

Namaskār a esta nueva sesión.

Todavía tenemos que abrir más el tema del *prānāyāma*. La última vez estuvimos discutiendo sobre la confusión que existe entre *vāyu* y *prāna*. Los cinco *vāyus* y los cinco *prānas* tienen el mismo nombre y, por lo tanto, para aquellos que no están familiarizados con los aspectos esotéricos de *prānāyām*, les produce confusión. *Pancha vāyu - prāna-apāna-samāna-vyāna-udāna*. *Pancha prānas* es de nuevo *-prāna-apāna-samāna-vyāna-udāna*. Entonces, debido a estas nomenclaturas hay confusión y la mayoría de nosotros considera nuestra respiración como *prāna*, y nuestro *prāna* como respiración. Pero ese es el tipo de comprensión ingenua de un profano. Así que la última vez les decía que los *vāyus* siempre deben referirse como *vāyu* adjunto al nombre: *Prāna vāyu, apāna vāyu, samāna vāyu, vyāna vāyu, udāna vāyu*. *Vāyus* no deben indicarse simplemente con *prāna, apāna, samāna, vyāna, udāna*. Eso solo es posible para *prānas*. Y cuando es *prāna, apāna, samāna, vyāna, udāna* en el yoga clásico, la referencia es a *prānas*, no a *vāyus*. Cuando se hace referencia a *vāyus*, entonces se adjunta el *vāyu*; el sufijo de *vāyu* debe adjuntarse en el proceso formal de yoga.

Luego también señalé que entre *vāyu* y *prāna* hay una gran diferencia generacional. Hay casi una diferencia de aproximadamente 8 generaciones, una diferencia de 8 generaciones entre *prāna* y *vāyu*. Las 8 generaciones son una gran diferencia, una diferencia enorme, una diferencia sustancial, una diferencia característica. Y, por lo tanto, no hay lugar para la confusión entre *prāna*, que son 5, y *vāyu*, que son nuevamente 5. Y nuevamente, con la misma nomenclatura. Sin embargo, el apellido *vāyu* debe adjuntarse a *vāyus*, como acabo de decir.

Entonces, como dije, hay una distancia de 8 generaciones entre *prāna* y *vāyu*. ¿Cómo es esa distancia de 8 generaciones? En *Sankhya*, el *mūla prakṛti* es el primer principio, principio primordial. Y de *pradhāna*, de *avyant*, de nouménico [objeto no fenoménico], la materia primordial, viene la primera mutación llamada *mahat*, que se traduce como principio de inteligencia en inglés. Y *prana* es una rama de *mahat tattva*. Entonces, de *mūla prakṛti*, no solo viene *mahat*, sino también el *prāna*. De modo que son contemporáneos, *mahat - buddhi tattva - y prāna* son contemporáneos según el proceso vedántico. El Vedanta ha divulgado esto. Entonces, de *mahat*, la próxima generación es *ahamkāra*. Así que esa es la primera generación de *mahat*, la segunda generación es *shabda tanmātra*, la tercera generación es *sparsha tanmātra*, luego viene *roopa tanmātra*, luego viene *rasa tanmātra*, luego viene *gandha tanmātra*, luego viene *ākāsh tattva* y luego viene *vāyu tattva*. Entonces, puedes ver que hay una diferencia y una distancia de 8 generaciones. Si *prāna* es contemporáneo de *mahat*, entonces hay una distancia de 8 generaciones. El *prāna* no tiene generaciones. *Prāna* no tiene descendencia. Pero *mahat* tiene descendencia. *Mahat, ahamkāra, shabda tanmātra, sparsha tanmātra, roopa tanmātra, rasa tanmātra, gandha tanmātra, ākāsha tattva* y luego *vāyu tattva*. Y los *pancha vāyus* pertenecen a la generación de *vāyu tattva*. Porque todos estos *pancha vāyus* son *vāyus*. Entonces, es por eso que dije

que hay una gran diferencia entre *prāna tattva* y *vāyu tattva*. Con referencia a *pancha prānas* y *pancha vāyus*.

