mantengamos la espiración en segundo plano. Deja que la exhalación sea reactiva y trabajemos principalmente en las inhalaciones. Ahora observa tus inhalaciones. Sentirás que tus inhalaciones no tienen muchas variaciones. Cada inhalación ocurre de la manera más uniforme. Aunque, lo cierto es que hay variaciones que pasan desapercibidas.

Ahora deberías saber que hay varias partes de las fosas nasales. ¿Cuáles son esas partes en la cavidad de las fosas nasales? Una se llama membrana; La membrana es el lado exterior de la fosa nasal. Hay una alfombra de membrana. Si deseas saber qué es la membrana, inserta el dedo índice derecho en la fosa nasal derecha con el dedo hacia afuera, el dedo girado hacia la derecha, y luego inserte el dedo índice en la nariz. La parte que toca en la fosa nasal se llama membrana de la fosa nasal. Si gira ese dedo índice hacia adentro, el dedo índice derecho mirando hacia el lado izquierdo, y cuando lo inserta, la parte que toca se llama tabique de la nariz, que es el divisor de las fosas nasales. La fosa nasal derecha y la fosa nasal izquierda están divididas por una pared en el medio, una división en el medio. Eso se llama membrana. El divisor de la nariz se llama membrana. Luego, si giras el dedo índice hacia ti, el dedo índice de la mano derecha hacia tu cara y lo insertas, la parte que toca en la nariz se llama piso de la fosa nasal. Bien, la membrana de la fosa nasal, el tabique de la fosa nasal y el piso de la fosa nasal. Luego, si insertas el dedo completamente, la parte superior del dedo toca una parte de la nariz, que se llama techo de la fosa nasal. Bien, y las puertas extremas de las fosas nasales, eso se llaman las puertas de las fosas nasales. En la parte inferior de las fosas nasales, eso se llama las puertas de las fosas nasales. Entonces, hay puertas de las fosas nasales, hay techo de las fosas nasales, luego hay alfombra de piso de las fosas nasales, alfombra de membrana de las fosas nasales y alfombra del tabique nasal de las fosas nasales.

Porque es la parte peluda, por eso es la alfombra. Tienes pelo en las fosas nasales en todos los lados. La parte del cabello filtra y retiene el polvo más denso del aire, los detiene para que el polvo no entre en las fosas nasales. Y así es como se realiza la filtración. Y luego están las turbinas en las fosas nasales, que están trabajando en tantos factores en las fosas nasales que se hace hinchable. La temperatura se regula, en gran medida cualquier humedad en el aire, también se regula la humedad excesiva en el aire para hacerlo respirable. Porque sabes que la humedad exterior puede ser 100%, o 1, ó 2, ó 5, ó 10, 20%.

Ahora, eso cambia el aire que va a entrar por la nariz, y por lo tanto también se procesa en las fosas nasales para que se vuelva respirable. Así que ahora que estás palpando las fosas nasales, embarquémonos en *prana kriya* y apreciemos lo maravilloso que es la fosa nasal. Ahora vamos a trabajar en el proceso inhalativo; de modo que la inhalación que vas a hacer como inhalación condicionada será más lenta, más fina y suave, también profunda. Por lo tanto, también puede ser por etapas, ya que la inhalación se vuelve fina, pero no será como una corriente de aceite; será de

manera ondulada, será un patrón ondulado, por lo que puede tener ondas, puede tener ondulaciones también.

Ahora, pronuncia en silencio: "uh (ā) uh, (ā) uh (ā)", mientras inhalas, y observa la interacción de la respiración y la parte nasal, ¿dónde se está tocando realmente? ¿Y cómo fluye? Por lo tanto, intenta comprender el río "Uh" de tu inhalación. Es uh (ā) río de inhalación. Y trata de entender su origen, curso y boca. ¿Dónde termina? comienzo de la inhalación: ¿dónde toca? ¿Qué parte de las fosas nasales toca? Luego, todo el curso de tu inhalación; como un río tiene un curso, el curso de la inhalación. Y la boca de inhalación; dónde está teniendo la inhalación su terminal. Dónde termina la inhalación para que sobrevenga la exhalación. Entonces, averigua el río "uh", cómo está tocando las fosas nasales, cuáles son las interacciones de la consciencia de la inhalación y la fosa nasal. ¿Qué parte nasal? entiende específicamente la parte nasal. Con referencia a la fosa nasal, intenta entender la inhalación "uh".

