

CHAKRAS
KUNDALINI
KUNDALINI YOGA

Despertando el poder serpentino

RAMIRO CALLE



Editorial ELA

Andrés Mellado, 42
28015 Madrid. España
Tel 91 5434781

www.libreriaargentina.com

Índice

Primera parte. La teoría

Introducción	6
1. El despertar de la bella durmiente	7
Prana y Kundalini	9
La perla dorada	11
Prana: La energía de Vida	12
Trabajo sobre uno mismo para la ascensión de Kundalini	17
2. La Ciencia del Kundalini Yoga	19
El Kundalini Yoga	19
Los Nadis	22
Los Chakras	24
El despertar de Kundalini	30
La conciencia suprema	32
3. Testimonios	33
Cuestiones a Swami Muktananda	33
Encuentro con Swami Kaivalyananda	37
Encuentro con Swami Samatananda	40
Encuentro con Swami Shantananda	42
Instrucción de Swami Vicharananda	45

Segunda parte. La práctica

1. Las prácticas de hatha yoga	49
2. Las técnicas de control respiratorio	72
3. Técnicas tántricas de meditación y visualización	80
4. La recitación del mantra y la absorción en el sonido interior	84
5. Ejemplos de mantras	101
5. Practicando con ayuda del CD.	109
Conclusión	109
Epílogo	110

Introducción

Kundalini es el germen a desarrollar y fructificar para ir completando la evolución consciente. Es el potencial espiritual, esa simiente de iluminación que si se atiende, se irá desplegando de manera progresiva y permitiendo a la persona humanizarse y ascender a planos más elevados de consciencia, despertando energías sutiles que están aletargadas, pero que activadas, reportan un tipo especial de conocimiento transformativo y van mutando la psique.

Así como prana es la energía vital, kundalini es la psíquica y espiritual. La primera es por su propia naturaleza dinámica y rige todos los procesos psicofísicos; la segunda es en principio estática, pero el practicante espiritual debe poner los métodos y condiciones oportunos para dinamizarla y que ella pueda ir activando planos de consciencia-energía (chakras) que otorguen un tipo más elevado y liberatorio de percepción, cognición e intuición.

El kundalini-yoga o yoga kundalini es sin duda uno de los más falseados, distorsionados, malinterpretados o ávidamente deformado. Es una importante rama del yoga, que entronca con los yogas tantrizados, entre ellos el hatha-yoga, el tantra-yoga y otros, a los que he dedicado mi obra "El yoga de la energía". Otros yoga, muy anteriores, libres de influencias tántricas han sido el radja-yoga, el bhakti-yoga, el karma-yoga y el gnana-yoga.

Ninguna escuela contemporánea puede desaprensivamente atribuirse ser la verdadera corriente del kundalini-yoga, sino que más bien muchas que se dicen serlo, están muy lejos de las enseñanzas de un kundalini-yoga genuino y puro. Hasta donde sea posible, pretendo con esta obra esclarecer aspectos básicos de esta forma de yoga tan esotérica y que muchas veces se sirve de " un lenguaje intencional" y a menudo tan simbólico que no es fácil dilucidar.

El kundalini-yoga pone el énfasis en la sabia manipulación de las energías, pudiendo así el practicante no solo servirse de las más densas o toscas, sino también de las más finas o sutiles, que permiten obtener una manera de ver y percibir que puede disipar la ignorancia de la mente y desarrollar en el practicante una presencia de ser más allá de las actitudes egocéntricas. En la medida en que la energía kundalini se va desplegando y conduciendo a más elevados y sutiles planos de consciencia, se va debilitando el ego y agotando la energía de muchos samskaras (tendencias inconscientes y condicionantes), lo que hace posible empezar a degustar el inconfundible sabor de la libertad interior. Así el practicante va experimentando por sí mismo, vivencialmente, esa enseñanza perenne que reza: Cuando el ego duerme, el ser despierta.