Entonces, si cuentas, es una distancia de 8 generaciones. Si *mahat* y *prāna* llegan a la posición número 2, el *vāyu tattva* llega a la 9ª posición. Y, por lo tanto, *pancha vāyu* llega allí. Y, por lo tanto, no debería haber confusión entre *prāna* y *vāyu*. Este es el caso de los neófitos o aquellos que no están realmente bien iniciados. Luego, una cosa más que dejé claro la última vez, que solo hay cuatro *kriyas* de *pancha prānas* y cuatro *kriyas* de *pancha vāyus*. *Pancha prānas* no tiene cinco *kriyas*. *Pancha vāyus* no tiene cinco *kriyas*. Tienen cuatro *kriyas*, porque *vyāna* es un factor común. Así que precisamente, y si se pone en términos técnicos, el *prāna kriya* es *prāna vyāna kriya*, *apāna kriya* es *apāna vyāna kriya*, *samāna kriya* es *samāna vyāna kriya* y *udāna kriya* es *udāna vyāna kriya*. Así que estos son cuatro *kriyas* por cinco *prānas*; de manera similar, en el caso de *vāyus*, no es solo *prāna vāyu kriya*, es *prāna vyāna vāyu kriya*; no es solo *apāna vāyu kriya*, es *apāna vyāna vāyu kriya*; y luego de manera similar, *samāna vyāna vāyu kriya* y *udāna vyāna vāyu kriya*. Entonces, hay 4 *kriyas* con respecto a *pancha prānas* y *pancha vāyus*. Eso es suficiente por el momento para descifrar la diferencia entre *prāna tattva* y *vāyu tattva*, o *pancha prānas* y *pancha vāyus*.

Entonces, ¿cómo se convierte la respiración en respiración *pránica*? Si recuerdas, dije que cuando se usan los *mātrukas*, entonces se convierte en *prāna kriya*. Entonces la respiración no va a cambiar, la respiración de *vāyu kriya* y la respiración de *prāna kriya* no van a cambiar, con respecto a las dimensiones físicas de volumen, velocidad, densidad, confinamiento o modos gráficos, modos de diseño - es uno y el mismo instrumento con el que se hará. Pero en *prāna kriya* hay *svar varnās* usados para *amantrak prānāyāma* y *naam mantra* usado para *samantrak prānāyāma*. Entonces se convierte en *prānāyāma*. Sin eso, sería *shvāsāyām*.

Ahora bien, en el esquema de Patanjali, no se trata solo de respirar, inhalar y exhalar o retener, eso no lo convierte en *prānāyāma*. O ni siquiera lo convierte en *shvāsāyām*. Solo inhalar no es *shvāsāyām*, solo exhalar no es *shvāsāyām*. Simplemente exhalar lento, profundo, completo, etc., exhalar de manera similar, o inhalar suavemente y exhalar suavemente no lo convertirá en *shvāsāyām*. O incluso la retención que viene después de la exhalación, después de la inhalación, no la convertirá en *shvāsāyām*. ¿Cómo se convierte, cómo se convertirá en *āyāma*? Entonces Patanjali ha dado el esquema: el esquema es *stambha, kāla, desha* - su *sutra* es, *bāhya abhyantara stambha vrttir desh kāla sankhyābhi paridshtaha*. Este aspecto *paridshtaha* lo convierte en *āyām*. Ahora *paridshtata* por qué - *desh*, y *kāla* - *kāla*, y *sankhyā*. Entonces estos son los tres factores. Así que la regulación se lleva a cabo con la ayuda y con la asistencia de, o con el marco de, *desha paridshtata, kāla paridshtata, sankhyā paridshtata*.

Entonces, ya sea *shvāsāyām* o *prānāyāma*, solo una respiración profunda, una respiración condicionada o una respiración lenta y profunda o una respiración completa no lo convertirán en *shvāsāyām*. Debe ser *desha paridshtata*, es decir, confinado a una región. O dentro de un marco de una región, o dentro del marco de

un patrón de velocidad o dentro de un marco de número de ciclos. Así es como tiene lugar *āyāma*. *Desha*, *kāla*, *sankhyā*.

Así que, ¿qué significa *desha*? *Desha* significa regiones del cuerpo, como la región nasal, la región oral o la región de la garganta o la región del pecho o la región del diafragma o la región abdominal o la región del ombligo o la región del vientre. Entonces estos son los esquemas. Debe haber una esquematización basada en *desha paridrshtata*; *desha* significa región sabia. Porque si la respiración es de confinamiento pélvico abdominal, será un tipo de respiración, si es de confinamiento torácico será otro tipo de respiración.

El confinamiento pélvico abdominal de la respiración tiene una función y la respiración por confinamiento torácico tiene otra función. El confinamiento cabeza-cerebro tiene otra función, el confinamiento de la espalda tiene otra función, el confinamiento del diafragma tiene otra función. Así que, por *desha*, la respiración cambia; la función de la respiración cambia; el proceso de la respiración cambia. Así es como se regula, os daré un ejemplo sencillo. Si estás haciendo la respiración de, digamos, la inhalación abdominal pélvica, no se supone que debes inflar la región abdominal pélvica, no se supone que debes inflar, dilatar, soplar, abrir, inflar, la región abdominal pélvica. Pero la misma respiración cuando se hace en el confinamiento del pecho, es un terreno diferente, entonces irás por la expansión, la dilatación, la inflación. El pecho debe abrirse mientras inhalas, pero la región pélvica no debe abrirse, la región abdominal no debe abrirse mientras inhalas.