En los siguientes ciclos opta por la inhalación "ah", como en padre; por lo tanto, la vocalización será un punto de contacto significativamente diferente para la respiración, y, por lo tanto, fluirá en un canal diferente; y por tanto, llegará de forma diferente al terminal. Entonces, nacimiento del río, curso del río, desembocadura del río. Ahora bien, este es el segundo río: "ah". Habrá una diferencia significativa entre "uh" y "ah"; puedes yuxtaponer, comparar y ver. Los puntos de contacto son diferentes, el paso es diferente, el caudal es diferente para el río "uh" y "ah".

Luego viene el río "ee" [*pone ejemplos en inglés de como es el sonido, en español no tenemos esas diferencias fonéticas, sería como una 'i' larga*]; sigue siendo una diferencia significativa. Entonces, la respiración tiene diferentes diseños; la respiración tiene diferentes conductos para fluir; la respiración tiene diferentes flujos y, por lo tanto, la respiración llegará de manera diferente al terminal. Entonces, podemos volver a comparar a veces, para tener esta claridad de "uh", "ah", "ee"; observa cómo con el *prana kriya* la fosa nasal se convierte en un instrumento musical y, por lo tanto, canaliza la respiración de manera diferente cada vez.

Así que se ha hecho "uh"; "ah", se ha hecho "ee". Ahora pasemos a la siguiente vocal, que es "oo" [*en español, la 'u'*], y observa cómo cambia la aerodinámica de la respiración, cambia el flujo de la respiración, cambia los pasajes de la respiración mediante el cambio de vocalizaciones. Entonces, mira lo maravillosa que es esta fosa nasal como instrumento cuando se trata de *pranayama* y *prana kriya*. Estamos haciendo un aspecto muy rudimentario del *pranayama*, el aspecto fundamental y básico del *pranayama* que es *prana kriya*. Las formas de sonido se denominan *matrukas* en *Mantra Shastra*; y el *pranayam* recurre a las *matrukas*, de las que oirás si echas un vistazo al *Mantra Shastra*.

Luego, la siguiente vocal es "a" como en ángel. Entonces, mira cómo es un punto de contacto diferente para la inhalación, un canal diferente.

Definitivamente debería ser una inhalación más lenta, más suave, más fina y más profunda. Y tendrás que repetir y comparar; yuxtaponla con otras formas de sonido,

otras vocales, para que obtengas una mejor claridad. Entonces sabrás cómo la fosa nasal es casi como un instrumento musical tocando la música de la respiración.

Es por eso que, en el yoga esotérico, *pranayama* se considera *nada sadhana*, observa el *nada [sonido]* aquí; cómo el *nada* está cambiando el esquema de tu respiración, tu inhalación.

Y la siguiente vocal es "I", [en español sería 'ai']. Entonces, mira los cambios del punto de contacto.

Entonces estos son todos *prana nadis*, e identificarás enormes *prana nadis* en las fosas nasales a través de las cuales fluye la respiración *pránica*. Tu respiración mecánica, o incluso voluntaria, no fluye de esa manera, realmente no esquematizas. Pero aquí puedes esquematizar, canalizar, mediante el *prana kriya*; por eso se llama *pranayama* y no *shvasayam*.

Después de "I", la siguiente vocal es "O". Entonces, descubre cómo vuelves a obtener otra variedad, otro punto de contacto diferente, cómo toca diferentes partes de las fosas nasales.

Por lo tanto, os dije que os volvierais sensibles a la parte nasal, la parte de la membrana, la parte del tabique, la parte del piso, la parte del techo y la parte de la puerta. Entonces, verás cómo la respiración es canalizada de manera diferente por *prana kriyas*.

Ahora "ow", cada vez que cambia la forma del sonido cambia también el punto de contacto de la inhalación en la fosa nasal, recurre a un canal, cada vez a un canal diferente para diferentes formas de sonido, y por lo tanto a un río diferente. Cada vez es un río diferente.