1. El despertar de la bella durmiente

El sistema de los chakras y la energía Kundalini no puede entenderse ni mucho menos de forma literal, pues ello deriva en toda suerte de equívocos, elucubraciones y absurdos. Hay que entenderlo y sobreentenderlo haciéndose eco de su carácter simbólico, sabiendo que el símbolo apunta a lo que está más allá del símbolo. Tampoco hay que considerar que los chakras son de carácter fisiológico, en absoluto, lo que sucede es que su energía es la que dinamiza los diferentes plexos nerviosos, pero los chakras son "estancias" ultrasútiles que tiene que ir visitando Kundalini, tras su despertar, para ir alumbrándolas y poniendo en marcha todos sus potenciales psíquicos espirituales. Los plexos nerviosos y las glándulas no son los chakras como tales, pero la energía de los chakras alienta (de aliento) esos vórtices energético-espirituales que son los chakras, estos lotos cerrados, cargados de sabiduría mística y que se van abriendo en la medida en que se avanza espiritualmente y derraman su conocimiento espiritual. Tampoco hay que entender, como real y no metafórico, el ascenso de la Kundalini como si fuera el mercurio que va ascendiendo por un termómetro, toda vez que Kundalini (sabiduría transformativa) sabe que el chakra se debe ir abriendo en cada persona según sus necesidades espirituales y de crecimiento interior. Una lectura puramente literal de los chakras y sus distintos componentes está abocada al fracaso y a toda clase de malentendidos y fantasías neuróticas.

Dicho de una manera directa y escueta, lo más clara posible, Kundalini es una simiente de evolución y sabiduría que permanece estática (aletargada o dormida) en toda persona pero que uno puede ir estimulando y desarrollando para que así desparrame su luz espiritual y su sabiduría transformadora en la larga marcha de la autorrealización. Si una persona no se pone a ello, Kundalini sigue en su estado de estatismo, sin proporcionar sus valiosos frutos o, incluso, como una semilla que se no riega y abona, perece.

Al ir desplegándose Kundalini, nos permite acceder a otras dimensiones o planos de consciencia, como el que va ascendiendo hacia la cima de una montaña cada vez tiene una visión más panorámica. Debemos así entender los chakras como planos energéticos y psíquicos, y cada vez que pasamos de uno a otro chakra, estamos fomentando nuestra evolución y transitando de lo más burdo o telúrico (el muladhara, por ejemplo) a lo más sutil o ultrastil (el aja o el sahasrara). En este sentido podría hablarse de una transustanciación, pues nos vamos desplazando de los elementos toscos a los más finos. El ajna-chakra o chakra del tercer ojo, tan ansiado por el buscador -

como quiera le llame a esa dimensión- es el ojo de buey al Infinito, el que procura una visión y percepción puras, por tanto una captación de lo Real más allá de las muselinas de lo aparente. Esa percepción de lo Real, por fugaz que sea el principio, es altamente transformativa y va liberando la mente de todos sus oscurecimientos o drenando los lastres del subconsciente. El ajna-chaklra o chakra del entrecejo está más allá del pensamiento ordinario o pensamiento binario. Abre un canal para comunicarse con lo Real, que dejará en uno, tras la experiencia, su sabor inconfundible y su impronta transformativa. Es en el ajna-chakra donde realmente se controla el pensamiento y se libera uno de sus interpretaciones. Se desencadena el conocimiento puro que muta la consciencia. Ya las cosas no son como nos las representamos, sino como lo que verdaderamente son. Entonces, desde ese plano elevado de consciencia, no se actúa desde el pequeño yo, sino desde el no-yo o ser. Cuando el ego está despierto, el ser duerme, pero cuando el ser despierta, el ego duerme.

