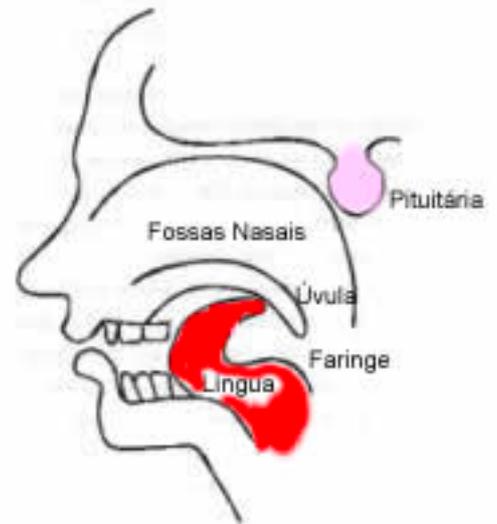




# Karma-Dharma Boletín

## Murcha (moorcha) Pranayama o respiración de desmayo

Murcha (Moorcha) Pranayama (Respiración de desmayo) es una práctica de pranayama que incluye la técnica avanzada de ciertos mudras de yoga junto con **bandhas**. En sánscrito murcha significa desmayo, por lo tanto, es la práctica de crear una sensación de desmayo, con el despertar de las áreas silenciosas del cerebro a través de **antara kumbhaka** (retención interna) de la respiración. Este pranayama hace que se vierte un mayor suministro de sangre en el cerebro, enviando energía extra (que sucede debido al cambio en la estructura química) causando la sensación de mareo o sensación de desmayo. Y con esta energía, puede activarse **la kundalini** . Murcha Pranayama prepara así a los alumnos para prácticas más profundas de meditación y silencio interior, siempre que se realice de



Kechari mudra

forma inteligente y estructurada, bajo la guía de un experto en yoga. Para llegar a esta etapa de las prácticas de pranayama, los estudiantes deben sentirse cómodos con **Jalandhara Bandha** (Bloqueo de la barbilla) y **Uddiyana Bandha** (Bloqueo del abdomen), también **Khechari Mudra** (Bloqueo de la lengua hacia el paladar blando) y **Shambhavi Mudra** (Mirada hacia el entrecejo). La técnica de Murcha Pranayama implica la retención interna de la respiración mientras la cabeza se deja caer hacia atrás (junto con Khechari y Shambhavi Mudra), y el cuerpo se mantiene en esta posición y luego se suelta lentamente controlando la exhalación. Con la práctica, los estudiantes se sienten cómodos con el mareo (por supuesto, se debe tener cuidado para asegurarse de que el “mareo” no cause molestias), y con el tiempo se puede dominar el dharana (concentración) y la respiración se vuelve sutil.

El objetivo de la práctica de pranayama es el dominio de los **cuatro procesos** básicos es decir: **puraka** (inhalación), **antara kumbhaka** (retención interna), **rechaka** (exhalación), **bahya kumbhaka** (retención externa). El dominio de lo anterior viene con la práctica regular de posturas de yoga que se enfocan en la respiración consciente y la conciencia.

La retención interna siempre debe practicarse con Jalandhara Bandha y Moola Bandha . Mejora gradualmente la práctica aplicando Uddiyana Bandha durante la retención externa. Con el tiempo, la calidad de la respiración mejora tanto durante la inhalación como durante la exhalación. La respiración sutil es finalmente el objetivo que ayuda con la conciencia, lo que lleva a la concentración. Esto mejora aún más la práctica de la meditación, que es el objetivo final del yoga.

## Beneficios de Murcha Pranayama

Murcha Pranayama es una práctica avanzada y requiere orientación e instrucciones claras. Es muy beneficiosa incluso cuando se practica por primera vez. Estos beneficios se explican a continuación, teniendo en cuenta el nivel de los alumnos. Por lo tanto, los beneficios cubiertos son para aquellos que son nuevos en esta práctica y que tienen experiencia con murcha pranayama:

1. **Respiración y pulmones** : El Pranayama de desmayo cuando se hace sin demasiado énfasis en mantener la respiración interna por

por más tiempo para aquellos que son nuevos en esta práctica, aún pueden beneficiarse de ella. El uso consciente de los músculos intercostales, el tórax y la caja torácica estimula el funcionamiento eficiente de los pulmones. Esto conduce a un intercambio más eficiente de oxígeno y dióxido de carbono en el cuerpo, lo que lleva lentamente a un mejor control sobre la inhalación y la exhalación. Esto también aumenta en gran medida el prana en el cuerpo y ayuda a una mejor regulación de la energía física y pránica.

