

Los Principios Completos del Pranayama

Tal como los enseñó Sri BNS Iyengar

Recopilado por Joey Paz, Mysore India 2013–2025

Módulo 1: Vishama Vritti Pranayama

Lección 1

Para el hombre común, detener la respiración es la muerte. Para el yogui, es el Samadhi. El propósito del Pranayama es la realización. Realización significa unir el Alma Común con el Alma Superior. El Pranayama es necesario para fundirse con lo divino.

Así como se necesitan escalones para llegar del piso inferior al piso superior de un edificio, también se necesitan pasos para unir el Alma Común con el Alma Superior. Por eso el Pranayama requiere principios adecuados.

Para construir los escalones del 1er al 2do piso de un edificio, se necesitan materiales: agua, cemento, ladrillo, piedra, etc. De igual manera, se requieren principios para practicar el pranayama correctamente. El Asana es la planta baja de la práctica del yoga. Debe ser sólido antes de comenzar a construir sobre él. El Pranayama es la escalera hacia los estados superiores del yoga.

¿Qué sucede si intentas construir una escalera con procedimientos o medidas incorrectas? Debes medir los materiales con precisión. Necesitas agua, concreto, madera, metal y piedra en proporciones exactas. De lo contrario, no es una escalera. Por eso las proporciones son importantes. Se requieren principios adecuados. Sin las medidas correctas, tu escalera es inestable y peligrosa. Sin principios adecuados, el pranayama puede desestabilizar la mente y el sistema nervioso. El Pranayama debe practicarse sistemáticamente. Esto es muy importante.

Observa la mano: el meñique representa el cuerpo. El anular representa la mente. El dedo medio representa el intelecto (Buddhi). El índice representa el alma común (Jivatman) y el pulgar representa el alma superior (Atman). La mente es la cadena de pensamientos. El intelecto es la memoria y la lógica. Vas al mercado. La mente te dice: 'Necesitas esto, necesitas esto, necesitas esto.' Pero es el intelecto el que te dice las proporciones adecuadas de los ingredientes que debes comprar. Esa es la diferencia entre mente e intelecto.

El mudra Shanka debe usarse para practicar pranayama. El pulgar se usa para cerrar la fosa nasal derecha; el meñique y el anular se usan para cerrar la fosa nasal izquierda; el índice y el dedo medio se doblan hacia la palma de la mano. Shanka es una concha de caracol, que representa la vibración primordial del OM.

Para el hombre común, el paso del tiempo depende del movimiento del sol. Para el yogui, el paso del tiempo depende del número de respiraciones. Está bajo su control. No podemos controlar el movimiento del sol. Pero los yoguis pueden controlar la respiración y, por tanto, conquistar el tiempo. Respiración larga, vida larga. Respiración corta, vida corta. Un perro respira 80 veces por minuto, jadeando todo el tiempo. Por eso los perros tienen una vida corta. Pero una tortuga respira solo 4 veces por minuto y vive 400 años.

Hombre Común Yogui

60 segundos = 1 minuto 15 respiraciones = 1 minuto

60 minutos = 1 hora 1 hora = 60 x 15 = 900 respiraciones

24 horas = 1 día 1 día = 900 x 24 = 21,600 respiraciones

365 días = 1 año 1 año = 21,600 x 365 = 7,884,000 respiraciones

100 años = Vida del hombre. Retén la respiración, pospón la muerte.

Para convertir el agua en vapor, se necesita calor. El agua no puede elevarse para mezclarse con el cielo por sí sola; primero debe convertirse en vapor. De igual manera, el cuerpo no puede volverse divino por sí solo; primero debe ser transformado. El alma se eleva como el vapor para fundirse con lo divino. Con el Pranayama creamos calor en el cuerpo para convertir el cuerpo en mente, la mente en intelecto y el intelecto en alma. Entonces obtenemos poder. Nos volvemos divinos. Ahora comienza la educación en los principios del pranayama.

Vishama Vritti Pranayama (Pranayama de Rotación Desigual)

Antes de comenzar cualquier práctica de pranayama, debes eliminar el aire viciado de tus pulmones. Exhala y vacía los pulmones completamente por la fosa nasal izquierda. ¿Por qué la fosa nasal izquierda? Para representar el nacimiento desde tu madre. La fosa nasal izquierda representa el pingala nadi femenino (Luna). La fosa nasal derecha representa el ida nadi masculino (Sol).

Primero debes prepararte para Vishama Vritti.