El cerebro no debe inflarse mientras inhalas en el confinamiento cerebral. Entonces, cuando la respiración se conduce en diferentes terrenos, ubicaciones o confinamientos, son diferentes conducciones.

Se supone que no debes inflar el cerebro inhalando más. Se supone que debes inflar el pecho mientras inhalas más. Se supone que no debes inflar tu vientre mientras trabajas en el confinamiento abdominal. Si estás inhalando en la región del perineo pélvico, se supone que no debes inflar esa parte. De hecho, en la región de la cadera y el perineo, habrá contracción cuando inhales, habrá succión-contracción cuando inhales, particularmente en la posición sentada. Probar esto.

Si estás inhalando en la región del pecho, el pecho se expandirá, el pecho se dilatará, el pecho se inflará, el pecho se hinchará y debe hacerse de esa manera. Pero eso no se hará en la espalda, no se infla la espalda si es una inhalación de confinamiento de la espalda, no se infla el cerebro cuando se trata de una inhalación de confinamiento del cerebro. De modo que este es el trabajo de campo, muy importante, que uno debe realizar para embarcarse realmente en *prānāyāma*.

Así que trata de entender cómo inhalas de manera diferente y debes inhalar de manera diferente entre el confinamiento anal-perineo, el confinamiento de cadera, el confinamiento pélvico-ombligo, el confinamiento abdominal, el confinamiento diafragmático, el confinamiento del pecho, luego el confinamiento de la espalda, el confinamiento de la cabeza y el cerebro, el confinamiento de la cara. Entonces, estos

son terrenos diferentes en los que se mueve la respiración y, por lo tanto, hay diferentes condicionamientos.

El condicionamiento mientras inhalas en el confinamiento pélvico es la contracción. El condicionamiento en el confinamiento del pecho cuando inhalas es la inflación, dilatación. En el confinamiento cerebral tampoco es inflación, ni siquiera deflación, ni siquiera succión; en la región pélvica, habrá succión-contracción. En la región del cerebro no existe tal succión-contracción; no debe haber succión-contracción. En la región del tórax hay inflación del tórax, pero no en la región del cerebro. Así que estos son el aspecto de *āyāma* que debe entenderse seleccionando diferentes confinamientos. Entonces la función de la respiración cambiará, la manifestación de la respiración cambiará, la inhalación-exhalación y las dos retenciones - su función - el rol - las manifestaciones, cambiarán cuando vayas por *desha paridshtata*, que es el esquema dado por Patanjali – este es un esquema muy importante.

Esto necesita ser experimentado. Así que prueba por tu cuenta las diferentes inhalaciones en distintos confinamientos y ver cómo sus acciones-reacciones-manifestaciones de respuestas son diferentes. Lo mismo ocurre con las exhalaciones. Si la exhalación es en el confinamiento pélvico, puedes optar por la deflación de la pelvis, pero si la exhalación es en el confinamiento del pecho, no debes optar por la deflación. Si se trata de una exhalación en el confinamiento cerebral, no debes optar por la deflación. En la espalda es un tipo de dinámica, en la región abdomen-pélvica, otro tipo de dinámica, diafragma-pecho, otro tipo de dinámica, y cabeza-cerebro-cara-cráneo otro tipo de dinámica. Entonces sabrás cómo viene el aspecto *āyāma* por *desha paridshtata*

El segundo es *kāla paridshtata*. *Kāla* significa la duración, el tiempo. El tiempo de duración de la inspiración depende de dos factores: uno es el volumen, puede llevar más tiempo si el volumen es mayor. Si va a inhalar un volumen mayor, es posible que se tome más tiempo. Si va a exhalar un volumen mayor, es posible que se tome más tiempo. El otro factor es la velocidad. Si ralentiza la inhalación, es posible que se tome más tiempo. Si baja la velocidad de su inhalación, llevará más tiempo, si baja la velocidad de exhalación, llevará más tiempo. Así que, *kāla paridshtata* tiene estas dos dimensiones: una es la dimensión del volumen, la otra es la dimensión de la velocidad. Y luego, por supuesto, por lo tanto, la combinación de los dos. Así que en *prānāyāma* se supone que debemos hacer que la respiración sea más y más fina y enrarecida y más fina y súper fina, y eso tomará más tiempo.

Si haces que tu exhalación sea más aguda, más espesa, tomará menos tiempo. Del mismo modo en el caso de la inhalación. Si haces que tu inhalación sea enrarecida, fina, fluida, delicada, tierna, llevará más tiempo. O si aumentas el volumen de tu inhalación, también llevará más tiempo. Y de nuevo, la combinación de los dos - la velocidad y el volumen de inhalación volverá a funcionar en el factor tiempo, factor de duración - *kāla*

Así que, la respiración estará condicionada por el tiempo de dos maneras: una es la velocidad, la otra es el volumen y, por lo tanto, la combinación de las dos también.

