



- © All Rights Reserved by The Divine Life Trust Society  
© De la edición española: *Ediciones Librería Argentina*

*Ediciones Librería Argentina*

Andrés Mellado, 46. 28015 Madrid. España

Tel: 91 5434781

[www.libreriaargentina.com](http://www.libreriaargentina.com)

MAQUETACIÓN: Equipo ELA

DISEÑO DE PORTADA: Equipo ELA

TRADUCIDO POR: Grupo de traductores de la obra de Sivananda, Madrid,  
Montevideo, Buenos Aires

Depósito Legal:

ISBN N° 978-84-9955-005-8

Impreso en España

Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción total, ni parcial de este libro, ni la recopilación en un sistema informático, ni la transmisión por medios electrónicos, mecánicos, por fotocopias, por registro o por otros métodos posibles presentes o futuros, sin la autorización previa y por escrito de los titulares del Copyright.

LA CIENCIA  
DEL  
PRANAYAMA

SWAMI SIVANANDA



*Ediciones Librería Argentina*

Andrés Mellado, 46

Tel 91 5434781

28015 Madrid

[www.libreriaargentina.com](http://www.libreriaargentina.com)

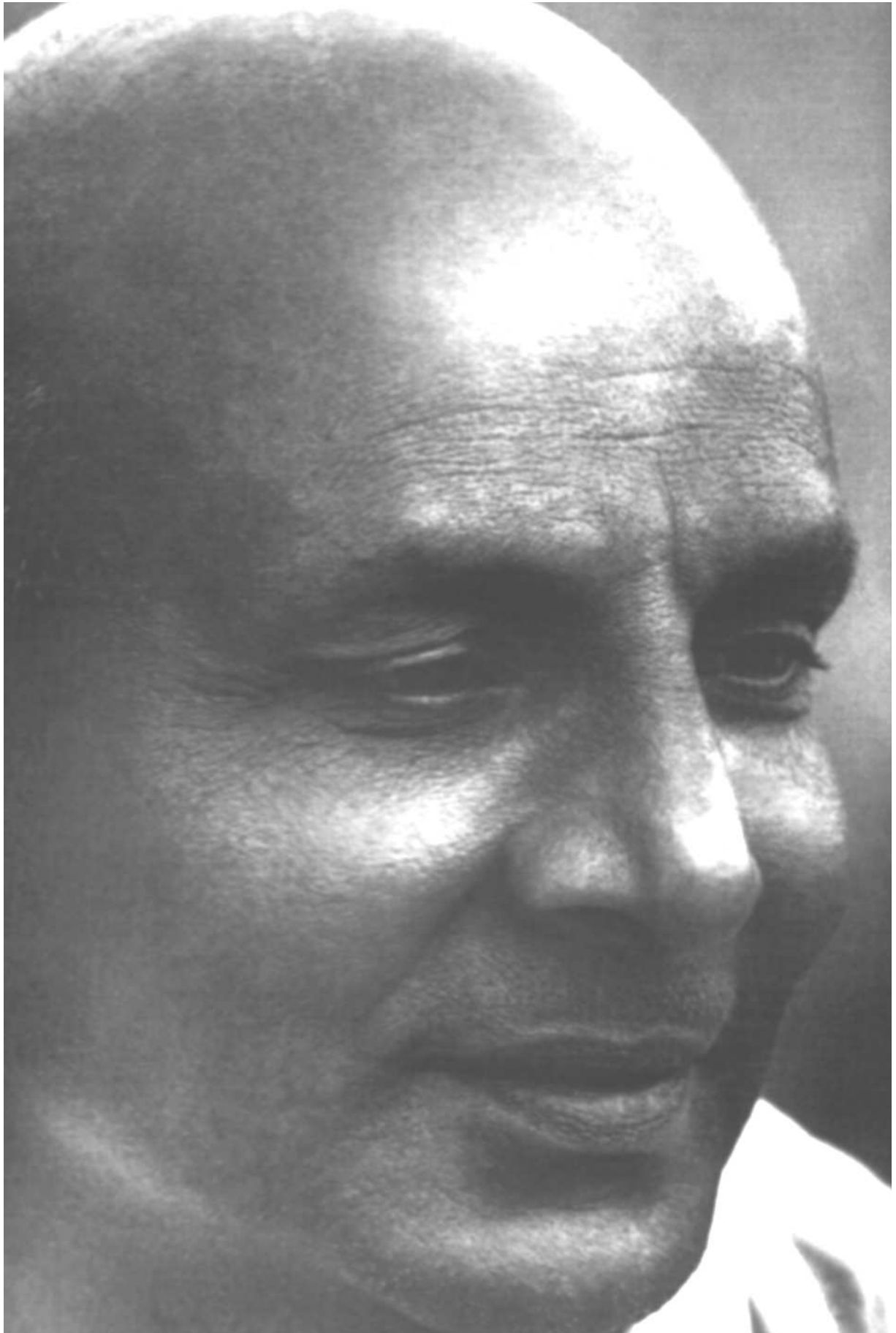


## Índice

<b>Prólogo a la presente edición en lengua castellana</b>	<b>9</b>
<b>Introducción</b>	<b>11</b>
<b>Capítulo I</b>	
Prāṇa y Prāṇāyāma	17
¿Qué es Prāṇa?	18
El asiento del Prāṇa	21
Subpranas y sus funciones	21
El color de los Prāṇas	22
La longitud de las corrientes de aire	22
La centralización del Prāṇa	22
Los pulmones	23
Idā y Piṅgalā	26
Suṣumnā	27
Kuṇḍalinī	28
Ṣaḍ Cakras	28
Nāḍis	30
Purificación de los Nāḍis	30
Ṣaṭ Karmas (Los seis procesos de purificación)	32
Dhauti	32
Basti	34
Neti	34
Trāṭaka (Fijación de la vista)	36
Nauli	36
Kapālabhātī	37
<b>Capítulo II</b>	
El espacio de meditación	39
Los cinco puntos esenciales	39
El lugar	40
El momento	40
El Adhikāri (la persona cualificada)	40
Disciplina dietética	42
Dieta yóguica	43
Mitāhāra (Dieta moderada)	43
Pureza en el alimento	43
Carū	44

Dieta láctea	44
Dieta de frutas	45
Artículos permitidos	45
Artículos prohibidos	46
Un Kuṭīr para la Sādhana	47
Mātrā	47
Padmāsana (La postura del loto)	48
