

RESPIRACIÓN LARGA Y PROFUNDA

La respiración es un barómetro para la energía de la vida. Es la medida más constante de la vitalidad. Es el fundamento de nuestra conciencia y de nuestros humores. La tarea primordial de un alumno de yoga es cultivar la conciencia de esta poderosa herramienta.

La respiración yóguica más utilizada es la respiración larga y profunda, sin embargo, en nuestra cultura no tenemos el hábito de practicarla. Normalmente tendemos a respirar de forma irregular y superficial, lo que nos lleva a tener una posición frente a la vida totalmente emocional, caracterizada por la tensión y los nervios débiles.

Los pulmones son el órgano más grande del cuerpo humano y su volumen puede aumentar hasta casi 6.000 centímetros cúbicos. Además de proporcionar oxígeno y eliminar el dióxido de carbono de la sangre, el sistema respiratorio ayuda a regular el pH (niveles de acidez/alcalinidad) del cuerpo y ayuda a eliminar el vapor de agua, hidrógeno y pequeñas cantidades de metano que se acumulan en el organismo. Normalmente sólo utilizamos 600 o 700 centímetros cúbicos de nuestra capacidad pulmonar, lo que impide que los alvéolos (pequeñas bolsitas de aire en el interior los pulmones), puedan realizar eficientemente su labor de limpieza. Por lo tanto, no obtenemos suficiente oxígeno y los tóxicos irritantes se van acumulando en la sangre, llegando a producir variedad de infecciones y enfermedades.

Al hacer una respiración yóguica profunda, puedes expandir tus pulmones ocho veces más allá de su volumen normal. Si te acostumbras a respirar lentamente, con la respiración larga y profunda, adquirirás resistencia y paciencia. Cuando logras bajar el ritmo hasta respirar menos de ocho veces por minuto, la glándula pituitaria llega a su máxima capacidad de segregación. Y si el ritmo es inferior a cuatro veces por minuto, la glándula pineal se activa de manera tal que la meditación surge espontánea.

El uso correcto de la respiración es una técnica que debe ser cultivada por todos. Podemos pensar que algo que resulta tan esencial para la vida sólo se hace de forma automática. Pero la respiración es ambas cosas, voluntaria e involuntaria. Una parte se debe a la genética, al temperamento y al desarrollo de cada uno y otra parte se aprende. El hecho es que cuando aprendemos a controlar la respiración, se modifica nuestra postura emocional hacia la vida, somos capaces de reponer la energía que normalmente utilizamos y aumenta la capacidad de la reserva energética que tenemos

para “situaciones de emergencia”.

A nivel más denso, lo que contiene la respiración es una mezcla de oxígeno, nitrógeno y otros elementos químicos que constituyen el aire. El aspecto sutil es la Prana o fuerza vital que fortalece la mente y el cuerpo. La cantidad, calidad y capacidad de circulación de Prana en cada respiración, establece la base para que nuestra vida sea creativa y esté llena de vitalidad.

TÉCNICA

El propósito de la Respiración Larga y Profunda es que los pulmones se expandan y contraigan en toda su amplitud, para que se produzca un intercambio pránico y gaseoso eficiente. Es decir, que el organismo pueda eliminar la mayor cantidad posible de toxinas de la sangre (apana) al exhalar y recibir la mayor cantidad posible de oxígeno limpio (Prana) al inhalar.

En este proceso está implicado principalmente el diafragma, que es el músculo que separa la caja torácica del abdomen y al que los pulmones “obedecen”; éstos se expanden y contraen debido a que el diafragma se activa y se mueve. Así es como puede entrar y salir el aire.

Este movimiento respiratorio involucra a todo el tronco, desde la pelvis hasta la clavícula. Por esto, cuando hablamos de esta respiración en particular diferenciamos tres fases, abdominal, torácica y clavicular. En una primera etapa, esta diferenciación nos ayuda a tomar conciencia de cada parte del proceso. Con la práctica, las tres fases se van entrelazando más y más y podemos sentir la respiración tal como es, un único y fluido movimiento.