En la medida en que Kundalini se va desplegando tras su despertar, va sobreviniendo la tan anhelada transformación interior. La ascensión de Kundalini es una ascensión a la cima de la consciencia que entonces se identifica con la Conciencia. Cuando Kundalini perfora el chakra del entrecejo, se desencadena el samadhi o experiencia extática. Mudladhara o el chakra-raíz es la conexión con todo lo biológico con las samskaras (huellas, impresiones subliminales) que arrastramos; es un chakra tierra, porque nos mantiene amarrados a este plano, condicionados por todo tipo de automatismos que compartimos todos los animales. Pero cuando Kundalini se establece en el ajna chakra, entonces uno funciona suprabiológicamente, es decir no solo como un títere de la biología. La ascensión de Kundalini va purificando, en el sentido de que drena los contenidos inconscientes que nos automatizan y sofocan nuestros mejores potenciales. Es importante tener en cuenta que Kundalini no es personal, sino transpersonal, aunque se individúe en la persona. Así como prana es la energía dinámica que hace posible todos los movimientos y procesos psicosomáticos, Kundalini es estática hasta que uno comienza a evolucionar espiritualmente y va debilitando sus tendencias egocéntricas. Aquél que va desplegando kundalini y activando los diferentes chakras, comienza a poder servirse de la consciencia contemplativa capaz de ser testigo sin neuróticamente involucrarse en la acción. Esa consciencia-testigo procura una manera de ser por completo diferente, pues uno emerge del yo-robótico.

El yoga es el primer método del Orbe para acelerar la evolución consciente, y por tanto despertar a esa bella durmiente que es Kundalini para que vaya brindando su poder transformativo y liberatorio. No hay una sola técnica en el yoga que no pretenda el despertar de la consciencia pura y que pueda así el practicante ir soltando amarras de los automatismos del muladhara para poder conquistar la clara consciencia o consciencia-yóguica. Al irse desplegando la Kundalini, va cambiando la personalidad del individuo y, por tanto, su actitud ante la vida. Aún sumergido en el plano de lo aparente, mantiene una conexión con lo Real. Esa energía o shakti que es Kundalini, que en su modo final de ser es la energía cósmica, no pierde su impulso para recuperar la libertad interior a poco que uno ponga los medios para que no se aletargue por completo. Ella nos recuerda que lo más esencial de la vida es ser uno mismo y "ganar el alma". Bien es cierto que el viaje de lo inconsciente a lo supraconsciente, de la mente pequeña a la mente grande, requiere una motivación inquebrantable. En toda persona radica un potencial transformativo que puede llamarse de una u otra forma, pero que una vez actualizado nos conduce a la libertad interior, nos humaniza e interiormente nos embellece. Si nos quedamos en el muladhara somos como un topo ciego y que nunca ve la luz, pero si nos desplazamos hasta el loto del entrecejo, somos un ave presta remontando el vuelo hacia el Origen. El paso del ajna-chakra al loto de los mil pétalos o sahasrara depende de la gracia y por eso se dice que requiere "el mandato del gurú". Pero la gracia está dentro y el gurú más fiable es el que habita en el propio corazón.

Prana y Kundalini

Tanto Prana como Kundalini encuentran su fuente en la Shakti o Energía Cósmica y se manifiestan en el ser humano; Prana como principio de fuerza vital y aliento, y Kundalini como la semilla que puede florecer y liberar.

Prana es la fuerza dinámica, que ya alienta en el embrión y que luego mantiene nuestra unidad psicosomática, este micro-universo que es una réplica del Cosmos. Prana es vida; Kundalini es consciencia cósmica que hay que ganar. Prana rige todos los aire vitales y correspondientes funciones, pero Kundalini rige los diferentes planos de consciencia. Cada chakra, y hay muchos más que siete, es una dimensión de la consciencia. Las técnicas psicosomáticas que favorecen Prana, también movilizan Kundalini en los centros de energía