Siddhāsana (La postura perfecta)	50
Svastikasana (La postura próspera)	51
Samāsana (La postura igual)	51
Tres Bandhas	51
Ārambha Avasthā	53
Ghaṭi Avasthā	54
Paricaya Avasthā	55
Niṣpatti Avasthā	55
<b>Capítulo III</b>	
¿Qué es Prāṇāyāma?	57
Prāṇāyāma (De acuerdo con la <i>Gītā</i> )	58
Prāṇāyāma (De acuerdo con <i>Śrī Sankarācārya</i> )	58
Prāṇāyāma (De acuerdo con <i>Yogui Bhusunda</i> )	58
Control del aliento	60
Variedades de Prāṇāyāma	62
Tres tipos de Prāṇāyāma	65
El Kumbhaka vedántico	66
Prāṇāyāma para el Nāḍī Śuddhi	67
Mantra durante el Prāṇāyāma	68
Ejercicio n° 1	68
Ejercicio n° 2	69
Ejercicio n° 3	69
Ejercicio n° 4	70
Ejercicio de respiración profunda	70
Kapālabhātī	71
El Kumbhaka externo (Bāhya)	72
Prāṇāyāma fácil y cómodo (Sukh Pūrvaka)	73
Prāṇāyāma para despertar la Kuṇḍalinī	73
Prāṇāyāma durante la meditación	74
Prāṇāyāma al caminar	75
Prāṇāyāma en Śavāsana	76
Respiración rítmica	76

Sūrya Bheda	77
Ujyāyī	79
Śītkārī	79
Śītalī	80
Bhastrīkā	82
Bhrāmarī	84
Mūrchā	84
Plāvinī	84
Kevala Kumbhaka	85
Curación pránica	85
La curación a distancia	87
La relajación	88
La relajación de la mente	88
La importancia y los beneficios del Prāṇāyāma	89
Instrucciones especiales	92
<b>Apéndice</b>	
Concentración en el plexo solar	103
Pañca Dhāraṇā	105
Historia del Yogi Bhusunda	107
La fábrica interna	108
Dieta yóguica	110
El Prāṇāyāma de Sivananda	118
Prāṇāyāma Kuṇḍalinī	119
<b>Preguntas y respuestas</b>	121
<b>Glosario</b>	125
<b>Biografías</b>	144
<b>Ashrams y Centros Internacionales de Yoga Sivananda</b>	149



## *Prólogo a la presente edición en lengua castellana*

El Prāṇāyāma, según Swami Sivananda, ocupa un lugar muy importante en la práctica del Yoga y de la meditación. El Prana está relacionado con la mente; a través de ésta con la voluntad; a través de la voluntad con el alma individual y a través de ésta, con el Alma Suprema. Si sabes cómo controlar las pequeñas olas de Prana que actúan a través de la mente, conocerás entonces el secreto de cómo controlar el Prana universal.

