



El Aliento Divino

Explorando las Técnicas de
Respiración en el Camino Espiritual





El Aliento Divino

Explorando las Técnicas de Respiración en el Camino Espiritual



Un **YOGI ES SIEMPRE CONSCIENTE** de la naturaleza dual de la percepción y la experiencia. La respiración es a la vez burda y sutil. Es tanto “*mía*” como “*no mía*”. Es a la vez automática y consciente. **El aliento** comparte la naturaleza tanto de la visión terrenal como de la celestial de las cosas.

El aliento y la Palabra interactúan para crear la matriz de nuestra vida y conciencia. **El aliento y la palabra** están íntimamente entrelazados. En los reinos etéricos de la creación metafísica del universo, lo primero, después de la existencia de Dios, es **la Palabra**. **La Palabra** es un patrón manifestado que es la semilla necesaria para que cualquier cosa exista. Después de esa infusión de genética cósmica, está la **energía** del *prana* o aliento sutil. Esa **energía** mueve las *gunas*, las tres cualidades de la Trinidad, que tejen y componen en sus variadas mezclas todas nuestras experiencias. Así, en los Cielos, primero está el Verbo, seguido de su sirviente el aliento, *prana*.





Formas de la Respiración

Conciencia de la calidad de nuestra respiración



La cantidad, la calidad y la circulación de la respiración crean la base de una vida vital y creativa. Es un barómetro de la cantidad de energía con la que funcionamos normalmente y de la capacidad de reserva que hemos creado para las emergencias. La respiración es tanto burda como sutil. El aspecto grueso es la mezcla de oxígeno, nitrógeno y otros elementos que constituyen químicamente el aire.

El aspecto sutil es el prana o fuerza vital que da energía a la mente, el cuerpo y la conciencia. La mayoría de las personas no respiran correctamente. Son frecuentes las formas respiratorias que crean una respiración superficial, errática y en la parte superior del pecho.

La falta de relajación y bienestar tanto a nivel personal como colectivo, junto con otros factores, inhibe la respiración adecuada. Sin embargo, de todos los cambios positivos que una persona puede hacer, aprender a respirar profunda y completamente es probablemente la herramienta más eficaz para desarrollar una conciencia más elevada, y para aumentar la salud, la vitalidad y la conectividad en la propia vida.

- **Físico:** Todo movimiento requiere tensión, pero el estrés se produce cuando la tensión muscular o mental no puede volver libremente a un estado descontracturado o relajado. El estrés provoca una respiración deficiente: una respiración superficial, errática y con un ritmo respiratorio más rápido, que conduce a una tensión crónica y a la debilidad de los nervios. Y la mala respiración aumenta la susceptibilidad a más estrés. Esto prepara el terreno para la enfermedad y el colapso de uno u otro de los sistemas corporales. Crea un vínculo especial y una base entre la mente y el cuerpo.
- **Emocional:** Mantenemos una enorme cantidad de tensión y trauma emocional en nuestra estructura muscular en forma de acorazamiento. Una respiración adecuada, que cambie la forma de nuestra respiración, permite la liberación de las armaduras. A medida que aumentamos la flexibilidad general del cuerpo, y expandimos los pulmones, nuestra sensibilidad aumenta, porque la armadura disminuye. El equilibrio del sistema glandular también se ve afectado.
- **Vitalidad:** Respirar correctamente libera el flujo de prana, y al liberarse nuestro blindeo y tensión, aumenta nuestra vitalidad.
- **Sensación de conexión:** Cuando nuestra vitalidad aumenta, nuestro prana fluye, nos sentimos emocionalmente seguros y nuestro cuerpo físico es fuerte. El resultado es una profunda sensación de conexión.





Pranayama



- El *pranayama* es la ciencia de la respiración, que controla el movimiento del prana mediante el uso de técnicas respiratorias. *Prana* = la fuerza vital *Pran* = primera unidad *Ayam* = expansión
- Con el *pranayam* expandimos la primera unidad, la energía semilla. Un ligero cambio en esta vibración semilla puede cambiar todo nuestro universo.
- El *pranayama* es la gestión de la energía. El *Kundalini Yogui* emplea una amplia gama de técnicas de pranayama, utilizando el ritmo y la profundidad de la respiración para efectuar y gestionar diferentes estados energéticos de salud, conciencia y emoción.
- La mente sigue a la respiración. La clave para controlar la mente está en controlar la respiración.
- Shuniya. El *Kundalini yogui* es un pran yogui, y utiliza el pranayama y el bandha para crear el estado de *quietud-shuniya*–“cero”. En esta quietud, se planta una semilla – *bij*–para crear un nuevo ritmo o patrón de ser. Así, la *kundalini* fuye.



Técnicas de Respiración en Kundalini Yoga

Respiración Consciente: Conecta con tu Esencia a través de la Respiración

La **respiración consciente** es una práctica fundamental en el Yoga que nos invita a ser plenamente conscientes de nuestra respiración en cada momento. Nos ayuda a conectar con nuestro cuerpo, mente y espíritu, y a cultivar una mayor presencia y atención plena en nuestra vida diaria.

En este capítulo, revisaremos diferentes técnicas de **respiración consciente**, como la respiración Larga y Profunda o también llamada respiración completa, la respiración por las fosas nasales y la respiración de fuego. Aprenderemos a dirigir conscientemente el flujo de aire hacia diferentes partes del cuerpo y a utilizar la respiración como una herramienta poderosa para relajarnos, equilibrarnos y energizarnos.