## 2. Respiración, cerebro, sistema nervioso y células

La idea de practicar pranayama, especialmente prácticas más avanzadas como Murcha Pranayama, es traer cambios en el funcionamiento del cerebro y el sistema nervioso. Cuando el patrón y el estilo de respiración influyen en el cerebro y el sistema nervioso, uno aprende a tener un mejor control sobre las emociones y los procesos de pensamiento, lo que afecta el estado físico y mental. La respiración de desmayo aquí puede tener un gran impacto en el cerebro, el sistema nervioso y las células cuando se realiza con conciencia, que se explica a continuación:

**Cerebro:** Las investigaciones muestran que las inhalaciones estimulan y activan una pequeña parte del cerebro llamada amígdala. Es donde el cerebro almacena “recuerdos emocionales”, es decir, los estímulos ambientales (externos) como los que provocan una respuesta emocional en el cuerpo, con sentimientos de miedo o ira. La amígdala crea una respuesta automática ante cualquier situación que perciba como una amenaza. Esencialmente, la amígdala es donde se guardan todos los planos emocionales de nuestro cuerpo y cerebro. Sin embargo, los estudios muestran que la respiración controlada puede crear un cambio de la respuesta automática e instantánea de la amígdala en los lóbulos frontales de nuestro cerebro. Los lóbulos frontales nos ayudan a evaluar lo que la amígdala percibe como una "amenaza" y a racionalizar una respuesta lógica. Esto crea atención plena y proporciona una mejor manera de lidiar con los traumas emocionales. Murcha Pranayama proporciona tal control sobre nuestra respiración que nos ayuda a responder desde los lóbulos frontales. Esto hace que la amígdala libere todas las emociones negativas, traumas y recuerdos almacenados en su interior, por lo que el cuerpo y el cerebro dejan de percibirlos como amenazas. Esto solo puede suceder con la práctica regular y durante un período de tiempo.

**El sistema nervioso:** La respiración puede activar o desencadenar directamente el Sistema Nervioso Autónomo en varios métodos. Por ejemplo, cuando uno está estresado, el Sistema Nervioso Autónomo puede enviar señales nerviosas que activan el Sistema Nervioso Simpático. Esto da como resultado un aumento de los latidos del corazón, pulso, aumento de la adrenalina, etc. Sin embargo, a través del diafragma (que está conectado al nervio vago parasimpático) uno puede optar por controlar su respiración y activar el Sistema Nervioso Parasimpático. De esta manera, la respiración de desmayo primero activa el sistema nervioso simpático cuando retenemos la respiración. Los estudiantes notarán un aumento en los latidos del corazón y el pulso. Esto se debe a la acumulación de dióxido de carbono en la sangre. Luego, cuando la exhalación se lleva a cabo de manera lenta y controlada, el diafragma enviará las señales nerviosas al sistema nervioso parasimpático y se restablecerá el “descanso y digestión”.

Esto da como resultado la sensación de desmayo y/o mareo de mucha pranayama. También nos ayuda a acceder a las partes involuntarias de nuestro sistema nervioso, a las que de otro modo no tendríamos acceso.

**Células:** Los estudios muestran que contener la respiración (cuando se hace de la manera adecuada) puede aumentar la duración de la vida al preservar la salud de las células madre. Además se ha demostrado que las técnicas respiratorias como mucha pranayama (con o sin mudras) puede proporcionar acceso a la actividad del sistema nervioso simpático, lo que da como resultado una liberación de adrenalina a corto plazo que puede ayudar a suprimir la inflamación provocada por enfermedades autoinmunes.

**3. Curación y dolencias:** como se mencionó anteriormente, cuando el cuerpo cambia de una “reacción” a una “respuesta” lógica y racional en momentos de respuesta a la presión mental. Por esta razón, mucha pranayama se puede utilizar en el yoga terapéutico para personas que sufren problemas de control de la ira y/o depresión. Si bien esta técnica puede ser útil para algunas personas con depresión, para otras puede hacer que repriman sus sentimientos. Como siempre con pranayama, la discreción individual es la clave para el éxito en la terapia. Dado que hay un cambio interno profundo que sucede en el sistema nervioso, las células y el cerebro, ciertas dolencias pueden ser atendidas, trabajando en el control de los

síntomas como Artritis reumatoide o enfermedad inflamatoria intestinal (EII). Cuando la exhalación se lleva a cabo de manera lenta y controlada, ayuda a relajar el cuerpo y restablecer los latidos y el pulso normales, revirtiendo así los efectos de la liberación de adrenalina. La respiración de desmayo también ayuda a aumentar la inmunidad y proporciona resistencia a las infecciones bacterianas.