Luego viene "um", y el último es "aha"[ajá]. Entonces, estos son 10 ríos, porque son 10 vocales, vocales largas. Las diez vocales largas te dan 10 ríos. Así que mira, en lo que respecta a la respiración, y si la respiración se considera como un río, y como debería ser como un río en *pranayama*, hay 10 ríos que se originan en un órgano tan pequeño que apenas mide 1 ½ pulgada de largo de arriba a abajo. Los diez ríos se han originado aquí; diez ríos diferentes que tienen diferentes cursos, diferentes canales y que llegan a la terminal de manera diferente.

Si recuerdas, te estaba diciendo que en la fosa nasal derecha y la fosa nasal izquierda hay 350 puntos de contacto y canales impares; estos son todos *prana nadis*, hay muchos *prana nadis* allí. Y ahora simplemente recurrimos a las vocales y hemos presentado 10 ríos.

Hay muchos ríos de la clase "Kuh", de la clase "chuh", la clase "tuh", la clase "puh" y la clase "yuh". Como Ka, Kha, Ga, Gha, etc. Casi 35; luego, si vocalizas cada uno de ellos en 10 vocalizaciones, tales como Kuh, kaa, Kee, Kuu, Ke, kai, ko, .., ga, gaa, gee, guu,

ge, ..., gha, ghaa, ghee, ghuu, etc. Cada vez será un *prana nadi* diferente a través del cual pasará la respiración.

Entonces, comprende cómo la fosa nasal es un órgano maravilloso. Entonces, necesitamos desarrollar estas sensibilidades; tenemos que cepillar el órgano nasal utilizando estos *prana kriyas* que están disponibles desde "uh" hasta *kshaha*. Porque la última letra en lengua vernácula es: *kshuh, ksha, kshi, kshu, kshe, kshai, ksho, kshau ksham, kshahha* ... por eso se llama "*uh-to kshahha*".

Así que hay muchos pasajes, por lo que comprenderás la enorme red *pránica* disponible en las fosas nasales. Y, por cierto, hay un *Upanishad* llamado *Aksha Mala Upanishad*, donde se ha explicado la manifestación de *Devi* en el desarrollo universal, cómo cada letra de "Uh" a "*kshahha*" se manifiesta en este universo ilimitado. Para un hombre moderno, se expande a algo llamado 15 millones de años luz.

Entonces, todo ese Universo, las enormes manifestaciones en el universo se deben a estas formas de sonido. De los cuales la deidad principal es *Devi, Adi Devi* o *adi maya*; y es por eso que el *prana* es una manifestación de *Devi* dentro de nosotros. Un tipo de manifestación *Adi Devi* dentro de nosotros a través del *prana*. Por eso te presenté a *Pranamaya Kosa*. De todos modos, mirad cuán maravilloso es este órgano, las fosas nasales, y todas se llaman *Nada*; estas formas de sonido son en realidad *Nada*. Y es por eso que hay una cita muy famosa en nuestro texto tradicional: "*Nada rupo smruto brahma, Nada rupo janardhana, Nada rupa parashakti, Tasman nadatmakam jagat*".

Este verso tiene un significado enorme, y aquí entendemos cómo el *Pranayama* se relaciona con *Naada Sadhana*. De todos modos, ese es un concepto filosófico sumamente intrincado y, por lo tanto, no entraremos en él; pero quería que probaras el hecho de que esta fosa nasal es un órgano enorme diseñado para *Pranayama*, no para inhalar y exhalar y no para tu percepción del olfato, como lo entiende el hombre moderno. Tiene un propósito enorme en pranayama, ha sido ideado por un plan arquetípico para este acto *pranayámico*. Entonces, el plan arquetípico ideó la nariz humana para *pranayam*, mientras que lo estamos usando solo para *svhasayam*.

Por lo tanto, es lamentable que estemos usando escasamente este órgano de alto potencial, este órgano de alta potencia con el escaso propósito de simplemente respirar y luego vivir; y luego, además, vivir por tonterías de la vida. En una verdadera evaluación de nuestra vida, solo diremos que la mayoría de nosotros estamos viviendo nuestra vida por tonterías de la vida. Tenemos muy poco sentido en nuestra vida. Si la evaluación se deja en manos del *karma devata*, cometemos más errores en la vida.

