

PUNTOS DE ABSORCIÓN DEL PRĀṆA

Visión yóguica, fisiológica y
energética

Punto de absorción Tipo de prāna o función principal

- Nariz • Ingreso de prāna a través del aliento
- Alvéolos • Intercambio gaseoso, absorción física del prāna
- Lengua • Regulación del flujo pránico y conexión con el paladar
- Piel • Absorción ambiental de energía solar, térmica o vibracional
- Ombligo • Digestión pránica, centro del fuego interno
- Manos • Absorción y emisión de energía sutil | □
- Pies • Enraizamiento y captación de prāna terrestre
- Fontanela • Ingreso de energía cósmica o espiritual
- Ojos • Absorción de luz pránica a través de la contemplación
- Intestino • Transformación de alimento en energía vital (ojas)

Introducción

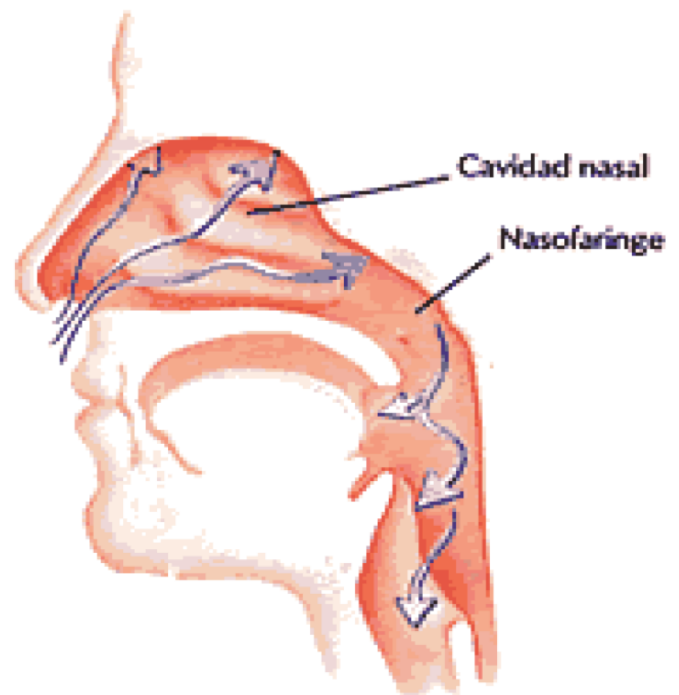
- - El prāṇa es la energía vital que sostiene la vida.
- - Se absorbe a través de varios puntos del cuerpo, tanto físicos como sutiles.
- - Cada punto tiene una función específica en la regulación energética y fisiológica.

Nariz

- - Entrada principal del prāṇa mediante la respiración.
- - Conectada con los nāḍīs iḍā y piṅgalā.
- - Filtra, humidifica y regula el aire.
- - Respira lento = absorbe más prāṇa.

Fosas nasales

- La nariz representa el principal órgano de absorción de prana.
- En promedio, cada 24 horas pasan 13,000 litros de aire por nuestra nariz.
 - Al actuar sobre terminaciones nerviosas relacionados por vía refleja con centros nerviosos situados en la médula espinal, se detonan reacciones profundas e inmediatas en las funciones del organismo.

