**La pranósfera**

La pranósfera es un aporte al neo Ayurveda, presentado en la PDI, Prakash Deep Institute (India) y enviado a muchas otras instituciones y maestros tanto de Ayurveda y Yoga en la India como acá, en Argentina, en los últimos Congresos Nacionales de Ayurveda y de Yoga (Buenos Aires, 2016, 2017, 2018 y 2019), en mis libros Ayurveda y el Karma y Ayurveda y las nueve emociones (Ediciones Lea, 2017-2018), y desde entonces todos los años como parte curricular de la cursada de Ayurveda, tanto en la Escuela Espacio Om, como en la Universidad Maimónides.

La pranósfera no está descrito en ningún libro, por eso menciono aporte actualizado o neo Ayurveda.

Se compone de 5 estados: espacio, tiempo, prana, mente y karma.

Manejando el prana, se maneja la mente, el karma, el tiempo y el espacio

Ayurveda siempre ha estado abierto al desarrollo y expansión continua de sus enseñanzas como un tipo de *aggiornamento* integral. Así cada aporte trasciende incluye a los aportes predecesores es decir que cada uno añade nuevas visiones a la enseñanza original.

La pranósfera lleva información y energía, los rezos y oraciones son pensamientos pránicos y al ser corrientes eléctricas también generan magnetismo, esas olas de pensamiento también confluyen en la pranósfera.

La pranósfera es generada por el espacio (akasha) y a su través genera prana, conectando prana con akasha.

No estamos en la pranósfera, somos la pranósfera, somos parte de ella ya que todo es vibración/energía.

Prana es acción, movimiento

Pranósfera: espacio, tiempo, prana, mente y karma

El espacio es el elemento más importante para el Ayurveda, es el elemento que hace que todo suceda, también a nivel mental. Es paradójico, existe y a la vez no existe. Es el elemento donde se desarrollan los demás elementos y que diferencia los objetos.

El espacio vimos es libertad, paz, expansión, inactividad, claridad, visión, tranquilidad (lo más parecido a la felicidad). No tiene existencia física pero ahora sabemos que está inseparable del tiempo..

En el espacio (akasha) se ubica nuestro karma (registros akáshicos?), el tiempo de esta y de todas las vidas. Espacio también es necesario en el estómago, en la mente, en la casa, en la pareja, etc,.

El espacio también genera prana, a lo que se le suma al tiempo, que genera mente y karma entonces todo eso conforman la pranósfera y cualquier cosa cualquier aspecto de ellos que cambie cambia lo demás.

La pranósfera de los animales es espacio-prana-tiempo. El ser humano agrega mente, y por lo tanto, karma.

El animal en contacto con el ser humano genera karma, así animales nacidos en cautiverio como zoológicos o bajo violencia, les generan emociones que pueden cambiar también sus genes.

La filosofía de vida del Yoga y Ayurveda se basan en el prana, Todos los caminos son para el prana. Manejar la mente o manejar el prana es manejar el espacio el tiempo y el karma

Shakti es la energía primordial y tiene 2 polaridades, prana si es manifiesta y kundalini si es potencial.

Cuando la mente es tranquila, la respiración es tranquila; cuando se disturba la mente, se disturba la respiración. Cuando se controla el prana se controlan inmediatamente todas las acciones en las cuales el prana esté involucrado.

Mejorando la respiración, aumenta el prana y la mente despierta (importante en geriatría y desequilibrios vata).

El prana es influido por nuestro karma, dosha, nuestras emociones, nuestro trabajo, el clima, en síntesis, por nuestra forma de vida.

Yo Soy ….lo que sigue es el ego. So Ham: yo soy Eso, purusha.

Yo estoy…, lo que le sigue es prana

Prana, viento, aire, mente, tiempo, energía, muerte… son distintas octavas de la misma música

El espacio genera prana, el tiempo genera mente, la mente genera karma.

Así como el cuerpo es un srota o canal de la mente, ergo lo es también del tiempo, del prana y del espacio

La pranósfera nos dice que el espacio unido al tiempo, y por lo tanto también al prana, karma, muerte, respiración, mente.