De todos modos, esta fosa nasal está diseñada básicamente por un plan arquetípico, para *pranayama*. Entonces, os di un pequeño vistazo de este maravilloso órgano, un acto de sensibilidad muy fundamental y básico. Ahora, podéis probar esta fosa nasal para todas estas formas de sonido; básicamente, debes estar consciente de estas formas de sonido. Con la combinación *svara vyanjana* obtienes casi 335, comenzando desde el "uh" hasta *ksha*. Entonces, por supuesto, puedes usar la combinación en una

respiración de dos letras, Inhalación con Uh-a-Uh-a-Uh-e-uh-oo-uh-ai-uh-ai... y así sucesivamente, y puedes conseguir un diseño.

Así también, puedes usar esta respiración para *nama kriya*; ahora esta pregunta llega a la mayoría de las mentes occidentales: “¿por qué hay 330 millones de deidades en el panteón védico? Y ¿por qué hay innumerables nombres para cada deidad? Mira, no es solo que hay 330 millones de deidades, cada una de las deidades tiene varios nombres también. Casi cada deidad honorable tiene *sahasra nama* (1000 nombres): *Vishnu sahasra nama, Rama Sahasra nama, Krishna Sahasra nama, Ganesha Sahasra nama, Datta sahasra nama, Shiva Sahasra nama, Shakti Sahasra nama, Laksmi Sahasra nama, Saraswathi Sahasra ...* Cada adoración de deidad digna tiene *Sahasra nama*; ¿Por qué tantos nombres? Una deidad como *Krishna* tiene tantos nombres: *Achyuta, Ananta, Govinda, Keshava, Madhava, Narayana, Vamana*, desde *Krishna* hasta *Gopala*, tantos nombres. ¿Por qué tantos nombres? dicen; [preguntan eso quienes] no han entendido la anatomía y fisiología humana desde su dimensión *pránica*.

Mira cómo funcionan las fosas nasales para tantos *namas*. Entonces, si eres un devoto de *Ganesha*, primero trata de entender varios nombres dados a *Ganesha* como *Vinayaka, Ganaraya*, y luego, ¡hay tantos nombres! Aquellos que son devotos de *Ganesh*, saben que hay muchos nombres, 1001 nombres para *Ganesh*. Comienza a usar cada nombre para cada respiración, tu respiración cambiará.

Conoces a *Vishnu sahasranama*, conoces esos nombres de *Vishnu*, esos 1001 nombres de *Vishnu*; y más popularmente, conocemos esos 16 nombres para *Vishnu*. A partir de *Achyuta Ananta Govind Keshava Madhava Vamana*. Para cada respiración empieza usando estos nombres, verás la maravilla que trabaja para que el *pranamaya kosa* sea cultivado, para que el *Pranamaya Kosa* sea abordado; por eso tenemos tantos *namas*. Es porque nuestra encarnación está así constituida y existe *pranamaya Kosa*, y, por lo tanto, un solo *nama* no funcionará de manera integral y profunda. Por eso una deidad tiene varios nombres. Así que incluso si miras el *Mantra Rahasya*, tendrás esta idea... ¿por qué *Narayana* tiene tantos nombres? Y especifican porque cada uno tiene vibraciones diferentes, y por lo tanto ellos (*Mantra Shastris*) especifican qué nombre se pronunciará y cuándo. Aunque la deidad es una.

En *Mantra Rahasya* obtendrás información al respecto. Entonces, estos *namas, Brahma, Krishna, Govinda, Achuta, Ananda, Narayana, Shrinivasa ...* mira en todas partes, cuando lo uses en tu respiración, la respiración tendrá diferentes funciones, tendrá diferentes procesos, tendrá un curso diferente para fluir. Y es por eso que llegarás a saber sobre *pranamaya Kosa*, que es un sistema muy, muy profundo, y que su red es a escala astronómica, inconmensurable. Al igual que el Universo es inconmensurable, el *pranamaya Kosa*, su red, es inconmensurable. Es por eso que tantos *namas* vienen en el aspecto de consciencia religiosa del Yoga.