Preparación para el Pranayama

Cierra la fosa nasal derecha con el pulgar. Exhala por la fosa nasal izquierda. Vacía los pulmones completamente. Cierra la fosa nasal izquierda con el meñique y el anular.

Inhala por la derecha contando mentalmente hasta 12: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12.

Exhala por la derecha contando hasta 12. (Repite 4 veces inhalando y exhalando por la derecha.)

Cierra la derecha, abre la izquierda. Sin retención.

Exhala izquierda. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12.

Inhala izquierda. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12. (Repite 3 veces.)

Exhala por la derecha. 1–12. Vacía los pulmones completamente. Relaja el mudra. Respira profundamente por ambas fosas nasales. Respiración normal. Esto completa la preparación para Vishama Vritti.

Vishama Vritti: 1ª proporción, 12-12-12

La retención es la 3ª fuerza necesaria para el pranayama. Anteriormente no había retención. Solo preparación. Ahora comenzará el pranayama propiamente dicho.

La retención de 12 cuentas representa la concentración en el Ajña Chakra, el centro del 3er ojo, el lugar del intelecto (Buddhi). La mirada se dirige aquí durante la proporción de 12 cuentas de Vishama Vritti.

Al igual que en la preparación, cada inhalación, retención y exhalación se repite 3 veces en cada lado, para un total de 7 retenciones. El 3 y el 7 son números impares, lo que le da a este Pranayama su nombre: Vishama = Desigual, Vritti = Rotación.

Método:

Cierra la fosa nasal derecha con el pulgar. Siempre exhala por la izquierda para comenzar. Vacía los pulmones completamente. Cierra la izquierda.

Inhala derecha 12. Cierra ambas. Retén 12. Exhala derecha 12. (Repite 3 veces.)

Inhala derecha 12. Cierra ambas. Retén 12. Abre la izquierda, cierra la derecha.

Exhala izquierda 12. Inhala izquierda 12. Cierra ambas. Retén 12. Exhala izquierda 12. (Repite 3 veces.)

Exhala derecha 12. Vacía los pulmones completamente. Relaja el mudra. Respiración normal.

Esta es una ronda de Vishama Vritti, 1ª proporción. Repite 5–10 veces.

Vishama Vritti Pranayama, 2ª proporción

Vas al mercado a comprar verduras. Las seleccionas y las llevas a casa. Las lavas una o dos veces para limpiarlas. Pero, ¿solo lavas las verduras? No. ¿Cuál es el propósito de lavar las verduras solamente? Debes cocinar las verduras antes de que se echen a perder. En Yoga, la práctica del asana es solo lavar las verduras. Preparar el cuerpo. La práctica del Pranayama es cocinar las verduras. ¡No te obsesiones solo con lavar las verduras! ¡Cocina la comida! ¡Come las verduras! ¡Absorbe su poder!

Pero no puedes cocinar verduras en una olla de barro. El calor la destruiría. La práctica del asana convierte la olla de barro del cuerpo en acero, para que pueda resistir las corrientes superiores del calor cósmico (Prana) generado por la práctica del pranayama. Este calor cósmico es necesario para 'cocinar las verduras', es decir, para convertir el cuerpo grosero (Sthula Sharira) en cuerpo sutil (Sukshma Sharira), y el cuerpo sutil en cuerpo causal o astral (Karana Sharira).

En otras palabras, paso a paso, convirtiendo el alimento en sangre, la sangre en bindu (energía potencial/energía procreadora), el bindu en mente, la mente en intelecto, el intelecto en conciencia y la conciencia en SUPERCONCIENCIA. La Superconciencia es la realización. La realización es el propósito del Pranayama.

Vishama Vritti: 2ª proporción, 12-18-12

La retención de 18 cuentas está asociada con el Anahata Chakra, la región del corazón. En el pranayama, nos movemos hacia abajo a través del Shushumna nadi hacia el Muladhara Chakra para limpiar el camino y finalmente abrir la puerta para que la kundalini ascienda.

Método:

Cierra la derecha. Exhala por la izquierda. Vacía completamente.

Inhala derecha 12. Cierra ambas. Retén 18 (concentración en Anahata Chakra). Exhala derecha 12. (Repite 4 veces por la derecha.)

Exhala izquierda 12. Inhala izquierda 12. Cierra ambas. Retén 18. Exhala izquierda 12. (Repite 3 veces.)

Exhala derecha 12. Vacía. Relaja el mudra. Respiración normal.

Esta es una ronda de Vishama Vritti, 2ª proporción. Repite 5–10 veces.

