

GNANI YOGA
(Yoga del conocimiento)



PRATYAHARA



del 13 al 19 de agosto

Definicion:

Pratyahara

viene de las palabras sánscritas "prati" que significa contra, fuera, exterior, y "ahara" que significa alimento o cualquier cosa que se ingiere desde el exterior. Pratyahara sería la gestión de ahara o de los agentes externos que afectan al sistema cuerpo-mente.





El Pratyahara:

se puede considerar como el perfecto control de las sensaciones y emociones para poder ver el mundo con claridad, con nitidez, para estar sensibles, para captar todo sin desbordarnos, para dar la respuesta adecuada.

Es la aceptación total de las impresiones, de las emociones, de las sensaciones, sin rechazarlas, incluso el dolor, sino dejarlas que fluyan libremente sin ponerles atención, y eso las debilita y las diluye.

- La experiencia profunda del Yoga tiene efecto a nivel de la conciencia, puede suceder naturalmente al tiempo de cada practicante, cuando empieza a trascender la dualidad cuerpo- mente. El proceso del Yoga psicofísico bahiranga representa un viaje al espacio interno, desde la vida externa de los sentidos, los cuales van aliviando su carga de dispersión y distracciones hacia una concentración mental o estado meditativo interno o antaranga



Niveles de Ahara

Alimentos
físicos

Impresiones

Relaciones e
Interacciones

- El Maestro José Marcelli plantea, para que el Pratyahara se pueda “emplear de una manera natural, lógica, práctica, en nuestro mundo cotidiano necesitamos aprender a respirar bien y a utilizar la respiración para relajarnos, y una vez que estamos en control de nuestra energía no conturbarnos con las emociones ni con las sensaciones para dejarlas fluir, mantenernos transparentes, conscientes, sin ofrecer resistencia a nada, dejando fluir las emociones y las sensaciones y extrayéndoles todo su contenido.

Formas de canalizar
Pratyahara respecto a:

Indriya: estímulos que reciben los sentidos.

Prana: gestión de la energía vital.

Karma: acciones.

Manas: la mente y su capacidad de enfoque parcial, total o de retiro de la atención.

Pratyahara está presente en:

- Asana cuando nos volvemos más atentos a la información del sistema nervioso eferente (el que lleva respuestas del sistema nervioso central a los órganos o sistemas periféricos) y aferente (el que lleva los estímulos nerviosos desde los órganos receptores hacia el sistema nervioso central).
- en pranayama en la absorción interna que supone el contacto con el propio ritmo vital expresado en la respiración;
- se encuentra con el Yama y Niyama en las orientaciones para el autoconocimiento y la convivencia.
- Está sintonizado con Dharana porque la atención enfocada evita las distracciones ordinarias que provocan un desgaste de energía. Pratyahara es el puente entre los recursos externos y los internos que preparan a la mente para la Meditación o el estado de Yoga, que se expresa en salud, bienestar físico y psicológico.



Fuentes:

- Raynaud de la Ferrière, Serge. (1974). *Yug Yoga Yoghismo, una Matesis de Psicología*. Editorial Diana. México.
- Marcelli, José. 1995. *La experiencia del Yoga*. Solar editores, México.
- Frawley, David. Octubre 27, 2017. *Pratyahara, la categoría olvidada del yoga*.
- <https://cuadernosdelyogui.wordpress.com/2017/10/27/pratyahara-la-categoriaolvidada-del-yoga/> [Recuperado el 30/06/2022]
- <https://giftiyoga.wordpress.com/pratyahara>. [Recuperado el 30/06/2022]