Entonces, esta fue una pequeña introducción a las fosas nasales en un nivel muy primario; puedes intentarlo inhalando y exhalando. Se pueden probar ambos. Hoy lo intentaste solo con la inspiración; también puedes intentarlo exhalando. Entonces, sabrás cómo las vocales, las consonantes y las *matrukas* funcionan de manera

diferente para nuestra respiración. Por lo tanto, los *kumbhakas* también corresponderán a eso; retienes la inhalación de la forma en que se ha inhalado. Retienes la respiración después de exhalar. La exhalación se retiene de la misma forma en que se ha realizado la exhalación. Hay muchas formas para que la inhalación entre y la exhalación salga por *Prana kriya*, por *Nama kriya*. Y, por lo tanto, habrá tantos tipos de inhalaciones, tantos tipos de exhalaciones, tantos tipos de retenciones internas, tantas clases de retenciones externas.

Realmente es una maravilla; simplemente realiza el trabajo de campo. Simplemente realiza el trabajo de campo y comprenda y aprecie la maravilla de este órgano en el proceso de *Prana*, el proceso *Prana kriya*, el proceso *pranayámico*. De lo contrario, no se presta mucha atención; solo deseas una buena forma de la fosa nasal, eso es todo ... esto se debe agregar a nuestra belleza.

Déjame decirte un punto más aquí. Las fosas nasales contribuyen de manera vital a nuestra voz. Aprecias una voz muy sonora de un competente y maestro cantante. Dices una voz celestial. ¿Dónde identificas la voz? A través de la garganta. Identificas la voz a la garganta. Mientras que la voz también depende de las fosas nasales. Como cuando tienes un resfriado o una nariz que moquea, tu voz cambia. Cualquiera puede identificar que te has enfriado al escuchar tu voz. Por lo tanto, es un órgano importante para la producción de voz y sonido del sistema oral y el sistema vocal humanos.

Porque cualquier cosa que esté mal funcionará en tu voz, eso funcionará en la producción de sonido de tu sistema de oratoria. Pero nadie le da ese reconocimiento a las fosas nasales; nadie dice que las fosas nasales contribuyan a la dulce voz. Solo identifican la garganta contribuyendo a la dulce voz. Pero el hecho es otra cosa. Así que, como estudiante de *pranayama*, llegarás a conocer.

Lo que hice ahora fue una pequeña introducción a las fosas nasales a un nivel muy principiante. Tratando de comprender cómo la fosa nasal es un instrumento tan importante para *Pranayam*. La otra cosa que mencioné ayer es sobre el *pranayama* digital, usando los dedos en la nariz, usualmente *pranayama* se identifica por eso; eso se convierte en una marca de *pranayama*, que tus dedos estén en las fosas nasales y estés haciendo *pranayama*. Pero hay un largo viaje antes de que realmente pongas tus dedos en las fosas nasales. Primero intenta tener la sensibilidad, comprender el papel nasal, los potenciales nasales, antes de comenzar a usar los dedos. Porque una vez que sabes que la fosa nasal es un órgano muy versátil, y es un maestro, entonces usar los dedos en las fosas nasales se convertirá en una propuesta mucho más difícil. En lugar de simplemente bloquear la nariz e inhalar por la derecha, luego bloquear la nariz y exhalar por la izquierda, etc. etc. Y, por lo tanto, sugiero que uno no debe incursionar en el *pranayama* nasal. Hay un largo camino por explorar antes de que los dedos lleguen a las fosas nasales.

Y si quieres estar haciéndolo y cuando estés maduro y cualificado para hacerlo, te dije cómo colocar los dedos, qué dedos usar. Hay un *mudra* de *pranayam*, solo de la mano derecha; y nunca adventures el *pranayama* con la mano izquierda, como una variedad.

Porque entonces estás perturbando el circuito tántrico de las fosas nasales y la mano. Solo debes usar la mano derecha; debe usarse el pulgar derecho, junto con el anular y el meñique; y no intentar con otros dedos. Eso se llama *pranayama mudra*. Por lo tanto, mira en “*La Luz Sobre el Pranyama*”, donde llegarás a conocer el *mudra Pranayam* de la mano, y es solo de esa manera que se debe usar la mano; no de ninguna otra forma alternativa.

