

Más allá de la ciencia occidental

Dentro de la tradición budista y de otras filosofías orientales, el **prana** es la energía vital que impregna todo el universo. Se considera la fuerza que anima a los seres vivos. Es la base fundamental de la salud física, mental y espiritual.

No es una energía de tipo físico ya que (hasta ahora), la ciencia occidental no ha logrado medirla o detectarla con los instrumentos actuales.

Se trata de una energía sutil, una vibración o frecuencia que opera en un plano más allá de lo físico. Por ello es necesario hablar de este tema separándolo del resto de las afirmaciones y en su apropiado contexto.

Conexión

El prana se asocia con la energía del sol (fuego), el aire, el agua y la tierra. Se absorbe a través de la respiración, la alimentación y el contacto con la naturaleza.

Flujo y equilibrio

El prana circula por el cuerpo a través de canales específicos que se conocen bajo el nombre de nadis. Cuando el prana fluye libremente, hay salud y bienestar. Si esta energía vital se bloquea o se estanca, pueden surgir problemas físicos, emocionales y espirituales.

Los 5 tipos de Prana

Prana principal (Jivitapranavayu): Este es el tipo de prana que sostiene la vida y se relaciona con la respiración y la función cardíaca. Es el prana más fundamental y esencial para la supervivencia física. Circula principalmente en el área del pecho y el corazón.

Prana ascendente (Udanavayu): Este prana se encarga de las funciones mentales y emocionales, así como de la elevación de la conciencia. Ascende desde el corazón hasta la cabeza y está asociado con la mente superior y la espiritualidad.

Prana descendente (Apanavayu): Este prana está involucrado en la eliminación de desechos del cuerpo, tanto físicos como mentales. Se asocia con las funciones de eliminación, como la exhalación, la micción y la evacuación. Circula desde la cabeza hacia abajo, hacia el área del abdomen.

Prana circulatorio (Samanavayu): Este prana se encarga de la digestión y la asimilación de los alimentos, así como de la distribución de nutrientes por todo el cuerpo. Circula alrededor del área abdominal y está involucrado en la regulación del fuego digestivo (agni).

Prana vital (Vyana): Este prana está asociado con la circulación y la distribución de energía por todo el cuerpo. Se encarga de coordinar los movimientos musculares y la actividad física en general. Circula por todo el cuerpo, desde el centro hacia afuera, y es responsable de mantener la integridad y la vitalidad del organismo.

Estos cinco tipos de prana se consideran interdependientes y trabajan en conjunto para mantener el equilibrio y la armonía en el cuerpo.

La práctica de la meditación, el yoga y otras disciplinas espirituales orientales procura equilibrar y armonizar estos aspectos de la energía vital para promover la salud y el bienestar.

Consecuencias de los bloqueos del flujo del prana

- ✓ Físicos: Fatiga, dolores, enfermedades crónicas, problemas digestivos, etc.
- ✓ Emocionales: Estrés, ansiedad, depresión, irritabilidad, falta de concentración, etc.
- ✓ Espirituales: Desconexión del yo interior, falta de vitalidad, sensación de vacío.

Prácticas recomendadas para mejorar el flujo del prana

- ✓ Ejercicios de respiración
- ✓ Alimentación saludable y fresca
- ✓ Contacto con la naturaleza y el aire libre
- ✓ Masaje
- ✓ Meditación