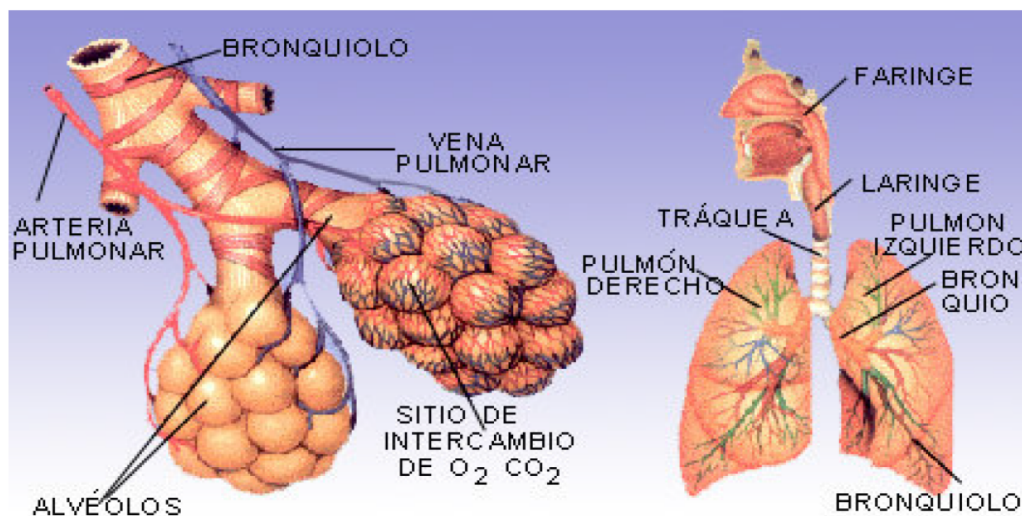


Alvéolos pulmonares

- - Sitio físico de intercambio gaseoso.
- - Absorben oxígeno y eliminan CO₂.
- - Respira profundo = mayor absorción pránica.

Los alveólos pulmonares

- Son los divertículos terminales del árbol bronquial, en los que tiene lugar el intercambio gaseoso entre el aire inspirado y la sangre.
- Entre los dos pulmones suman unos 750.000.000 de alveólos. Si los estirásemos ocuparían alrededor de 70 metros cuadrados.



Lengua

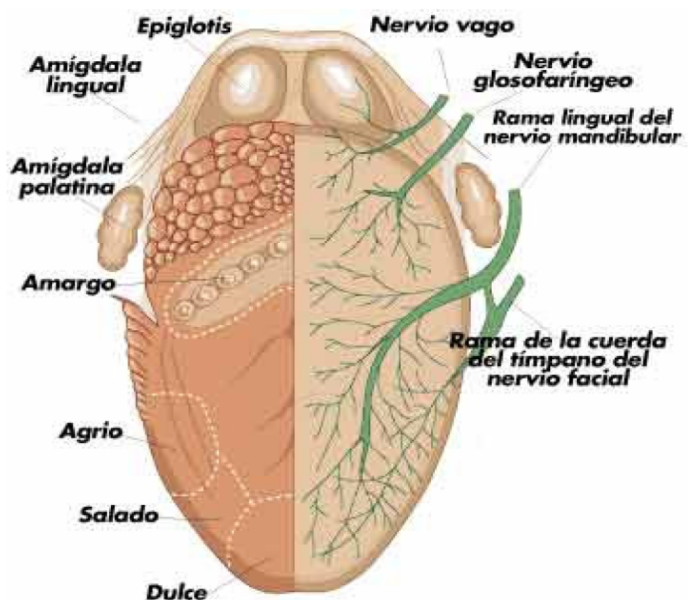
- - En khecarī mudrā se cierra el "circuito" energético.
- - Estimula el sistema nervioso y el eje parasimpático.
- - No absorbe aire, pero regula el flujo sutil.

La lengua

La lengua es un órgano importante de absorción de prana.

En el pranayama la fijación del prana se hace menos por el estómago y el intestino que por la lengua.

Los yoguis unen el prana al gusto: si el alimento desprende sabor hay prana por absorber.