Entonces, finalmente, solo quiero embarcarme y contarte acerca de... Ayer hice una referencia de pasada: dije que hay 70 *kriyas* impares, como en *asana* hay *ashta dasha maha kriyas*, y tú dices que son demasiados para ti; hay 18 *maha kriyas* y dices que son demasiado. Aquí hay casi 70 en un plano bruto; siete cero, en un plano bruto. Hoy acabo de dar la nomenclatura. Solo enumeraré y trataré de tener tu propio proceso de pensamiento para comprender cómo pueden existir estas casi 70 *svasa kriyas*. El primero es *arambh kriya*, con el que comenzaste; consciencia nasal, sensibilidad nasal, interacción entre la respiración y las fosas nasales. Después, *prarambh kriya*. Eso se llama *prarambha kriya*. Luego está *svasa kriya*, acto de inhalación; *usvasa kriya*, acto de exhalar; luego *svashan kriya*, el acto de inhalar y exhalar, considerado; entonces, *prarambh kriya*, *svasa kriya*, *usvasa kriya* y *svashan kriya*, ya son cinco. Luego *Antar stambhana kriya* y *bahaya sthambanah kriya*, otros dos; eso es *kriya* retentivo. Luego *yoguis*, *puraka kriya*, *rechaka kriya*, *antara kumbhaka kriya*, *bahya kumbhaka kriya*, *kaivalya kumbhaka kriya* de un yogui. Luego están los *panchavayu kriyas*: luego están los *vayu kriyas* y los *panchavayu kriyas*. *Prana kriyas* y *pancha prana kriyas*.

Si estás computando, ya hemos tocado 13 *kriyas*. Luego, *Udyana Mudra Kriya*, que es integral al proceso *pranayámico*, *Mula Bandha Mudra kriya*, que nuevamente es integral al proceso *pranayámico*, *Jalandhara Bandha Mudra Kriya*, que nuevamente es integral al proceso *pranayámico*; luego está *Agnisara Kriya*, *Kapalabhati Kriya*. Hasta ahora, hemos considerado 18 *kriyas* solo por nomenclaturas.

Ahora escucha lo siguiente: *priti prana kriya*, *priti tattva kriya*, *ap prana kriya*, *ap tattva kriya*, *teja prana kriya*, *tej tattva kriya*, *vayu prana kriya*, *vayu tattva kriya*, *akasha prana kriya*, *akasha tattva kriya*. Entonces, esto se convierte en casi 28 *kriyas*.

Comenzamos desde el 29thone. *Muladhara Prana kriya*, *Muladhara Chakra kriya*, *Svadhithana Prana kriya*, *Svadhithana chakra Kriya*, *Manipuraka Prana Kriya*, *Manipuraka Chakra Kriya*, *Anahata Prana kriya*, *Anahata Chakra Kriya*, *Ajna Prana Kriya*, *Ajna Chakra Kriya*; luego *Sat Chakra Prana Kriya* y *Sat Chakra Kriya*. Ahora hemos llegado a casi 40.

Luego, de acuerdo con el esquema de Pantanjali, *Desha Paridhrushta Kriya* (nuevamente es un conjunto), porque hay muchos lugares para el confinamiento. Entonces *Desha Paridhrushta Kriya*, que tiene tantos confinamientos del cuerpo; luego *Kala Pari dhrushta Kriya*, *Sankhya Pari dhrushta Kriya*. Expliqué esto en la última sesión sobre la regulación de *Desha paridhrushta*, la regulación de *Kala paridhrushta*, la regulación de *Sankhya Pari dhrushta*, que es tan importante; luego viene *Ida Nadi Kriya*, *Pingala Nadi Kriya* y *Shunya Nadi Kriya* de las fosas nasales. Con referencia a las fosas nasales, están *Ida Nadi Kriya*, *Pingala Nadi kriya*, *Shunya Nadi Kriya*.