Entonces, algo de experimentación, algunas observaciones, algo de trabajo de campo tiene que llevarse a cabo con respecto a *kāla paridrshata*, que depende de la mejora cualitativa de la respiración en términos de rareza de la respiración, súper fineza de la respiración, suavidad de la respiración, condición de onda expansiva de la respiración, respiración delicada - esto tomará más tiempo. Y el volumen, por supuesto, por otro lado.

Así que, es necesario realizar algún estudio, observación con respecto al *kāla paridrshata*, que depende de dos factores, que acabo de divulgar.

El otro es *sankhyā paridrshata*. *Prānāyāma* no se realiza en un ciclo. Un ciclo de respiración condicionada no lo convierte en *prānāyāma*, ni siquiera en *shvāsāyām*. Con solo un ciclo de respiración, o solo una inhalación, no será *shvāsāyām* ni *prānāyāma*. Incluso si hay *desha paridrshata* y *kāla paridrshata*, debe haber varios ciclos replicados. Número de ciclos homogéneos. Número de ciclos idénticos.

Así que este es el tercer aspecto de *āyāma* o regulación, donde hay múltiples ciclos, definitivamente más de un ciclo. Dos ciclos idénticos en un esquema idéntico y un proceso idéntico, entonces se convertirá en *shvāsāyām* o *prānāyāma*. Tres ciclos, cuatro ciclos, cinco ciclos de esa manera lo harán *prānāyāma*. Entonces, comprende este factor de que un solo ciclo condicionado, regulado, no lo convierte en *prānāyāma* o *shvāsāyām*. Debe haber más de un ciclo, múltiples ciclos, dos y más, solo entonces se convertirá en *āyām*, en el caso de *shvāsāyām*, también en el caso de *prānāyāma*. Por lo tanto, Patanjali nos presenta este esquema de *desha, kāla, sankhyā*.

Por tanto, debemos realizar ejercicios para familiarizarnos con el *desha paridrshata, kāla paridrshata, sankhyā paridrshata*. Así que tendremos que pasar por ciertos ejercicios en los que se aplica una dimensión de la regulación. Hay tres dimensiones para aplicar, pero primero debes probar una dimensión, solo *desha*. Después solo el *kāla*. Y luego solo el *sankhyā*.

Luego viene la segunda etapa, donde tendrás que trabajar con *desha + kāla; desha-kāla* ambos manejados. O *desha-sankhyā* ambos manejados. O *sankhyā* y *kāla* ambos manejados. Así que este es un enfoque bidimensional. Donde hay que trabajar simultáneamente con los dos factores considerados para la regulación.

Así que, hay una regulación unidimensional, donde esto es *desha* o *kāla* o *sankhyā*. En la segunda etapa, cuando seas lo suficientemente competente y hayas entendido que hay algún control disponible, opta por la regulación bidimensional. Eso es regulación *desha-kāla* / regulación *desha-sankhyā* / regulación *kāla-sankhyā*.

Y cuando eso también ha llegado a regularse, entonces tienes que ir a por *desh-kāla-sankhyā*. Hay ejercicios tridimensionales para aprender la regulación - uni-regulación, o y luego la bi-regulación y tri-regulación. Uni, Bi, Tri: uno, dos, tres. Uno: solo *desha*, solo *kāla*, solo *sankhyā*. Dos: *desha* y *kāla* simultáneamente, *desha* y *sankhyā* simultáneamente, *kāla* y *sankhyā* simultáneamente. Y cuando se alcanza alguna habilidad, entonces tienes que ir a la tridimensional que es *desha-kāla-sankhyā*.

Así que estos son tres conjuntos de ejercicios que se deben intentar para *shvāsāyām* y *prānāyāma*, ambos. Entonces, Patanjali también mencionó el otro aspecto: *desha-kāla-sankhyābhi paridrshata, deergha sukshmaha*. ¿Cuál es el significado de *deerghatva* aquí? ¿Y cuál es el significado de *sukshmatva* aquí?

Deerghatva no es el *deerghatva* de la inhalación, la exhalación o retención. Cuando se refiere a *deerghatva*, no es la duración de la inhalación, ni la duración de la exhalación ni la duración de la retención. Entonces, ¿qué es eso? Es un *prānāyāma* de larga duración. Eso es *prānāyāma*. Si estuviéramos familiarizados con hacer algo de *prānāyāma* durante 5 minutos, 7 minutos o 10 minutos, sabríamos que hay una progresión, y queremos tener esta progresión; si hemos hecho *prānāyāma* durante 5-7 minutos, queremos intentar 7-10 minutos, y cuando se alcanzan los 7-10 minutos, queremos ir a 10 -12 minutos, y luego de 12 a 15 minutos, para avanzar. Así que la mayor duración de *prānāyāma*, la replicación [repetición idéntica], el aspecto replicado de *desha-kāla-sankhyā*, replicado *desha-kāla-sankhyā* durante un período de tiempo más largo, es otro ejercicio que tenemos que intentar.