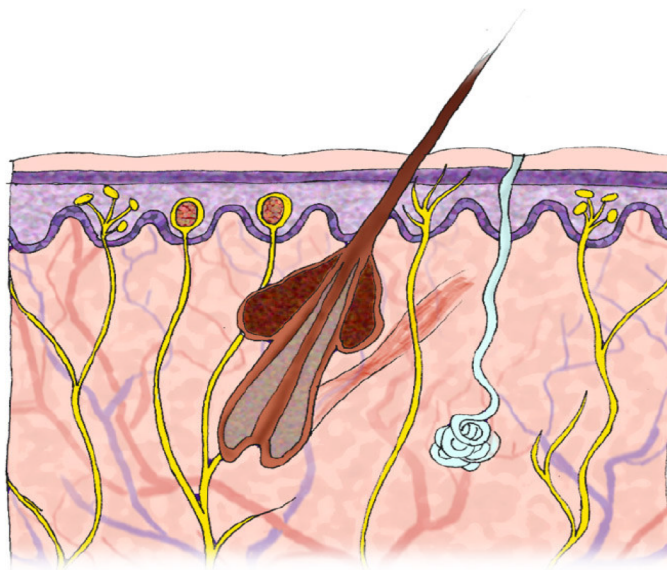


Piel

- - Membrana de absorción sutil.
- - Captación de prāṇa ambiental (aire, sol, naturaleza).
- - Baños de sol y yoga al aire libre potencian esta vía.

La piel

La piel excreta y absorbe prana.
Es el medio de contacto con la
energía radiante.



Ombligo (Nābhi)

- - Centro del fuego digestivo (agni).
- - Absorbe y distribuye prāṇa digestivo.
- - Relacionado con el maṇipūra cakra.



El "Nabhi" en yoga, que se refiere al punto del ombligo, es considerado un centro energético importante. Se asocia con la regulación de órganos internos, la fuerza vital y la transformación de energía. La práctica de yoga, incluyendo el trabajo con el punto de ombligo, puede tener beneficios como mejorar la concentración, la claridad mental, el sistema inmunológico y nervioso, así como liberar bloqueos emocionales y energéticos.

Pies

- - Conectan con la tierra, absorben prāṇa telúrico.
- - Caminar descalzo y enraizarse activa esta función.



Manos

- - Palabras y mudrās canalizan prāṇa.
- - Se usan para absorber y transmitir energía.



Fontanela / Sahasrāra

- - Punto de absorción de prāṇa espiritual.
- - Se abre en meditación profunda.
- - Asociada al despertar de la conciencia.



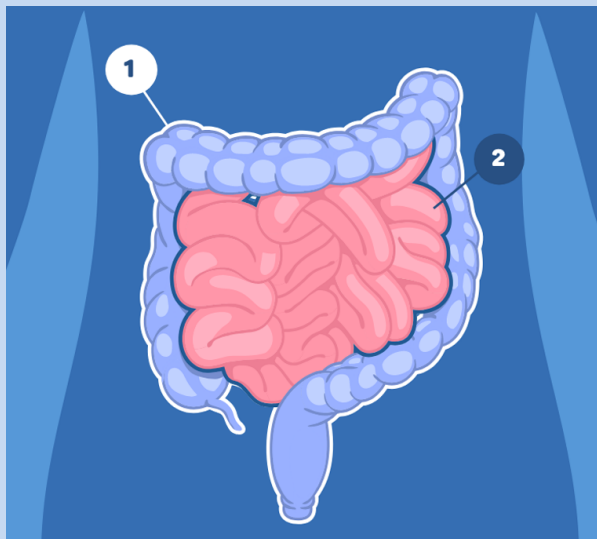
Ojos

- - Absorben luz y vibraciones a través de trāṭaka.
- - Estimulan el ājñā cakra.



Intestinos

- - Transforma el alimento en energía vital (*ojas*).
- - Absorción nutricional = absorción pránica refinada.



Conclusión

- - El cuerpo es una red de entrada y distribución de prāṇa.
- - La respiración consciente, el movimiento y la presencia aumentan la absorción.
- - Conocer estos puntos permite optimizar la vitalidad y el equilibrio interior.

Práctica sugerida

- - Respiración consciente por la nariz.
- - Meditación en el ombligo y sahasrāra.
- - Yoga al aire libre y contacto con la tierra.
- - Mudrās, trāṭaka y khecarī mudrā opcionales.