El Prana, nos recuerda Swami Sivananda, es el principio universal de la energía. Es la fuerza vital. Lo impregna todo. Se encuentra en todas las cosas, plantas y animales. El Prana se desgasta pensando, deseando, actuando, moviéndose, hablando, escribiendo, etc. Las personas sanas y fuertes tienen gran abundancia de Prana o vitalidad.

El Prana es suministrado por medio del alimento, del agua, del aire, de la energía solar, etc. Absorbemos Prana al respirar. Su excedente se almacena en el cerebro y en los centros nerviosos. Cuando la energía sexual se sublima o transforma, suministra Prana en abundancia al organismo, que es almacenado en el cerebro en forma de energía espiritual.

El yogui, mediante la respiración, los asanas, la relajación, el esmero en la alimentación, el pensamiento positivo y la meditación almacena una cantidad inmensa de Prana, de igual modo que una batería almacena electricidad, nos recuerda Swami Vishnudevananda, uno de los principales discípulos de Swami Sivananda, en "El Libro del Yoga". La respiración es la manifestación externa del Prana. Ejercitándote en el control de la respiración densa puedes controlar el Prana y practicar la meditación de forma sencilla.

El objeto del Pranayama es controlar el Prana. El Pranayama empieza con la regulación de la respiración para obtener control sobre las corrientes o fuerzas vitales internas. El Pranayama es una ciencia exacta. Es la cuarta etapa del Aṣṭāṅga Yoga.

La Ciencia del Pranayama, escrita por Sri Swami Sivananda, y que en una versión completamente revisada presentamos hoy nos da las claves para asegurar que todo esfuerzo en los actos cotidianos es propicio y nos pueden llenar de bendiciones.

La práctica de esta maravillosa ciencia te acerca a la comprensión de cómo se trasmite la energía. Respirar conscientemente te permite vivir el presente llenándolo de plenitud. La exactitud de la exposición de los ejercicios que se muestran sigue hoy plenamente vigente y como todos los libros del gran Maestro de los Himalayas, se escribe desde la experiencia, huyendo de dogmatismos no vividos, demostrando que las prácticas están preparadas para todo buscador serio.

La Ciencia del Pranayama te ofrece los ejercicios de respiración paso a paso, casi como si de un juego se tratase. Todos fueron intensamente practicados por Swami Sivananda y transmitidos a sus principales discípulos siguiendo la inveterada tradición del gurukula. En la tradición de la India existe el denominado gurukula, que consiste en vivir junto a un Maestro por un tiempo de 12 años.

La Ciencia del Prāṇāyāma despeja dudas y deja claro que todos podemos penetrar en esta etapa, la cuarta de los ocho pasos que componen el Aṣṭāṅga Yoga. La ciencia del Pranayama te muestra que esta práctica no sólo puede llevarse a cabo por yoguis muy avanzados. El libro se presenta estructurado en tres capítulos y varios apéndices en los que se detallan todos los ejercicios de prāṇāyāma imaginables, las técnicas para su realización con ejemplos sencillos para su adecuada comprensión y cómo incorporarlos a nuestras prácticas de Yoga convirtiéndola en una ciencia de vida plena. No dudes en consultar el glosario de términos sánscritos que hemos incorporado al final del libro para aclarar el significado exacto de las palabras utilizadas en la exposición de los ejercicios

Esperamos que la lectura y sobre todo la experiencia de la Ciencia del Pranayama es gratificante, quite los miedos que algunos estudiantes de Yoga tienen cuando incorporan los ejercicios de respiración a su práctica diaria y elimine toda duda sobre sus maravillosos beneficios.

*Grupo de traductores de la obra de Swami Sivananda*

*Madrid, Montevideo, Buenos Aires  
Mayo de 2010*

## *Introducción*

Para viajar más rápido, el mundo actual se vale de los medios de locomoción como ferrocarriles, vapores, aviones, etc., pero afirman los Yoguis que mediante la cultura yóguica es posible reducir el peso del cuerpo hasta poder viajar por el espacio a cualquier distancia y en un solo instante.