Sólo aprender a hacer *ujjayi prānāyāma* o *viloma prānāyāma* no es solo una lección allí. El *ujjayi* donde has aplicado las condiciones, intenta hacerlo por un período de tiempo más largo. Más cantidad de ciclos, un tipo replicado de *shvāsāyām - prānāyāma* con más cantidad de ciclos, esto mostrará tu progresión. Si disminuye, eso significa que has delegado.

Ahora bien, este *deerghatva*, como se explica académicamente, *deerghatva* de *prānāyāma*, ¿qué es? Sólo podemos imaginar *prānāyāma* durante 5 minutos-10 minutos - 20 minutos - 45 minutos o 1 hora. ¡Oh, debe ser un maestro si alguien hace *prānāyāma* durante 1 hora! No, ese no es el hecho aquí. Los comentaristas y los yoguis lo han dejado claro, ¿qué significa *deerghata*? El *prānāyāma* durante mucho tiempo, mucho, mucho, mucho tiempo, en términos de días, semanas, meses, años, décadas, siglos. Como los yoguis en el Himalaya son vistos casi como "*stonised*" [convertidos en piedra]. Los yoguis se han congelado en un estado de yoga y han estado allí durante décadas y siglos; ese es el significado de *deerghata*, cuando se trata de un yogui. Cuando se trata de ti y de mí, ¿qué significa *deerghata*? Bueno, lo estuve haciendo durante 10 minutos, ahora comencé a hacer media hora. Así que ahora estoy haciendo *prānāyāma* durante más tiempo. Lo estuve haciendo durante media hora, ahora puedo hacerlo durante 45 minutos. Lo estuve haciendo durante 45 minutos, ahora puedo hacerlo durante una hora. Entonces puedo hacerlo durante más de una hora. Eso es todo el *deerghata* que podemos imaginar por nosotros mismos. Y así será para nosotros.

Pero, en última instancia, para los yoguis, el *deerghata prānāyāma* se extiende a varios días, semanas, meses, años, décadas, siglos y milenios. Ese es el significado de *deerghata*.

Ahora, ¿que es *sukshmatva* para nosotros? la respiración muy fina, la respiración sedosa, la respiración fina, la respiración tierna, la respiración fina y superfina - esto es

lo que imaginamos por *sukshmata*. Pero el significado académico de *sukshmata* no es ese. La respiración del yogui será tan sutil, que los latidos eléctricos del corazón del yogui tampoco latirán. Y esto lo hemos escuchado en el caso de algunos yoguis que pararon los latidos eléctricos del corazón, y luego los médicos los declararon muertos, pero volvieron a la vida. Se levantaron de allí porque no podían sentir la pulsación, la pulsación arterial, el latido del corazón, todas estas cosas están latiendo para nosotros, lo sabemos, los latidos biológicos continúan. Pero la respiración se vuelve tan sutil para un yogui, que todas estas cosas no están allí, es una hibernación muy profunda de la fisiología, una hibernación profunda de la fisiología celular, una hibernación profunda de la psicología y la mente de un yogui, que nada vibra. Nada vibra ni siquiera para una máquina. Así que, tan sutil es la respiración, ese es el significado de sutil. Para nosotros, el aliento sutil es el aliento muy fino, muy lineal y fino y fino y sutil y tierno y suave y fluido y delicado, ese es el significado de sutil para nosotros. Pero en el caso de un yogui, ese es el significado de *sukshmata*.

Pero luego, en nuestra jerarquía, lo que deberíamos hacer es tratar de trabajar para aumentar la duración de *prānāyāma*, si puedes regular el *shvāsa* o *prana*, debe ser progresivo. Así que tendremos que ejercitarnos en eso también. ¿Cómo aumentarás la duración de *prānāyāma*? ¿Cómo aumentarás la duración de *shvāsāyām*? ¿Cómo aumentarás la duración de la retención? ¿Cómo aumentarás la duración de *kumbhaka*? Y el *sukshmata* ¿qué es para nosotros? Cada vez una respiración más enrarecida, en la medida de lo posible enrarecida, en la medida de lo posible fina y superfina y microscópicamente fina: eso es lo que tenemos que intentar en este tipo de condicionamiento que es *deerghata* y *sukshmata*. Así que hay 5 tipos de condicionamientos sugeridos por Patanjali: *desha paridrshtata*, *kāla paridrshtata*, *sankhyā paridrshtata*, y luego *deerghata* y *sukshmata*. Así que estos son los cinco factores en los que tenemos que ejercitarnos. Y comprender estos conceptos y desarrollar las capacidades necesarias.