más bajos o telúricos, pero no en los más sutiles o etéreos. Las técnicas del hatha-yoga trabajan sobre los tres centros inferiores, en tanto que la meditación y la contemplación apuntan a los que están por encima del Manipura o centro solar. La tecnología psicosomática del hatha-yoga remueve kundalini y trata de que perfore los tres lotos más bajos y vitales, pero las técnicas o herramientas psicoespirituales apuntan a los más altos. Las disciplinas de los yogas tantrizados o energéticos se aplican para estimular la semilla de iluminación, que ilumina primero los centros enraizados en la tierra para luego acceder a los más sutiles. Ningún plano o esfera del micro-universo queda descuidado, pues los mismos elementos que están en uno (tierra, agua, fuego, aire y éter) están en el Universo. Por lo que es abajo, se llega a lo que es arriba.

Las actitudes, enseñanzas y métodos se empeñan en el despertar de ese potencial cósmico que es Kundalini. Del Manipura hacia debajo están las energía más toscas y vitales; del Manipura hacia arriba, las más etéreas y espirituales. Pero todas son necesarias y el cuerpo ocupa un lugar importante en el trabajo sobre uno mismo para evolucionar. Cuando Kundalini yace dormida, es oscuridad y servidumbre, pero cuando despierta, es luz y libertad. Conquistando el elemento tierra, luego se van conquistando otros más sutiles, como el agua, el fuego, el aire y el éter. Una vez la Bella Durmiente despierta y se despiereza y comienza a funcionar, otra manera de conocer, percibir y ser se da, pero que nadie, vencido por la imaginación neurótica, empiece a evaluar o interpretar manifestaciones psicosomáticas o psíquicas que nada tienen que ver con la energía Kundalini y su desarrollo.

Algo se puede incidir, claro que sí, sobre los centros bajos, mediante los mudras, bandhas y pranayamas del hatha-yoga, pero para hacerlo sobre los más elevados y los que reportan sabiduría transformativa, hay que incidir sobre los altos a través de la interiorización (pratyahara), la meditación, la contemplación y la conquista del samadhi o experiencia extática. Que nadie se engañe, el proceso es lento y progresivo. Depende de uno, pues aunque pudiéramos sentarnos a los pies de un Lao Tse, un Buda o un Jesús, el trabajo corresponde a cada uno de nosotros y nadie puede hollar la senda por otro. Prana y kundalini se complementan, en cuanto prana es dinámico y kundalini, estática. Prana funciona en la maquinaria psicosomática, y Kundalini opera en el denominado cuerpo energético. Las denominada ascensión de Kundalini, representa una intensificación en el ser humano de su consciencia-energía. Al ir desplegándose Kundalini,

hay una transustancialización y lo burdo se va absorbiendo en lo sutil y lo tosco en lo fino. Se habla de despertar Kundalini, pero es Kundalini la que nos tiene que despertar. Su ascensión permite ir escalando grados más elevados de consciencia, que permiten una percepción más intensa y reveladora y al final que se mariden dentro de uno las energías bipolares y se desencadene la Sabiduría liberadora, que sabe ver más allá de las apariencias y por ello mismo de los denominados pares de opuestos o conceptos binarios. Hay una apertura de consciencia, que permite ir conectando con la Inteligencia Primordial. La mente pequeña se va absorbiendo en la Mente Grande, y en la medida en que el ego se va debilitando, el ser se va despertando. El ego tiene una fuerza muy grande en los chakras inferiores o toscos, pero la va perdiendo en los chakras más elevados o sutiles.

Tenemos necesariamente que recurrir a las palabras para expresarnos, pero igual que los dedos que apuntan a la luna no son la luna, las palabras son solo un torpe intento para expresar lo que está más allá de las mismas.

Los yogas más falseados, adulterados y tergiversados, han sido el hatha-yoga, el tantra-yoga y el kundalini-yoga. En el kundalini-yoga la gente sin la suficiente formación al respecto, toma lo simbólico y metafórico por lo real, sin darse cuenta de que hay un lenguaje intencional y que el signo apunta más allá del signo. Lo mejor es callar en lo que otros tan alegre y desaprensivamente hablan, y cuestionar muy seriamente cualquier escuela que quiera detentar el monopolio del kundalini-yoga.