Módulo 1 – Vishama Vritti, 3ª proporción: 12-24-12

Para el hombre común, el dinero es la moneda. Para el Yogui, el Prana es la moneda. Debe ganarse con la práctica. Yama y Niyama son los 10 principios de la ley natural. El Yogui ha tomado estos votos. Si vas directamente al asana sin primero pararte sobre el terreno firme de Yama y Niyama, no puedes alcanzar el Samadhi.

Pasar de la retención de 18 a 24 cuentas representa moverse de Anahata (corazón) a Manipura (ombligo). Esta es la región del elemento fuego. El chakra Manipura está asociado con el deseo de dinero, fama y sexo. Para alcanzar la realización, debemos conquistar estos 6 enemigos.

Método:

Exhala por la fosa nasal izquierda. Vacía los pulmones completamente.

Inhala derecha 12. Cierra ambas. Retén 24 (conciencia interna en Manipura Chakra). Exhala derecha 12. (Repite 4 veces.)

Exhala izquierda 12. Inhala izquierda 12. Cierra ambas. Retén 24. Exhala izquierda 12. (Repite 3 veces.)

Exhala derecha 12. Vacía los pulmones completamente. Relaja el mudra. Respiración normal.

Esta es una ronda de Vishama Vritti, 3ª proporción. Repite 5–10 veces.

Vishama Vritti – 4ª proporción

Mantra Pavamana

Del Brihadaranyaka Upanishad (Para establecer la intención del ritual de Pranayama):

Om asato m■ sadgamaya
tamaso m■ jyotirgamaya
m■tyorm■'m■ta■ gamaya
Om Shanti Shanti Shanti

Llévame de la mentira a la Verdad.
Llévame de la oscuridad a la luz.
Llévame de la muerte a la inmortalidad.
Om Paz Paz Paz

Los yoguis no van a los templos. No realizan las ceremonias religiosas de sus padres. Entonces, ¿cómo pueden alcanzar la realización? Elevando la Kundalini. El ritual se interioriza. El fuego está dentro. Este es el Tapas Yóguico: sacrificio y dedicación. Con este fuego interno, el Yogui puede conquistar el tiempo, el hambre y la sed.

Vishama Vritti: 4ª proporción, 12-30-12

Ahora nos moveremos a la retención de 30 cuentas que representa el dominio sobre el Muladhara chakra y el elemento tierra. El Muladhara Chakra es la puerta de entrada al canal central, Shushumna Nadi.

Método:

Cierra la fosa nasal derecha con el pulgar. Exhala completamente por la izquierda.

Inhala derecha 12. Cierra ambas. Retén 30. Exhala derecha 12. (Repite 4 veces.)

Exhala izquierda 12. Inhala izquierda 12. Cierra ambas. Retén 30. Exhala izquierda 12. (Repite 3 veces.)

Exhala derecha 12. Vacía los pulmones completamente. Relaja el mudra. Respiración normal.

Esta es una ronda de Vishama Vritti, 4ª proporción. Repite 5–10 veces.

Esta proporción concluye el Pranayama Vishama Vritti. Una vez que te sientas estable en Vishama Vritti, estás preparado para avanzar al siguiente Pranayama: Nadi Shodhana Pranayama.

Módulo 2:

Nadi Shodhana Pranayama (Pranayama de Purificación de los Pulsos)

Lección 1

Según las escrituras yóguicas, hay 72,000 Nadis o pulsos en el cuerpo humano. Estos son los conductos o canales a través de los cuales circulan las corrientes de Prana en el cuerpo. Los Nadis se

originan en una glándula debajo del ombligo llamada kanda. Shodhana significa 'purificación.'

El Pranayama es la culminación del Hatha Yoga. Hatha Yoga significa Pranayama, nada más. Occidente ha confundido el Hatha Yoga con las posturas físicas. Ha significa sol, Tha significa luna. Es decir, Pingala e Ida.

El cuerpo es una barra de hierro. Debe ser magnetizada. Si frotas un imán sobre una barra de hierro, reorganiza las moléculas del hierro. Se magnetiza. Las moléculas se organizan a derecha e izquierda, según su carga negativa o positiva. 'Vinyasa' significa 'principio de organización.'

Nadi Shodhana: 1ª proporción, 12-12-12

En Nadi Shodhana, hay 6 inhalaciones y exhalaciones en cada lado, con 6 retenciones. Siempre vacía exhalando por la fosa nasal izquierda.

