



## KAPALBHATI PRANAYAMA

### *Respiración para limpiar la parte frontal del cerebro*

Siéntese en una postura de meditación cómoda; la primera opción es padmasana, o siddhasana o siddha yoni asana, con la cabeza y la columna derechas y las manos sobre las rodillas en chin o jnana mudra.

Cierre los ojos y relaje todo el cuerpo.

Haga una inhalación profunda por ambas fosas nasales expandiendo el abdomen y exhale con una contracción fuerte de los músculos del abdomen. No se fuerce.

La siguiente inhalación sucede al permitir que los músculos abdominales se vuelvan a expandir de manera pasiva. La inhalación debe ser una especie de regreso espontáneo o pasivo, que ocurre sin hacer esfuerzo alguno.

Practique 10 respiraciones para comenzar. Cuente cada respiración mentalmente.

Cuando complete 10 respiraciones rápidas y seguidas, inhale y exhale profundo.

Ésta es una ronda.

Practique de 3 a 5 rondas.

Al terminar la práctica mantenga la conciencia en la región del entrecejo y perciba una sensación generalizada de vacío y de calma.

**RESPIRACIÓN:** Es importante que la respiración rápida que se utiliza en estas técnicas provenga del abdomen y no del pecho.



sattva  
YOGA ESTUDIO

El número de respiraciones puede aumentar de la cuenta inicial de 10 hasta 20, a medida que los músculos del abdomen se fortalecen.

**DURACIÓN:** Hasta 5 rondas de 10 a 20 respiraciones. Los practicantes avanzados pueden alargar el número de rondas en 10 o más; para extender los períodos de práctica aún más, se debe contar con la guía de una persona experta.

**CONCIENCIA: Física:** En la respiración rítmica y en el conteo de las respiraciones.

**Espiritual:** En chidakasha o en la sensación de vacío en la región del entrecejo.

**SECUENCIA:** Kapalbhathi se debe practicar después de las asanas o de neti, e inmediatamente antes de las técnicas de meditación de pratyahara y de dharana. Se puede realizar a cualquier hora del día, pero siempre con el estómago vacío, 3 o 4 horas después de las comidas.

**PRECAUCIONES:** Si experimenta dolor o mareo, suspenda la práctica y quédese sentado en silencio durante un rato. Cuando la sensación haya pasado, vuelva a comenzar la práctica con más conciencia y menos fuerza. Si el problema persiste, consulte a un profesor de yoga.

**CONTRAINDICACIONES:** Las personas que sufren de enfermedades del corazón, presión alta, vértigo, epilepsia, apoplejía, hernia o úlcera gástrica, no deben practicar kapalbhathi.



**BENEFICIOS:** Kapalbhathi purifica las nadis ida y pínkala, y elimina las distracciones sensoriales de la mente. Se utiliza para energizar la mente para el trabajo intelectual y para eliminar la sensación de sueño y para preparar la mente para la meditación.

Tiene un efecto de limpieza de los pulmones similar al de bhastrika, y por lo tanto es una práctica buena para los asmáticos y para quienes sufren enfisema, bronquitis y tuberculosis. Con unos cuantos meses de práctica, puede ser efectiva para las mujeres durante el parto.

Equilibra y fortalece el sistema nervioso y tonifica los órganos digestivos.

Para los aspirantes espirituales, esta práctica detiene los pensamientos y las visiones.

**Nota:** Kapalbhathi también es uno de los seis shatkarmas. La palabra sánscrita kapal significa “cráneo” o “frente” y bhathi significa “luz” o “esplendor” y también “percepción” o “conocimiento”. Por lo tanto, kapalbhathi es la práctica que produce un estado de luz o claridad en la región frontal del cerebro. Esta práctica también se conoce como kapalshodhana, y la palabra shodhana significa “purificar”.

Fuente: Asana Pranayama Mudra Bandha. Swami Satyananda Sarasvati