Todos los grandes místicos, de cualesquiera tradición que se trate, saben que hay un estado supraconsciente que permite la captación directa y realmente transformativa de lo REAL. Muchas veces los términos tantas veces mal utilizados e insensatamente manoseados, en lugar de esclarecer, confunden. Al fin y al cabo, y más allá de toda su simbología, Kundalini es la simiente de Sabiduría que se puede cultivar y desplegar para que podamos cruzar de la orilla de la servidumbre a la de la libertad.

La perla dorada

"Te hablaré de los lotos de luz y de la fuerza inmortal que hay en tu ser. Los más importantes suman siete y quien los gobierna puede gobernar el mundo y gobernarse a sí mismo. Toda la fuerza del Universo, la gran Shakti gloriosa e inspiradora, descansa adormecida en el más bajo de estos lotos. Son sus sueños, al estar dormida, los

causantes de la ignorancia y la aflicción. Ella, con sus fantasías, da así origen a todas las formas engañosas, a los encadenantes fenómenos que nos fascinan y esclavizan. Por eso debemos quebrar sus sueños, despertarla para que nos conduzca de la ilusión a la Realidad, de las tinieblas a la luz. Hay que romper su profundo sueño para que comience a incorporarse y alcance el siguiente loto. Estate prevenido. No dejes dormir de nuevo a Kundalini.

Aquel que conduce a Kundalini hasta el siguiente loto, comienza a convertirse en el vencedor de sus pasiones y rencores, adquiere poder sobre su cuerpo y tiende un puente de afecto hacia los demás. Quien pueda hacerla alcanzar el siguiente loto, conquista el sol rojo y puede sentir el Universo en toda su plenitud sin medranto ni desconfianza. Dichoso el que después de un largo perfeccionamiento sienta la Shakti en su corazón. Habrá conquistado la reconfortante cueva del corazón y podrá recordar sus últimas cuatro existencias. Quien desde la caverna triangular del corazón es capaz de conducir la Shakti un palmo más arriba, allí donde el pecho se une con el cuello, ese tal se torna inmensamente feliz, porque conquista el topacio azulado que todo lo revela. Muchas vidas hacen falta, muchas, para poder conseguir que la Shakti more en el centro mismo de la frente -el ojo de la Sabiduría-, donde reside la Estrella Blanca que otorga la visión intuitiva, aquella para la que no existen barreras ni fronteras. ¡Cuántos esfuerzos no serán necesarios para establecer a la Shakti en el trono de la concavidad del cerebro! Cuando este gran acontecimiento sobreviene, ella, la bien amada y dulce Shakti, nos obsequia con su mejor Perla de Oro y nos diluimos para siempre en el Gran Océano de Luz, emergiendo a través de la abertura que hay en la cima de la cabeza, la Puerta de Brahma, la senda hacia la Totalidad".

Swami Vicharananda

(Texto recogido de la obra de Ramiro Calle "EL YOGUI")

Prana: La energía de Vida

Para el yoga, la energía universal y omniabarcante, de carácter dinámico y que todo lo anima, es denominada Shakti. Shakti hace posible todos los fenómenos, de los más ultrasútiles a los más burdos, es cinética, y es poder que se constela en todas las formas, nombres y sonidos. Hace posible el flujo y reflujo cósmico, la evolución-involución-disolución del Universo. Esta energía que, como fuerza vital anima al ser humano, es conocida con el nombre de prana. Prana es fuerza vital, energía de vida, hálito o aliento. Cuando prana opera

armónicamente en el individuo, proporciona equilibrio, salud y felicidad; cuando cursa inarmónicamente, engendra tensiones, malestar y dolor. El yogui aprende a equilibrar, acopiar y reorientar adecuada y sabiamente su prana. Hay una antigua definición de yoga que declara: "Yoga es la unificación de las energías diseminadas". La respiración consciente (Pranayama) y la relajación lúcida (savasana) son fuente de prana o energía vital.