Método:

Inhala derecha 12. Cierra derecha. Retén 12. Abre izquierda. Exhala izquierda 12.

Inhala izquierda 12. Cierra izquierda. Retén 12. Abre derecha. Exhala derecha 12.

Repite esta alternancia 3 veces completas (6 retenciones en total).

Una ronda completa. Repite 5–10 veces.

Patanjali Yoga Sutra 2:49

Tasmin sati ■v■sa-pra■v■syor-gati-viccheda■ pr■■■y■ma

Traducción de Swami Satchidananda: Adquirida esa postura firme, los movimientos de la inhalación y la exhalación deben ser controlados. Esto es pranayama.

Traducción de BKS Iyengar: El pranayama es la regulación del flujo de entrada y salida de la respiración con retención. Solo debe practicarse después de alcanzar la perfección en asana.

Módulo 2: Nadi Shodhana Pranayama

Lección 2

Hay 5 tipos de prana... que es Vayu. Aire. El Prana está en el corazón. Debe convertirse en alma. Fuera del cuerpo es aire. Dentro del cuerpo es respiración. En el cuerpo es vida. La vida es respiración. La respiración es vida. El aire exterior debe convertirse en vida interior. A través del Pranayama, la vida se convierte en alma.

El alma significa que puede separarse del cuerpo, luego se eleva para mezclarse con la divinidad. Pero para que el aire se convierta en alma, debe ser calentado. El Pranayama es el calentamiento.

Piensa en el gas. Eso es vapor. Si el agua es la vida, entonces el vapor es el alma. Comenzando fuera del cuerpo como aire, dentro del cuerpo se convierte en respiración. La respiración es vida. La vida se

convierte en Alma. El Alma es vapor. El vapor puede elevarse para mezclarse con el espacio. Eso es el Éter. Akasha. Trascendiendo los 5 elementos.

Nadi Shodhana: 2ª proporción, 12-18-12

La retención de 18 cuentas representa el Anahata Chakra o corazón. Este es el lugar de la mente. Dominar la retención de 18 cuentas representa conquistar la mente, o cadena de pensamientos.

Método:

Exhala por la izquierda. Vacía completamente.

Inhala derecha 12. Cierra derecha. Retén 18. Exhala izquierda 12.

Inhala izquierda 12. Cierra izquierda. Retén 18. Exhala derecha 12.

Repite esta alternancia 3 veces completas. Una ronda completa. Repite 5–10 veces.

Patanjali Sutra 2:50

bhya-bhyantara-sthambha vritti de-a-kala-sankhyabhi paridrao dargha-sakma

Traducción de Swami Satchidananda: Las modificaciones del aliento vital son externas, internas o estacionarias. Deben regularse por espacio, tiempo y número y son largas o cortas.

Traducción de BKS Iyengar: El pranayama tiene tres movimientos: inhalación, exhalación y retención prolongadas y sutiles; todas reguladas con precisión según duración y lugar.

Módulo 2: Nadi Shodhana Pranayama

Lección 3

En el Bhagavad Gita, Arjuna le pregunta a Krishna: '¿Es posible la concentración de la mente?' Con la firmeza de tu práctica continua y regular y la dedicación, la concentración de la mente llegará.

En el Hatha Yoga Pradipika, la mente se compara con el mercurio. Si cae al suelo, se convierte en millones de piezas. Pero en total, es una sola sustancia. Así parecen estar compuestas nuestras mentes, de millones de pensamientos. Si se reduce a un solo pensamiento, eso es concentración.

Por eso Patanjali da el Pranayama como precursor de la meditación. Primero el Pranayama, luego el Dharana. Controla primero la respiración para controlar la mente. Luego, llegar a la concentración. Meditación. Superconciencia.

Nadi Shodhana: 3ª proporción, 12-24-12

Con la retención de 24 cuentas, nos movemos a Manipura, la región del fuego.

Método:

Exhala por la izquierda. Vacía completamente.

Inhala derecha 12. Cierra derecha. Retén 24. Exhala izquierda 12.

Inhala izquierda 12. Cierra izquierda. Retén 24. Exhala derecha 12.

Repite esta alternancia 3 veces completas. Una ronda completa. Repite 5–10 veces.

Patanjali Sutra 2:51

bhaya-bhyantara viaya-akshepa caturtha

Traducción de BKS Iyengar: El cuarto tipo de pranayama trasciende los pranayamas externo e interno, y parece sin esfuerzo y no deliberado.