Ellos son capaces preparar un unguento mágico el cual, aplicado a sus pies, les da el poder de atravesar cualquier distancia de la tierra en corto espacio de tiempo. Pueden volar mediante la práctica de la *Kecari Mudrā*, que se logra por el alargamiento de la lengua hasta las aberturas nasales posteriores y por la conservación en su boca de una píldora mágica pueden trasladarse hasta cualquier lugar en un abrir y cerrar de ojos.

Cuando nosotros queremos saber qué es lo que estarán haciendo nuestros parientes que viven en tierras lejanas, recurrimos a las cartas, al teléfono o a los telegramas ordinarios o urgentes, pero los Yoguis sostienen que ellos pueden, mediante la meditación (*Dhyāna*), saber cuanto sucede en otras partes del mundo, por la proyección de sus mentes o bien por el viaje mental a distancia, operación que les lleva sólo unos segundos.

El Yogui *Lahiri*, cuyo *Samādhi* perdura aún en Benarés, viajó a Londres por este procedimiento para conocer el estado de salud de la esposa de su superior.

Para oír hablar a un amigo que se encuentra a una larga distancia, el mundo material nos provee del teléfono y de la telegrafía sin hilos, pero los Yoguis sostienen que, usando sus poderes, les es posible oír lo que fuere a cualquier distancia, así sea la voz del mismo Dios u otros seres invisibles del firmamento.

En la actualidad, cuando un hombre está enfermo, recurrimos a los médicos, a las medicinas o a las inyecciones, pero los Yoguis aseguran que, mediante una mera mirada, un simple contacto o la recitación de *Mantra*, no sólo se pueden curar las enfermedades, sino devolver a la vida a un muerto.

Estos Yoguis, a través de persistentes esfuerzos de concentración, obtienen los poderes conocidos con el nombre de "*Siddhi*" y a quienes adquieren tales *Siddhi* se los denomina "*Siddha*". Al proceso mediante el cual los citados *Siddha* obtienen los *Siddhi* se llama *Sādhana*.

Por la práctica de los Āsana se puede controlar el cuerpo físico y mediante el Prāṇāyāma, el cuerpo astral o cuerpo sutil o Liṅga Śarīra. Debido a que existe una estrecha conexión entre el aliento y las corrientes nerviosas, por el control de la respiración obtenemos el control de las corrientes vitales internas.

El Prāṇāyāma ocupa un lugar muy importante en las religiones de India. Cada Brahmācārī y cada Gṛhastha debe practicarlo tres veces por día: por la mañana, al mediodía y por la tarde durante el Sandhyā en sus adoraciones diarias. Esta práctica precede a cada uno de sus actos religiosos, lo realizan antes de comer, antes de beber y antes de hacer cualquier cosa, para que la naturaleza de sus determinaciones quede claramente expuesta y situada ante sus mentes. Esta práctica, al preceder a cada impulso de la voluntad, asegura a ese esfuerzo el éxito y a la mente le proporciona el resultado deseado.

Voy a hacer referencia a algunos casos de memoria extraordinaria practicados por Yoguis hindúes, derivados de la llamada concentración sobre un centenar de cosas, la Śatāvadhāna. La Śatāvadhāna consiste en que diferentes personas le formulan preguntas al Śatāvadhāni o persona que se concentra en cien preguntas en rápida sucesión; mientras que unas personas ponen a prueba la memoria del ejecutor, otras prueban sus habilidades sin darle tiempo alguno a la confrontación de las preguntas formuladas. El ejecutor empieza reproduciendo en cualquier orden las preguntas formuladas y dando sus correspondientes respuestas. Generalmente, esto se lleva a cabo en tres o más turnos y se da en cada uno de ellos parte de la contestación correspondiente a cada pregunta, para continuar luego desde donde la dejó en el siguiente turno. Si las preguntas se refieren a problemas de matemáticas, que requieren soluciones, el ejecutor irá entregando las respuestas junto a los problemas, una vez los haya resuelto mentalmente.

Esta facultad de concentración mental es a menudo exhibida, no sólo en relación con el intelecto, sino con los cinco sentidos. Se puede presentar al Avadhāni una cantidad de campanas cuyos diferentes sonidos debe retener mentalmente, así como una cierta cantidad de objetos de forma y color similares, no distinguibles por el ojo del hombre común, que él podrá clasificar sin dificultad. Si mientras él está ocupado en otras cosas, una de las campanas se hiciera sonar, o le fuese exhibido uno de los objetos ante su vista, sería capaz de indicar el modelo de la campana o el número de los