En la medida en que nos vamos descubriendo a nosotros mismos en profundidad, vamos conectando con prana o el proceso de vida que nos sustenta. Prana está en el origen de nuestra unidad psicosomática. Prana es la vida misma fluyendo en el complejo cuerpo-mente. Si conocemos y controlamos prana, viviremos con mayor plenitud, armonía, contento y bienestar. Quien domina su prana, domina su cuerpo y su mente, Quien logra establecerse en el prana, se abre a la energía universal o Shakti, se expande y se hace uno con el cosmos.

Las técnicas de control respiratorio nos enseñan a manipular sagazmente el prana. Como el prana hace posible no sólo la vida del cuerpo, sino también todas las operaciones sensoriales y psicomentales; quien logra controlar el prana, controla asimismo sus órganos sensoriales, su mente y su sistema emocional. Mente y prana están muy interconectados, se nos dice que la mente es el jinete y la respiración es su cabalgadura. Entre los estados mentales y emocionales y la respiración hay una estrecha relación y recíprocas influencias. Todo estado mental o emocional fija un modo o ritmo de respiración, de igual forma que toda intencionada regulación de la respiración origina un correspondiente estado psicamental. De ahí que los yoguis trabajen con el pranayama para generar específicos y sugerentes estados mentales y emocionales. La restricción de la respiración conduce a la contención del pensamiento. Una respiración muy controlada y lenta favorece la concentración, vacía la mente de pensamientos reactivos y unifica la consciencia. A través del control sobre la respiración se llega al control sobre la mente, como a través del dominio sobre la mente se modifica el ritmo respiratorio. En la meditación profunda, el ritmo respiratorio no es el habitual; se modifica sin que nos lo proponamos. Del mismo modo, cuando efectuamos pranayama se altera el curso de la mente.

Prana y mente se interrelacionan muy estrechamente. El prana o energía vital anima el cuerpo, pero también hace posible todas las operaciones intelectivas y emocionales. Gracias al prana funcionan los órganos sensoriales, son posibles las sensaciones y funcionan mente y sistema emocional. Hay yoguis que a través de un enorme

control sobre la respiración y subsiguientemente sobre el prana, han logrado un extraordinario sometimiento de su cuerpo y de sus órganos psicomentales. Hay un gran secreto en el pranayama y lo descubriremos en la medida en que practiquemos. Con razón, el mismo Krishnamurti practicaba asiduamente prolongadas sesiones de pranayama. El control respiratorio higieniza, limpia, ordena y pacífica. Cuando la mente, a través de la suspensión de la respiración, se vacía de inútiles contenidos y se remansa en un silencio perfecto, se revelan realidades que están más allá del Pensamiento.

Todo ser humano es un universo en miniatura o microuniverso. Somos baterías o acumuladores de prana, y hay mucho prana a nuestra disposición. Pero malgastamos nuestra energía de muchas maneras: dispersión mental, obsesiones y fricciones, venenos emocionales (odio, celos, avidez, etc.), anhelos compulsivos, pereza, desasosiego y muchas otras. Pero las técnicas yóguicas y entre ellas la respiración consciente y controlada, proporcionan y estabilizan la energía; silencian el cerebro y lo purifican y unifican la consciencia.