Traducción de Swami Satchidananda: Hay un cuarto tipo de pranayama que ocurre durante la concentración en un objeto interno o externo.

Nadi Shodhana: 4ª proporción, 12-30-12

Con la retención de 30 cuentas, nos movemos a Muladhara, la región raíz. Aquí debemos abrir la puerta divina que conduce al Shushumna Nadi.

Método:

Exhala por la izquierda. Vacía completamente.

Inhala derecha 12. Cierra derecha. Retén 30. Exhala izquierda 12.

Inhala izquierda 12. Cierra izquierda. Retén 30. Exhala derecha 12.

Repite esta alternancia 3 veces completas. Una ronda completa. Repite 5–10 veces.

Esta proporción completa el pranayama Nadi Shodhana.

Patanjali Sutra 2:52

tata kayate prakasha-varaam

Traducción de Swami Satchidananda: Como resultado, el velo sobre la Luz interior es destruido.

Traducción de BKS Iyengar: El pranayama elimina el velo que cubre la luz del conocimiento y anuncia el amanecer de la sabiduría.

Módulo 3:

Sheethali Pranayama (Pranayama Refrescante)

El pranayama Sheethali genera un efecto refrescante en el cuerpo. Contraer el sistema nervioso se llama enfriamiento. El sistema nervioso se expande cuando se calienta. Los yoguis no comen alimentos fríos, no beben bebidas frías ni se duchan con agua fría. Si el sistema nervioso/sistema de pulsos se contrae demasiado, la circulación se ve afectada. El yogui debe refrescarse a sí mismo solo

con este pranayama.

Método:

Siéntate con la columna recta. Exhala por las fosas nasales, vacía los pulmones. Enrolla la lengua e inhala tan lenta y profundamente como sea posible a través de la lengua enrollada. Sin cuenta para la inhalación. Llena los pulmones completamente. Sostén. Realiza Jalandhara Bandha. No te concentres en Mula Bandha durante la retención; si la columna está recta y el tronco estable, Mula Bandha se activará por sí solo. Simplemente concéntrate en Jalandhara Bandha durante la retención. Sostén durante 25 cuentas. Levanta la cabeza y exhala lentamente por las fosas nasales. Relájate y toma 3–5 respiraciones normales. Repite 5 veces.

Las 25 cuentas representan la naturaleza. 25 es múltiplo de los 5 elementos. Si el hombre conquista los 5 elementos, conquista la naturaleza y alcanza la realización. Cuando estés cómodo con la retención de 25 cuentas, aumenta a 30.

Módulo 4:

Bhastrika Pranayama (Respiración del Fuelle): 'El Rey de los Pranayamas'

Este pranayama genera calor interno extremo para purificar el sistema en preparación para el Pranayama final, Shakti Chalana.

Método:

Siéntate en un asana firme con la columna recta. Realiza Uddiyana Bandha. Contrae el rostro. Concéntrate en la punta de la nariz. Inhala y exhala con fuerza y potencia por las fosas nasales 8 veces completas. El cuerpo no debe oscilar. Los hombros no deben subir y bajar. En la 9ª inhalación, retén el kumbhaka interno realizando Jalandhara Bandha durante 15 cuentas. Después de 15 cuentas, suelta Jalandhara Bandha y exhala por las fosas nasales. Esta es una ronda de Bhastrika. Repite 5 veces. Después de varias semanas, aumenta la retención a 20 cuentas, luego 25, luego 30.

Beneficios del Pranayama Bhastrika:

1. Existe una enfermedad nasal llamada sinusitis que es incurable con medicina. Solo este pranayama puede curarla.
2. La unión donde la columna se encuentra con el cráneo se fortalecerá. Si esta unión se rompe, la muerte inmediata resulta. Bhastrika previene la separación de esta unión.
3. Lubrica las articulaciones con oxígeno.
4. La espondilitis nunca surgirá.
5. Irriga la médula con sangre para dar energía y entusiasmo.
6. La memoria mejora.

7. La sordera nunca ocurrirá.
 8. Las cataratas nunca se formarán.
 9. Ejercita los músculos del rostro y las mejillas y hace que la piel brille. Los granos no se formarán. No se formarán arrugas en la piel hasta la vejez.
 10. Así, Bhastrika es el rey de los pranayamas con los mayores beneficios para la salud.
-

Módulo 5:

Shakti Chalana Pranayama (Pranayama del Ascenso de la Kundalini)

El propósito del pranayama Shakti Chalana es elevar la kundalini. Kundalini es el nombre de la Diosa Shakti que mora como electricidad cósmica en el sistema humano. Duerme en forma de serpiente cósmica, enrollada en la base de la columna en el chakra Muladhara. Cuando es despertada por el calor generado en el pranayama Shakti Chalana, se eleva como surpashiki, o la capucha de una cobra, hasta el chakra Sahasrara. Shakti Chalana es el único pranayama que puede elevar la kundalini.