Otro beneficio que puedes notar, especialmente al presionar el paladar blando con la lengua (kechari mudra), es la estimulación de la garganta, llegando a calmarla en caso de dolor y presencia de mucosidad de la misma. A los cantantes les vendrá bien practicarla, ya que la despeja, la calma y la fortalece para antes de cantar.

**4. Silencio interior y meditación:** el aspecto más importante de mucha pranayama es trabajar para eliminar cualquier tipo de charla mental o distracciones, estableciendo un camino hacia el “estado de conciencia profunda”, sin dejar de ser consciente del mundo exterior. Esta conciencia profunda, cuando se canaliza en la dirección correcta.

Establece un camino para los estudiantes hacia pratyahara (retirada de los sentidos) que luego establece un camino hacia

dharana (concentración) y, por último, hacia dhyana (meditación). Todo esto viene con la acción completa de contener la respiración ( antara kumbhaka.), creando un sentimiento de “no existencia”, “sin sentido de sí mismo”, que juntos impactan y traen cambios sutiles en la energía interna. Esta energía, cuando se canaliza, establece el camino hacia la espiritualidad, fusionando la conciencia colectiva con la conciencia individual, la verdadera esencia del yoga.

## Pasos de Murcha Pranayama



Ya hemos dicho con anterioridad que este se trata de un pranayama avanzado. Sin embargo, para hacerlo accesible a los principiantes, se ha dividido en varios niveles. Los pasos mencionados en el Nivel 1 son aplicables a un principiante, el Nivel 2 a un estudiante intermedio y el Nivel 3 a un estudiante avanzado. Se recomienda comenzar con

el Nivel 1 y avanzar al siguiente nivel después de asegurarse de que el cuerpo se sienta cómodo con la retención interna de la respiración.

### Nivel 1

1. Siéntate cómodamente con las piernas cruzadas, o en una silla, desenrosca los hombros hacia atrás y alarga la columna. Coloca las manos sobre las rodillas, con las palmas hacia abajo. Mantén los codos ligeramente flexionados y relaja el cuerpo. Toma algunas respiraciones profundas para prepararte antes del pranayama.
2. Practica Ujjayi Pranayama (respiración oceánica). Tienes que tomar y soltar el aire imitando el sonido de las olas del mar, es decir, el aire sube por la garganta a la vez que cierras la glotis para que la respiración sea más sonora desde la garganta. Mientras la practicas, inclina suave y lentamente la cabeza hacia atrás (mirando hacia arriba) y presiona las palmas de las manos contra las rodillas para enderezar los brazos. Mantén los hombros alejados de las orejas.
3. Mantén la respiración dentro (antar kumbaka) durante el tiempo que te resulte cómodo, con la cabeza hacia atrás como se muestra en la imagen de la página anterior.
4. Cuando estés listo para exhalar, coloca la cabeza recta, lentamente, manteniendo la barbilla paralela al suelo y exhala lentamente por las fosas nasales. Relaja

los brazos mientras los haces. Trata de no exhalar deprisa.

5. Reanuda la respiración normal y observa los efectos del antar Kumbaka con el mucha pranayama en el cuerpo y la mente. Observa el pulso, los latidos del corazón y el estado de ánimo. Sigue respirando normalmente hasta que los latidos del corazón vuelvan a la normalidad.
6. Una vez que la respiración vuelve a la normalidad, puedes continuar la práctica durante muchas rondas más pero yendo paso a paso. Continúa de 3 a 5 rondas y mantente conectado con la sensación de mareo, de forma consciente.

### Nivel 2:

Para el nivel 2 del pranayama, agregamos Kechari Mudra al mismo procedimiento. Para hacerlo, reemplace los pasos 2 y 3 con los siguientes.

1. Realiza kechari mudra (haciendo rodar la lengua hacia atrás para que la parte inferior de la lengua toque el paladar blando o las amígdalas). Practica Ujjayi pranayama (respiración oceánica) respirando lentamente por la nariz. Mientras lo haces, inclina la cabeza hacia atrás, suave y lentamente, y presiona las palmas de las manos contra las rodillas para enderezar los brazos, sin que se

suban los hombros hacia las orejas.