La mente del ser humano puede entrar en tres estados. Es muy fluctuante y a menudo pasa de uno a otro, lo que también se puede observar más nítidamente durante la práctica meditacional. Estos tres estados son: agitación (rajas), torpor (tamas) y pureza (sattva). Las prácticas yóguicas tratan de ir conduciendo a la mente pura o sátvica que proporciona armonía, contento, energía y sosiego. El pranayama purifica y estabiliza la mente. La sustancia que forma la mente es vivificada por prana. Si controlas prana, pacificas la sustancia mental. Además, así es posible conectarse con la energía universal y armonizarse con ella. Si prana es la energía que todo lo origina y que es la bisagra entre el ser humano y la potencia cósmica, dominando prana, viajamos a través de él hacia el Cosmos.

No son conceptos ni palabras, son experiencias reveladoras y altamente modificadoras. El prana abastece de vida a todos los seres sintientes. Es transindividual, pero opera también individualmente. Del mismo modo que el agua que anima a las plantas y flores es la misma, aunque éstas sean diferentes, el prana que nos sustenta a todos es el mismo. El prana está en la sangre, en las células, en las neuronas y en general en el complejo materia-mente. Pero conforma asimismo el cuerpo energético, que se corresponde con el físico y lo interpenetra. En este cuerpo de energía hay centros energéticos y canales por los que circula la energía: son los denominados, respectivamente, chakras y nadis. En el ser humano la energía se polariza y se torna solar-lunar, es decir, positiva-negativa, centrífuga-centrípeta,

caliente-fría. Cuando hay una perfecta armonización de la energía positiva y negativa, masculina-positiva, hay salud, bienestar y equilibrio. La ruptura de nivel proporciona malestar y enfermedad, incluso muerte. Cuando el prana se retira del cuerpo (y lo hace por los orificios), se produce la muerte o dicho al contrario, cuando uno muere, el prana escapa por todos los orificios del cuerpo. El yogui realizado, empero, saca su prana por la abertura de la cabeza.

La respiración (y respiramos de quince a veinte veces por minuto habitualmente) fluyendo por la fosa nasal derecha enfatiza la energía positiva; por la fosa nasal izquierda, la negativa. Es el equilibrio de fuerzas centrífugas y centrípetas en el ser humano; la alternancia de energías masculinas y femeninas, solares y lunares. Cuando una persona está perfectamente sana y equilibrada, respira dos horas por una fosa nasal y dos horas por la otra. De ello se encarga sabiamente la membrana mucosa. Pero como hay muy pocas personas sanas de mente y cuerpo, la alternancia no es tan regular. Los yoguis conocen una docena de procedimientos para que se abra uno u otro orificio nasal, como he expuesto en alguna de mis obras ("El poder del yoga" Editorial ELA). El aire por una y otra fosa también equilibra la temperatura del organismo. La fosa nasal derecha transporta energía caliente y la izquierda fría. Es también el juego de las potencias catabólicas y anabólicas. Los conocimientos fisiológicos experienciales de los antiguos yoguis eran realmente soberbios. Las técnicas de pranayama regulan perfectamente las energías. Así, el pranayama es fuente de salud, vitalidad y armonía. Se nos especifica que desde la medianoche al mediodía, el prana circula por los nervios, en tanto que del mediodía a medianoche los hace por las venas y arterias. Así fluctúa el ánimo, el talante y el tono vital según las horas del día. De acuerdo con ello, el yogui sabe incluso cuándo es mejor practicar y meditar. Son momentos muy especiales la conjunción de la noche y el día y la del día y la noche. El prana opera menos intensamente avanzada la noche y al amanecer. Es un momento de calma, pero también de riesgo para el cuerpo y puede producirse más fácilmente la muerte. Lo mismo puede suceder al anoecer.

Para el yogui es esencial que el prana circule fluida y armónicamente. Dispone de muchas técnicas para equilibrar el prana, entre ellas todas las de hatha-yoga (consultar mi ya citada obra "El poder del yoga"). El prana, operando en los diferentes centros energéticos, rige los distintos elementos: tierra, agua, fuego, aire y éter. Quien domine el prana dominará también estos elementos, facilitará la salud y la longevidad, se hará más ecuánime y resistente. Estos ele-