



sattva
YOGA ESTUDIO

Samavrithi Pranayama

Antes de hablar de SAMAVRITHI PRANAYAMA, me gustaría recordar qué es PRANAYAMA.

Sabemos que **PRANA** es “energía, o energía vital” y la **absorbemos principalmente a través del aire que respiramos**, pero también está en la luz del sol, los alimentos, etc. Todo lo que tiene vida, tiene PRANA.

YAMA es una palabra sánscrita que muchas veces se traduce como “control”, aunque hay autores que utilizan en su lugar la palabra “regulación”, que yo personalmente encuentro más adecuada.

Entonces **PRANAYAMA** es la “regulación de la energía vital a través de la respiración”.

Hay numerosas técnicas de PRANAYAMA. Hoy te voy a hablar de SAMAVRITHI PRANAYAMA, o “respiración cuadrada”.



sattva
YOGA ESTUDIO

SAMAVRITTI deriva de dos palabras sánscritas: “sama” que significa “igual, regular” y “vritti” que significa “movimiento, fluctuación”.

Por ende **SAMAVRITTI PRANAYAMA es la respiración que iguala o regula las fluctuaciones de la respiración y con ello las fluctuaciones mentales.**

Esta técnica de PRANAYAMA consiste en **igualar los tiempos de los 4 momentos de la respiración: inhalación, retención con pulmones llenos, exhalación y retención con pulmones vacíos.**

Al principio puede que esto sea desafiante, sobre todo al momento de retener el aire. Por eso se recomienda comenzar igualando la duración de la inhalación y la exhalación, para luego ir incorporando las retenciones de aire poco a poco, hasta lograr que la inhalación, la exhalación y las retenciones de aire tengan la misma duración.

Es clave recordar que **para que cualquier PRANAYAMA dé resultados y nos otorgue beneficios, debemos trabajar SIEMPRE dentro de los límites de nuestra comodidad.** Si no estamos cómodos, el trabajo deja de tener beneficios y en su lugar, comienzan las contraindicaciones.



sattva
YOGA ESTUDIO

Entonces hay que ir buscando esta respiración desde la naturalidad. Yo recomiendo comenzar respirando normalmente, y luego contar cuánto dura nuestra inhalación para después exhalar en la misma cantidad de tiempo.

Una vez que esto sale sin esfuerzo, tratar de incorporar pequeñas pausas al terminar de inhalar y al terminar de exhalar. Y luego sí tratar de ir alargando esas pausas hasta lograr los mismos tiempos que en la inhalación y la exhalación.

Esto puede llevarnos días, semanas o años. Y no pasa nada. **El solo hecho de estar atentos a nuestra respiración ya va a comenzar a darnos un beneficio mental: el de la concentración.** Y en la medida en que avancemos en la práctica iremos logrando el efecto final de esta técnica que es el de equilibrar la mente.

Esta técnica no nos va a híper-estimular ni tampoco a dormir, sino que **va a llevarnos a un lugar intermedio de foco, centro y equilibrio que es ideal para abordar luego una meditación, estudiar, tomar decisiones importantes o concentrarnos en cualquier tarea.**

Gabriela Mangone