2. Mantén la respiración dentro (antar kumbaka) durante el tiempo que resulte cómodo, con la cabeza hacia atrás. Reanuda kechari mudra (lengua al paladar blando) durante la retención interna y solo suéltalo antes de exhalar.

3. En el nivel 2 uno puede realizar este pranayama durante 8-10 respiraciones, o hasta que experimente una sensación de mareo (lo que ocurra primero)

### Nivel 3:

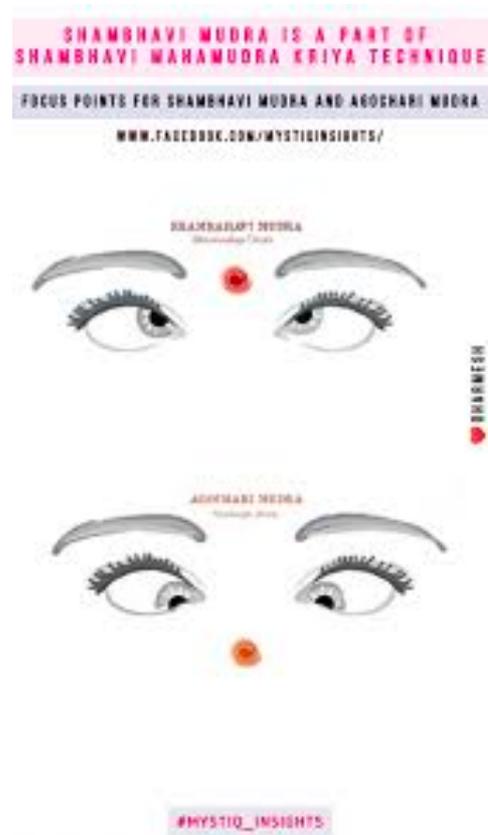
Para el nivel 3 del pranayama, agregamos Shambhavi Mudra (ojos girados hacia el entrecejo) al mismo procedimiento. Para hacerlo, reemplaza los pasos 2 y 3 con los siguientes.

1. Aplica Kechari Mudra (lengua al paladar blando). Practica Ujjayi pranayama e inhala lentamente por las fosas nasales. Mientras lo haces, inclina suavemente la cabeza hacia atrás y presiona las palmas de las manos contra las rodillas para estirar los brazos, manteniendo los hombros alejados de las orejas.
2. Una vez que inhales, gira suavemente los globos oculares hacia el centro de las cejas o el chakra del tercer ojo. Continúa mirando este punto durante la retención interna. Esto es Shambhavi mudra. Asegúrate de no forzarlo y en

caso de molestia, deshazlo.

3. Cuando estés listo para soltar, primero relaja los ojos y luego la lengua, para terminar colocando la cabeza recta lentamente, mientras exhalas y relajas los brazos. Luego mantén el aire fuera todo lo que puedas, en (bahja kumbaka)

4. En esta etapa, el alumno está listo para practicar el pranayama hasta sentir la sensación de mareo o desmayo.





Inma  
Martín

# Centro Karma-Dharma

Clases presenciales y online

Yoga

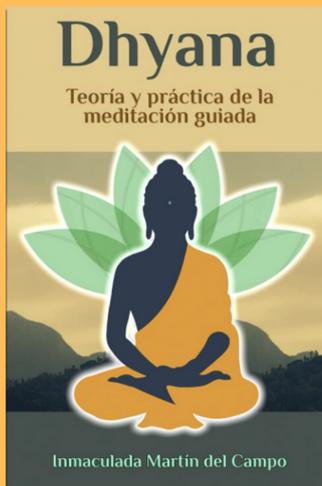
Hipopresivos

Pilates

Meditación

Chikung

Pelayos de la Presa / Contacto 647 98 85 14



A la venta en  
Amazon 

Dhyana trata de explicar la meditación desde sus orígenes, para adentrarse en el funcionamiento de una de las técnicas más antiguas que existen para el bienestar psicofísico. El lector aprenderá los beneficios, las experiencias y sensaciones que puede experimentar, así como sus mitos y beneficios. Muchos fueron los maestros que trajeron esta práctica a occidente, a través de una técnica muy sencilla: la meditación guiada. A través de ella (ya sea leyéndolas, o escuchándolas por medio de los QR) conseguirás acceder a lo más profundo de tu subconsciente para entenderte y conocerte mejor.