RESPIRACIÓN ABDOMINAL

En esta fase, la idea es que la base de los pulmones se expanda para que entre bastante oxígeno (aproximadamente el 60% del total de su capacidad). Para esto, el diafragma se activa y baja hacia el abdomen empujando suavemente los órganos abdominales hacia delante y hacia los lados. Si el abdomen está tenso, los órganos no pueden desplazarse y bloquean el movimiento del diafragma. Por esto es muy importante en esta fase relajar la tensión abdominal.

Para sentirlo, pon una mano debajo del ombligo. Relaja el abdomen y al inhalar imagina que se está hinchando una cámara de aire que rodea la parte baja de tu torso; bajo abdomen, cintura y baja espalda (como un flotador). Tu mano se desplazará suavemente hacia adelante porque relajas la tensión abdominal y permites que el diafragma baje y mueva los órganos. Pero recuerda que también hay sensación de movimiento en las otras zonas de la cámara de aire.

Para exhalar, imagina que la cámara de aire se deshincha, lleva el bajo abdomen hacia

la columna mientras te vacías tranquilamente. Ayúdate ejerciendo una suave presión con tu mano hasta haber sacado todo el aire.

Claves

- No empujes con la musculatura abdominal hacia afuera ni la abandones.
- Mantén una sensación de contención flexible.
- Intenta percibir tu cuerpo en su forma tridimensional, no sólo hacia delante. Te ayudará a quitar tensión de tu cintura y espalda.
- No intentes forzar tu respiración para llenar más de lo que realmente puedes en cada momento.
- No uses la competición, al contrario, pon suavidad y paciencia.

RESPIRACIÓN TORÁCICA

En esta fase, el oxígeno entra a la zona media de los pulmones en una medida de aproximadamente un 30% de capacidad. Para esto, la caja torácica debe ensancharse y así permitir que los pulmones se expandan lateralmente.

Para sentirlo, mantén una mano debajo del ombligo y coloca la otra en un costado del torso, a la altura de las costillas flotantes. Imagina que tus costillas son alas. Al inhalar, contén el movimiento del abdomen y permite que las costillas se desplieguen como alas empujando tu mano hacia fuera. Nota tus costillas abriéndose y tus pulmones llenándose. Para exhalar, simplemente repliega las alas y permite que salga todo el aire.

Claves

- Es importante que haya espacio entre tus caderas y tus costillas para que éstas se muevan libremente.
- Si al principio no notas muy claramente el movimiento de las costillas, no intentes compensarlo tensando el pecho y los hombros. Cuanto más relajés, más sentirás el movimiento.
- Mantén la sensación de tridimensionalidad del cuerpo, puedes sentir el movimiento de las costillas delante, en los costados y detrás.

RESPIRACIÓN CLAVICULAR

Esta es la fase más sutil de la respiración. En la zona alta del pecho está el ápice de los pulmones, la parte más pequeña, en la que entra sólo un 10% de oxígeno. Para que el aire llegue a esta zona, es necesario relajar la musculatura pectoral, de las escápulas y de los hombros.

Para sentirlo, deja las manos donde están y al inhalar, contén el movimiento del abdomen y las costillas. Muy sutilmente, deja que el pecho se eleve y se abra, imagina que el aire enciende un sol justo en el centro del pecho y deja que los hombros y la clavícula se suavicen mientras notas el aire viajando con suavidad entre tus omóplatos. Para exhalar, simplemente deja que toda la zona descienda y se coloque en su sitio

mientras el aire sale. Es un movimiento pequeño pero requiere de mucha atención.

Claves

- No tenses los hombros hacia arriba ni subas el pecho tensando el estómago.
- Entrará poca cantidad de aire, así que no intentes llenar más de lo que es orgánico.

RESPIRACIÓN LARGA Y PROFUNDA

Deja las manos donde están y une los tres movimientos:

Para inhalar, relaja el abdomen dejando que se hinche la cámara de aire, luego expande las costillas como alas para llenar la zona media de los pulmones y finalmente abre y eleva el pecho con un movimiento muy sutil.

Para exhalar, deja que cada parte vuelva a su lugar de partida; el pecho desciende, las costillas se repliegan y el bajo abdomen se recoge hacia la columna mientras te vacías completamente. Cuando hayas dejado salir todo el aire, relaja la presión del bajo abdomen y vuelve a empezar.