Y, por supuesto, luego vienen los *kumbhakas*. El *kumbhaka* también tiene *desha*, *kāla*, *sankhyā*. Hay *kumbhaka desha* relacionado con: *kumbhak* de confinamiento pélvico, *kumbhak* confinado al abdomen, *kumbhak* confinado al diafragma, *kumbhak* confinado al pecho, *kumbhak* confinado a la espalda, *kumbhak* confinado a la columna vertebral. Así que hay todas las retenciones: *stambh prānāyāma* y *kumbhaka prānāyāma*. Solo estaremos haciendo *stambh prānāyāma*. No es realmente *kumbhaka prānāyāma*. Te explicaré brevemente esto: Hay *desha paridrshtata* de, en, *bāhya vrtti* y *abhyantara vrtti* y *stambh vrtti*. Hay *sankhyā paridrshtata* de *bāhya vrtti*, *abhyantara vrtti* y *stambha vrtti*. Y luego está *sankhyā paridrshtata* de *bāhya vrtti*, *abhyantara vrtti* y *stambha vrtti*. Todos inhalaréis y retendréis, exhalaréis y retendréis, eso está muy dentro de nuestro alcance. Podemos inhalar y retener la respiración. Podemos exhalar y retener la respiración. La retención no es *kumbhaka*. Tanto como *puraka* no es inhalación y *rechaka* no es exhalación.

Es por eso que Patanjali ha usado aquí las palabras *bāhya vrtti*, *abhyantara vrtti* y *stambh vrtti*. En el caso de vosotros y yo, que no somos yoguis competentes, haremos inhalación y exhalación y retención posterior a la inhalación y retención posterior a la exhalación. Así que se hace *bāhya vrtti*, se hace *abhyantara vrtti*, se hace *stambha*

vrtti. Pero en el caso de un yogui, existe una condición, que esto sucede. Como vimos durante las asanas, las asanas suceden para un yogui competente; las personas poco competentes lo hacen, tienen que hacerlo y lograrlo. Mientras que para un yogui eso sucederá, ocurrirá. Entonces, en el caso de un yogui, todas estas cosas comienzan a suceder. Y cuando empiezan a suceder, se convierte en *puraka*, *rechaka* y *kumbhaka*.

Entonces, la inhalación de un yogui competente debe llamarse *puraka*, la inhalación tuya y mía no debe llamarse *puraka*, eso no es preciso. Eso no tiene un rumbo clásico. Puedes retener la respiración, eso no se convierte en *kumbhaka*. Es posible que tengas retención interna y retención externa, no se convierte en *abhyantara kumbhaka* y *bāhya kumbhaka*. Solo en el caso de un yogui, su respiración se vuelve *puraka* en *prānāyāma*, su exhalación se vuelve *rechaka* en *prānāyāma*.

Según las cualificaciones. Hay una gran diferencia entre nuestra cualificación de inhalación-exhalación y la cualificación de un yogui de inhalación-exhalación o cualificación de nuestra inhalación y exhalación y cualificación de inhalación y exhalación de un yogui. Las cualificaciones difieren y difieren significativamente, y en esa cualificación deben llamarse *puraka*, *rechaka* y, por lo tanto, vendrá *kumbhaka*, si hay un *puraka*. El *kumbhaka* vendrá si hay *rechaka*. *Kumbhaka* no vendrá si hay un *abhyantara vrtti shvāsa* nuestro. O *bāhya vrtti prashvāsa* nuestro. *Kumbhaka* no vendrá allí.

Entonces, cuando los procesos técnicos se cumplen completamente, sin comprometer nada, mientras ocurre la inhalación, mientras ocurre la exhalación, entonces es *puraka* -*rechaka* respectivamente. Y, por lo tanto, el *kumbhaka* que ocurre en tal proceso, la retención que ocurre en tal proceso, recibe el nombre de *kumbhaka*. Así que *puraka* -*kumbhaka*- *rechaka* es solo *prānāyāma* de los yoguis, no tu *prānāyāma* ni mi *prānāyāma*.

Haremos *shvāsa-prashvāsa*. *Shvāsa prānāyāma*, *prashvāsa prānāyāma*. *Shvāsa prānāyāma*, *prashvāsa prānāyāma*.

Y, por lo tanto, será solo *stambha*, *stambhanam* y no *kumbhaka*. Podemos retener la respiración; sin embargo, no se convertirá en un *kumbhaka*. Entonces, cuando se cumplen todos los factores gobernantes, mientras inhalas, entonces se convierte en *puraka*. Mientras ocurra lo mismo en la exhalación será *rechaka*. Y, por lo tanto, cuando suceda la retención después de tal *puraka*, será *kumbhaka*. Después de tal *rechaka*, será *kumbhaka*. Tenemos que renunciar a esto que estamos de moda en llamar a la inhalación como *puraka*, la exhalación como *rechaka* y luego la retención como *kumbhaka*. Esto es, esto no tiene ninguna validez en el estudio del yoga ni en la pedagogía del yoga.