Shakti Chalana: 1ª proporción, 6-24-12-12-24-6

Método:

Exhala por la izquierda. Vacía completamente. Cierra la izquierda.

Inhala derecha 6. Cierra derecha. Retén 24. Abre izquierda. Exhala izquierda 12.

Inhala izquierda 12. Cierra izquierda. Retén 24. Abre derecha. Exhala derecha 6.

Esto completa una ronda de Shakti Chalana. Repite 10 veces.

Shakti Chalana: 2ª proporción, 8-32-16-16-32-8

Método:

Exhala por la izquierda. Vacía completamente. Cierra la izquierda.

Inhala derecha 8. Cierra derecha. Retén 32. Abre izquierda. Exhala izquierda 16.

Inhala izquierda 16. Cierra izquierda. Retén 32. Abre derecha. Exhala derecha 8.

Esto completa una ronda de Shakti Chalana, 2ª proporción. Repite 10 veces.

Shakti Chalana: 3ª proporción, 10-40-20-20-40-10

Método:

Exhala por la izquierda. Vacía completamente. Cierra la izquierda.

Inhala derecha 10. Cierra derecha. Retén 40. Abre izquierda. Exhala izquierda 20.

*Inhala izquierda 20. Cierra izquierda. Retén 40. Abre derecha. Exhala derecha 10.
Esto completa una ronda de Shakti Chalana, 3ª proporción. Repite 10 veces.*

Shakti Chalana: 4ª proporción, 12-48-24-24-48-12

Método:

Exhala por la izquierda. Vacía completamente. Cierra la izquierda.

Inhala derecha 12. Cierra derecha. Retén 48. Abre izquierda. Exhala izquierda 24.

Inhala izquierda 24. Cierra izquierda. Retén 48. Abre derecha. Exhala derecha 12.

Esto completa una ronda de Shakti Chalana, 4ª proporción. Repite 10 veces.

Esta proporción concluye el Pranayama Shakti Chalana.

Después de alcanzar esta etapa de la práctica del Pranayama, estás preparado para el Mandala de Pranayama de 48 días. Esta es una iniciación secreta que no puede ser divulgada aquí. Solo en persona por Guruji, o uno de sus estudiantes que haya atravesado esta iniciación. El resultado es demasiado profundo para ser descrito, y es solo para los buscadores más valientes y devotos de la Realidad Última.

Práctica Diaria de Pranayama

(El Pranayama debe practicarse después de la práctica de asana y no antes.)

1. Vishama Vritti (12-30-12) – 5 veces
2. Nadi Shodhana (12-30-12) – 5 veces
3. Bhastrika O Sheetalī con retención de 30 cuentas (elige solo uno, no hagas ambos) – 5–10 veces
4. Shakti Chalana (10-40-20-20-40-10) – 10 veces

**Al practicar asana, la proporción 10-40-20-20-40-10 de Shakti Chalana es bastante suficiente.*

Esto concluye el sistema completo de pranayama de Sri BNS Iyengar.

Epílogo

A lo largo de todos los años de estudio y todas las enseñanzas que he recibido de Guruji, la que más se me ha quedado grabada es esta:

Un día, un yogui va al mercado a comprar comida para el almuerzo. En su puesto de comida favorito, pide un trozo de pan chapati. Separadamente, también pide un poco de ghee para poner en el chapati. Después de recibir su comida, decide que también quiere un chai. Pide el chai y coloca su comida en el banco junto a él mientras se sienta a beber su chai. Justo cuando da su primer sorbo, un perro

*callejero sucio y harapiento se acerca por detrás, agarra el chapati en su boca y huye con él.
Inmediatamente se levanta de un salto y comienza a correr detrás del perro, persiguiéndolo por todo el
mercado gritando: '¡Espera! ¡Espera! ¡Olvidaste el ghee!'*

Esta debe ser la actitud del yogui hacia todo ser viviente.

Las Enseñanzas Completas de Pranayama de BNS Iyengar

Recopiladas por Joey Paz, 2013–2025

Mysore, India

www.joeypazyoga.com | joeypazyoga@gmail.com