Claves

- Mantén viva tu conexión Cielo – Tierra para que tu columna esté alineada.
- Si te entregas en la exhalación y realmente te vacías de aire, la inhalación se producirá casi espontánea con todas sus fases. Una buena exhalación, con calma y conciencia, propicia una inhalación más fácil y más rica.
- Si sientes tensión o bloqueos en alguna fase del proceso, simplemente relaja, suspira, acomódate como necesites y vuelve a empezar.
- Recuerda que la presión no te ayudará a ir más allá, al contrario. No hay prisa.

Beneficios

- Equilibra el sistema nervioso generando una relación armónica entre vitalidad y relajación.
- Incrementa el flujo del Prana en todo el organismo.
- Actúa como antidepresivo ya que estimula la acción de las endorfinas.
- Estimula la glándula pituitaria, desarrollando la intuición.
- Purifica la sangre.
- Regula el PH en el organismo (equilibrio ácido – alcalino).
- Abre y activa los canales energéticos del cuerpo.
- Ayuda a desbloquear y equilibrar el cuerpo emocional.
- Ayuda a deshacer patrones y hábitos subconscientes.
- Ayuda a combatir adicciones.
- Genera un estado de calma en la mente y el cuerpo.
- Es una herramienta fundamental para entrar en un estado meditativo profundo.
- Atrae a la mente hacia el presente, ya que lleva la atención en el flujo respiratorio.
- Desarrolla la calma, la paciencia, la claridad mental y la comprensión.

RESPIRACIÓN DE FUEGO

AGNI PRAN

La Respiración de Fuego es una técnica de respiración vigorizante y purificadora, única de las kriyas de Kundalini yoga. Es efectuada a través de contracciones abdominales rítmicas y equilibradas. Es una increíble herramienta contra la ansiedad, nervios, preocupación, miedo, dolor, tristeza, etc.

Yogi Bhajan dijo que una persona recibe un determinado número de respiraciones desde su nacimiento hasta su muerte. La Respiración de Fuego es UNO desde el momento que empiezas hasta que acabas. Esto significa que con esta técnica de respiración puedes prolongar el tiempo de tu vida.

Esta respiración vitaliza completamente el sistema nervioso, causando la secreción de la glándulas purificando así la sangre. Cuando se realiza en ciertas posturas y con ciertos movimientos, los cuales se hacen para ejercer presión en los plexos nerviosos y centros glandulares, esas áreas se vitalizan y llenan de energía.

Poco a poco, a lo largo de un periodo de tan sólo varias semanas de series y kriyas combinando postura, movimiento, respiración, sonido y llaves corporales, el cuerpo entero comenzará a sentirse energéticamente más fuerte, a medida que el campo magnético se equilibra con una fuerza interna parecida a la de una dinamo.

TÉCNICA

Para aprenderla, haz el movimiento abdominal más bien lento. Para exhalar, contrae hacia dentro y ligeramente hacia arriba el Punto del Ombligo (la zona abdominal) con la intensidad que usas para encender una cerilla, haciendo que el diafragma presione los pulmones. Luego relaja el abdomen para que el movimiento descendente del diafragma te lleve a la inhalación.

La intención progresiva de este movimiento abdominal debe llevarte a una inhalación y exhalación activas, con ambas sonando igual. Mantén una velocidad moderada escuchando el ritmo que poco a poco vas creando hasta que te sientas seguro y puedas permitir que éste vaya asumiendo el control.

Cuando hayas adquirido práctica, el diafragma se moverá como un pistón, subiendo y bajando aproximadamente 2-3 veces por segundo de una manera rítmica, equilibrada

y continuada. Imagina una vieja locomotora, donde las ruedas lentamente se mueven hasta que se va aumentando el nivel de vapor y velocidad, y después la locomotora se mueve hacia delante casi sin esfuerzo.