La respiración de un yogui se vuelve *puraka*, *rechaka*, *kumbhaka*; nuestra respiración no se vuelve *puraka*, *rechaka*, *kumbhaka*, debido a muchas deficiencias, muchos compromisos, muchos hurtos en nuestro proceso de inhalar-exhalar. Por lo tanto, esos términos no pueden usarse en nuestro *prānāyāma*.

Ahora bien, el aspecto más fascinante es el *prānāyāma* nasal en estos días. Porque la gente se embarca en el *prānāyāma* nasal, y luego conocen *ida-pingala-sushumna*, *Chandra nādi*, *Surya nādi* y *shunya nādi*. La fosa nasal derecha es *Surya nādi*. La fosa nasal izquierda es *Chandra nādi*. Por lo tanto, la gente piensa que, si inhalan por la fosa nasal derecha, se convierte en *Surya nādi prānāyāma*. Si exhalan por la fosa nasal derecha, se convierte en *Surya nādi prānāyāma*. Si lo hacen en la fosa nasal izquierda, al respirar o exhalar, se convierte en *Chandra nādi prānāyāma*. Eso es ser muy ingenuo. No es solo la fosa nasal. Hay *nādis* en las fosas nasales. Y la respiración es a través de esos *nādis*, no a través de la fosa nasal, la fosa nasal derecha tiene *Surya nādi*, toda la fosa nasal derecha no es *Surya nādi*. La fosa nasal izquierda tiene *Chandra nādi*, toda la fosa nasal izquierda no es *Chandra nādi*. El *nādi* no tiene la dimensión de nuestras fosas nasales. Conoces la dimensión de las fosas nasales, las puertas, la apertura de las fosas nasales. Toda la fosa nasal, el agujero, todo el agujero no es el *nādi*, hay un *nādi* en esa fosa nasal. Cuando sucede a través de los *nādis*, entonces deberían llamarse *Surya nādi*. Simplemente inhalando a la derecha o haciendo *shvāsāyām* a la derecha, no se convierte en *Surya nādi prānāyāma*, ni siquiera en *shvāsāyām*. Con solo hacerlo en la fosa nasal izquierda, no se convierte en *Chandra nādi shvāsāyām* o *prānāyāma*. Porque tiene que fluir a través de ese *nādi* en particular.

Así que, en algún momento tenemos que entender qué maravilloso es el órgano de la nariz.

Estadísticamente, déjame decirte que no solo hay 350 *nādis* en la fosa nasal derecha y 350 *nādis* en la fosa nasal izquierda para *prānāyāma*, ¡sino innumerables, innumerables! Te di 350 por la cantidad de vocales y consonantes. *Akaradi-kshakaarant*. Cuando los vocalizas, obtienes esos 350 números impares. Pero no tienen solo 350 *nādis* para cada forma de sonido, sino incontables. ¿Por qué?

Escucha esto. En la fosa nasal derecha, que es *Surya*, donde tienes el *Surya nādi*, hay 350 *prana nādis*. Luego, en la fosa nasal derecha tienes *prthvi*, *ap*, *tej*, *vāyu*, *ākāsh*. Entonces, *pancha tattva kriya* y *pancha prana kriya* de la fosa nasal derecha es nuevamente un conjunto enorme. Después, *shatchakrās*, la fosa nasal derecha tiene un esquema de siete chakras. La fosa nasal izquierda también tiene un esquema de siete chakras. Así que las fosas nasales derecha e izquierda tienen estos esquemas. *Prana nādis*, 350. Y luego, *pancha tattvas* - esos $9 + 9 // 18 + 1 = 19$. ¿Cómo $9 + 9$? Di *prthvi* - *la, la, li, lu, le, lai, lo, lau, laha* - 9. *Lum, lam, lim, lum, lem, laim, lom, laum, laham*. Otros nueve. Y luego *lum* como un *mantra beeja* [semilla]. Así que, todos esos *nādis* de *prthvi*, otros muchos *nādis* de *ap*, nuevamente otros muchos *nādis* de *tej*, y otros muchos *nādis* de *vāyu*, y otros muchos *nādis* de *ākāsh tattva*. Entonces hay 5 principios: *prthvi, ap, tej, vāyu, ākāsh*. Entonces $(9 + 9 + 1)$ en 5, hay muchos *nādis*.