Luego está *Ujayi Kriya, Viloma, Sarpila Kriya*; luego el grupo de *Kriyas* con referencia a los diseños y la aerodinámica. Eres consciente del hecho de que hay tantas modulaciones gráficas de tu respiración, cada modulación gráfica es una especie de *kriya*. Entonces, es un grupo de *Kriyas*. *Anuloma, Pratiloma kriya, Surya Bhedana, Chandra Bhedana kriya*, nuevamente, es un grupo. Todos estos son grupos. Por eso digo básico 70. *Nadi Shodhana Kriya*; *Nadi Shodhana* es un *pranayama* muy popular, un *pranayama* muy conocido y también un *pranayam* muy eficaz. Luego *Sheetali, Sheetakari Kriya*, con *kaki Mudra*. *Brahmari kriya, Pranava kriya, Mantroprayoga, Namaprayoga Kriya, Pratyahara Kriya, Citta Laya kriya*. Todos estos son aspectos del *pranayam*. En el plano mental, estos son los efectos que deben actualizarse. Luego está el *Karma Yoga Sanskruti Kriya, Jnana Yoga Sanskruti Kriya, Dhyana Yoga Sanskruti Kriya, Ahamtattva Chayana Kriya, Bhakti Yoga Sanskruti Kriya, Sthitam Pragna Vrtti Kriya*.... El segundo capítulo de la *Bhagavad Gita* nos habla del *Sthitam Pragna*. ¿Cuál debe ser la respiración de *Sthitam Pragna*? Entonces *Gunnatite Kriya*, que se incluye en el Capítulo 14 de la *Bhagavad Gita*. Luego *Yoga Vrtti Kriya*, que aparece en el Capítulo 18 de la *Bhagavad Gita*; *Bhakti Vrtti Kriya*, que aparece en el Capítulo 12 de la *Bhagavad Gita*, y *Prana yagna Kriya*, que aparece en el Capítulo 5 de la *Bhagavad Gita*. Entonces, todos estos son grupos. Así que, si calculas, hay casi 69 *kriyas* de este tipo. Y, por lo tanto, esto implica mucha educación, mucha orientación, mucho trabajo de campo, mucho trabajo de observatorio, mucho trabajo de laboratorio.

Esto es lo que se hace en el enfoque clásico; y todos estos se omiten para el proceso del consumidor. Hoy en día, el Yoga que tenemos es el Yoga consumista, por lo que se toman todos estos desvíos. Y, por lo tanto, realmente no fructificaría como habla la ciencia del Yoga.

Con la mención de esos 70 y pico *prana kriyas* en *pranayama*, *svasa kriyas* en *pranayama*, creo que la sesión de hoy debería concluir debido a este enorme material comprimido. Necesitas abrirlo y manejarlo para tu comprensión. Y hay un enorme alcance en la psicosis de laboratorio, el proceso experimental, el proceso de observatorio, el proceso de estudio; hay mucho que aprender y estudiar. Como he estado diciendo, el yoga no es algo para hacer y lograr. Hay mucho que aprender y estudiar sobre Yoga a través del Yoga. En lugar de estudiar yoga de los libros, hay otro canal para aprender yoga a través del yoga mismo, que es muy importante.

Con eso terminaré la sesión de hoy. Y, por supuesto, todavía hay que continuar con *Pranayam* porque tendremos que ver cómo *Pranayam* conduce a *Dhyana*, el proceso *yóguico*. Porque les prometí que les hablaré sobre el proceso *yóguico* de *Dhyana*, que en realidad no ha sido delineado antes. Porque este era un material importante que debía transmitirme primero, y luego podrás comprender cómo ese tercer tipo de *Dhyana* está disponible en el esquema de Patanjali, la séptima rama del *Ashtanga Yoga*.

Así que, tendremos que ver el camino hacia ese aspecto *Dharana, Dhyana, Samadhi* del *Ashtanga Yoga* a través del *Pranayama*. *Pranayam* es el corredor que conduce hacia el *antaranga* del Yoga; la quintaesencia, el aspecto por excelencia del Yoga, que

es: *Dharana, Dhyana, Samadhi*. Por lo tanto, todavía tenemos que recorrer cierta distancia en *Pranayam* para llegar a este punto que abrirá un portal para comprender el *Dhyana* de *Ashtanga Yoga*, la séptima rama del Yoga.
Entonces, con eso terminamos la sesión de hoy. NAMASKAR.