Claves

- Es importante que alinees tu columna y apliques la cerradura de cuello, Jalandhara Bandha. Si deslizas tus escápulas hacia abajo, ayudarás a que tu pecho se abra sin tensión y pueda suspenderse dirigiéndose hacia la barbilla al tiempo que ésta se recoge hacia el cuello, sin inclinar la cabeza hacia delante.
- El movimiento abdominal ha de ser energético pero ligero y cómodo, evita generar movimientos bruscos.
- En la respiración no interviene el movimiento de la pelvis (salvo que lo indique el ejercicio de la kriya).
- Se trata de una respiración bastante dinámica (dos o tres respiraciones por segundo), pero para comenzar a practicarla permítete hacerla a una velocidad que te sea cómoda hasta que poco a poco cojas maestría. Ya tendrás tiempo de hacerla más rápido.
- Es fundamental que la inhalación y la exhalación duren lo mismo. Al principio habrá pausas entre una y otra porque la haces más lenta pero es importante que no las haya cuando hayas logrado el ritmo adecuado.
- Una vez ya tengas práctica, podrás hacerla o muy potente o muy ligera según lo requiera el ejercicio.

ERRORES MÁS COMUNES

Las pruebas científicas que han medido las ondas del cerebro y la química sanguínea, comprobando los niveles del oxígeno y el dióxido de carbono, han demostrado que la Respiración de Fuego no es hiperventilación. No tiene porque provocar rigidez de manos, pies o cara, mareo o vértigo. Éstas son señales de que no se está haciendo correctamente y es mejor detenerse.

Es posible que estés haciendo alguna de las siguientes cosas:

* Respiración realizada a la inversa:

Muchas personas aprenden a respirar de manera contraria y tiran del ombligo hacia dentro para inhalar, lo que reduce el espacio abdominal para que entre el aire. Este esquema es típico en los fumadores o en las personas que padecen ansiedad.

* Bombeo exagerado del abdomen:

A veces, tiramos con demasiada fuerza del ombligo hacia dentro, lo que impide que realicemos correctamente la respiración. Si fuerzas el movimiento abdominal puede que sientas dolor en la zona lumbar, donde el diafragma se inserta en la columna.

* Desequilibrio entre inhalación y exhalación:

Si inhalas mucho más de lo que exhalas, te hiperventilarás y te sentirás sobreestimulado y ansioso. Si exageras la exhalación, te sentirás débil, aletargado o distraído y

necesitarás parar y tomar una bocanada de aire. Escucha el sonido de la respiración y crea un ritmo constante, equilibrando la inhalación y la exhalación. Cuando hayas conseguido esto, te resultará difícil volver a equivocarte.

De todas formas, aunque se esté haciendo correctamente, puede ocurrir que después de hacer una serie de ejercicios, estas sensaciones sean efecto de que se están liberando las toxinas acumuladas en la sangre. Algunas sensaciones de hormigueo o de mareo son normales mientras el cuerpo se ajusta a los efectos de la nueva respiración y a la nueva estimulación de los nervios. Si te concentras en el entrecejo, desaparecerán rápidamente y una vez te hayas ajustado, no te molestarán más... Si persistieran entonces descansa y respira tranquilamente.

CONTRAINDICACIONES

- Durante el embarazo.
- Primeros días de la menstruación.
- Hipertensión.
- Ancianos y niños menores de 8 años.
- Si se toman drogas habitualmente.
- Personas con enfermedades mentales (esquizofrenia, paranoia, o similares) aunque se estén medicando.

BENEFICIOS

- Ayuda al corazón y la circulación, evacua toxinas fuera del flujo sanguíneo.
- Expande rápidamente la capacidad pulmonar.
- Estimula los plexos solares y permite el libre flujo de energía.
- Fortalece el sistema nervioso y equilibra los hemisferios cerebrales.
- Estimula la secreción glandular.
- Incrementa la resistencia física.
- Ayuda a romper adicciones.
- Limpia los efectos nocivos por haber consumido cigarrillos, alcohol, drogas, cafeína.
- Produce un ritmo alfa extensivo en el cerebro.
- Produce energía mental y física para todo el organismo.
- Ayuda a controlar el estrés.
- Carga el campo electromagnético.
- Ayuda a sincronizar los biorritmos de las diferentes partes del organismo.
- Utilizada en determinadas kriyas, previene de enfermedades y refuerza el sistema inmunitario.
- Aumenta 60 veces el efecto de un ejercicio.
- Produce un rápido cambio de la composición química de la sangre.
- Efectúa un poderoso masaje físico y energético de los chakras inferiores, el nervio vago y los órganos internos.
- Eleva la energía desde el 2do y 3er chakra hacia el corazón, 4to chakra.
- Ayuda a romper las inercias físicas, emocionales, mentales y energéticas.