Luego viene *shatchakrās*. Sabes que hay *shat* (siete) *chakrās*, los cuales tienen sus fórmulas - *vum, shum, sshum, sum* - *mūladhara formūla*, luego tienes el *prana kriya*, sus: *va, sh, ssh, su, va, sha, ssh, sa, vi, shi, sshi, si*, etc., etc. Entonces *svadhishtan* que tiene 6 letras: *bum, bhum, mum, yum, rum, lum*. Entonces, nuevamente, podrás usar el *prana kriya, tattva kriyas*, así que esa es una fórmula del *chakra svadhishtan*. El

chakra manipuraka tiene 10, *anahata* tiene 12, *vishuddhi* tiene 16, *agnya* tiene 2. Así que todos tienen entradas en las fosas nasales. Entonces habrá *mūladhara Surya*, *mūladhara Chandra*, *svadhishtan - Surya y Chandra*, *manipuraka - Surya y Chandra*, porque cada fosa nasal tiene los controles de 6 *chakrās*, *pancha tattvas*, por lo tanto, hay N números de *nādis* en cada una de las fosas nasales.

Justo lo que quiero decir aquí con respecto al *prānāyāma* nasal, que realmente no viene en el plan de estudios tuyo y mío, aunque se enseña en lo que llamáis charlatanería de hoy. Porque de lo contrario, si no se te enseña *prānāyāma* con los dedos en la nariz, entonces sentirás que no se te ha enseñado *prānāyāma* en absoluto. Entonces, es por eso que la combinación de las fosas nasales o la combinación de nariz-mano y *prānāyāma* ha llegado, en el mundo moderno, muy, muy, muy prematuramente. Realmente no cualificamos ... hay un largo camino para experimentar, observar, explorar sin usar las manos en las fosas nasales. Pero hay una fascinación por cómo usamos las manos en las fosas nasales. Por lo tanto, te lo diré, y con eso hoy damos por terminada la sesión.

Ten en cuenta que solo se debe usar la mano derecha en las fosas nasales, no la izquierda. Esta es una primera regla básica. Solo en caso de contingencia, puedes usar la izquierda, de lo contrario, debe hacerse siempre con la mano derecha. Nunca uséis también la mano izquierda. Solo la contingencia es una excepción. Así que no intentes ir por la variedad, déjame hacer el *prānāyāma* digital de la mano derecha, luego déjame probar el *prānāyāma* digital de la mano izquierda, *Surya bhedan* de la mano derecha, *Surya bhedan* de la mano izquierda o *anulom*, *pratilom* de la mano derecha y luego lo mismo con la mano izquierda. No, solo se debe usar la mano derecha, excepto en condiciones excepcionales. Como uno que no tiene la mano derecha en absoluto, o algún problema con la mano derecha. No se puede levantar y usar la mano derecha, y luego usar la mano izquierda, no debe utilizarse como variedad.

Entonces, ¿cómo colocar los dedos? Mira en la *Luz Sobre el Prānāyām*. En el enfoque clásico, solo se usa el pulgar junto con el dedo anular y el dedo meñique. Nunca uses el dedo índice y el dedo medio para bloquear la fosa nasal. No deben usarse en absoluto. Mientras que, en el *prānāyāma* de moda, vemos que hay muchas escuelas que están haciendo *prānāyāma* usando esos dos dedos o el índice en la fosa nasal izquierda y el pulgar en la fosa nasal derecha. Esos dedos deben estar doblados hacia adentro. Hay un *mudra* para *prānāyāma*. Busca en cualquier libro clásico de *prānāyāma*, o en *Luz sobre el pranayama*, donde Guruji ha mostrado cómo usar esa palma con el dedo índice doblado, el dedo medio hacia adentro, con el pulgar y el dedo anular y el dedo meñique en condición doblada, no recta. Por lo tanto, el pulgar no debe estar recto sobre la fosa nasal derecha y el dedo anular y el meñique no deben estar rectos sobre la fosa nasal izquierda. Deben ser curvos, deben estar doblados, deben estar redondeados.

Y ¿dónde deberían llegar los dedos? deberían llegar justo debajo del hueso nasal. Así que tócate la nariz con la mano y siente el hueso nasal. Observa donde está el hueso nasal y justo debajo del hueso nasal, ahí es el lugar. Hay mucho aspecto de habilidad ahí. De modo que se trata del *prānāyāma* nasal. Pero hay un largo camino por recorrer

para el *prānāyāma* nasal. Y es por eso que decimos que se intenta muy prematuramente en el mundo moderno. Entonces, si eres un estudiante clásico, o tienes un enfoque clásico, posponlo hasta que hayas descubierto los potenciales nasales, y al menos que hayas pasado por estos *āyāmas* que acabo de mencionar.

La próxima sesión comenzará con un aspecto fascinante, incluso para nosotros, del enorme *shvāsāyām prānāyāmic prānāyāma kriyas*. Ellos son casi setenta, siete-cero. Así que comenzaremos la próxima sesión con eso. Y un poco más sobre los dedos en las fosas nasales, donde estamos terminando hoy. Así que namaskar a todos ustedes.