Respiración Larga y Profunda:

Cultiva la Calma y el Equilibrio Interior



La respiración larga y profunda es una técnica esencial en el Yoga que nos permite alargar tanto la inhalación como la exhalación de manera consciente y profunda. A través de esta práctica, podemos calmar la mente, relajar el sistema nervioso y cultivar un estado de equilibrio y armonía interna.

La respiración larga y profunda es una técnica de respiración utilizada en el yoga y otras prácticas de mindfulness para relajar el cuerpo, calmar la mente y aumentar la energía vital. A continuación, te presento los pasos para practicar la respiración larga y profunda:

1. Encuentra una postura cómoda: Siéntate en una posición con la columna recta, ya sea en una silla o en el suelo. Puedes apoyar las manos en las rodillas o en el regazo.
2. Relaja el cuerpo: Cierra los ojos y relaja los músculos del rostro, los hombros y el abdomen. Deja que todo el cuerpo se relaje y se vuelva receptivo a la respiración.
3. Inhalación profunda: Inhala lentamente por la nariz, llevando el aire hacia el abdomen. Siente cómo se expande tu abdomen, permitiendo que el aire llene por completo tus pulmones. Intenta que la inhalación sea lenta y profunda, pero sin forzarla.
4. Retención breve: Mantén el aire inhalado durante unos segundos, sin tensión ni esfuerzo. Siente cómo el aire llena todo tu cuerpo y cómo la energía se acumula en tu interior.
5. Exhalación completa: Exhala lentamente por la nariz, vaciando primero el abdomen y luego los pulmones. Siente cómo se contrae suavemente tu abdomen mientras el aire sale de tu cuerpo. Intenta que la exhalación sea tan larga como la inhalación, manteniendo un ritmo constante.
6. Repetición continua: Continúa con este patrón de respiración, inhalando profundamente, reteniendo el aliento y exhalando completamente. Mantén un ritmo relajado y constante, sin esfuerzo ni tensión.
7. Observación y enfoque: Mientras practicas la respiración larga y profunda, concéntrate en el flujo del aire entrando y saliendo de tu cuerpo. Si tu mente se distrae con pensamientos, simplemente obsérvalos y déjalos pasar, volviendo suavemente tu atención a la respiración.

La respiración larga y profunda puede practicarse durante unos minutos cada día o en momentos de estrés o ansiedad. Puede ayudarte a calmar la mente, reducir el estrés, aumentar la energía y mejorar la concentración. Recuerda que la práctica regular es clave para obtener los beneficios completos de esta técnica.



Respiración por fosas alternadas, limpieza de Nadhis o Nadi Shodhana



La respiración por fosas alternadas, también conocida como *Nadi Shodhana* o respiración de la narina alternada, es una técnica de respiración utilizada en el yoga para equilibrar los canales de energía en el cuerpo y promover la calma y la claridad mental. A continuación, te explico cómo practicarla:

1. Encuentra una postura cómoda: Siéntate en una posición con la columna recta, ya sea en una silla o en el suelo. Puedes apoyar las manos en las rodillas o en el regazo.
2. Cierra la mano derecha: Coloca el pulgar derecho sobre la fosa nasal derecha para cerrarla. Los demás dedos de la mano pueden estar relajados.
3. Inhala por la fosa nasal izquierda: Inhala lenta y suavemente por la fosa nasal izquierda, llevando el aire hacia el abdomen. Siente cómo se expande tu abdomen mientras inhalas.
4. Cierra la fosa nasal izquierda: Utiliza el dedo anular de la misma mano para cerrar la fosa nasal izquierda, manteniendo la fosa nasal derecha cerrada con el pulgar.
5. Retención breve: Mantén el aliento en los pulmones durante unos segundos, sin esfuerzo ni tensión. Siente cómo la energía se acumula en tu interior.
6. Abre la fosa nasal derecha: Libera el pulgar de la fosa nasal derecha y exhala lentamente por esta fosa nasal. Siente cómo el aire sale de tu cuerpo.
7. Inhala por la fosa nasal derecha: Inhala por la fosa nasal derecha, llevando el aire hacia el abdomen. Siente cómo se expande tu abdomen mientras inhalas.
8. Cierra la fosa nasal derecha: Utiliza el pulgar derecho para cerrar la fosa nasal derecha, manteniendo la fosa nasal izquierda cerrada con el dedo anular.
9. Retención breve: Mantén el aliento en los pulmones durante unos segundos.
10. Exhala por la fosa nasal izquierda: Libera el dedo anular de la fosa nasal izquierda y exhala lentamente por esta fosa nasal.
11. Repite el ciclo: Continúa alternando la inhalación y exhalación entre las fosas nasales, manteniendo un ritmo constante y relajado. Puedes comenzar con algunas rondas y, a medida que te sientas más cómodo, aumentar la duración de cada fase de la respiración.

La respiración por fosas alternadas ayuda a equilibrar los hemisferios cerebrales, calmar la mente, reducir el estrés y aumentar la claridad mental. Puedes practicar esta técnica en cualquier momento del día, especialmente cuando necesites calma y concentración.

Recuerda que la práctica regular y la atención plena son clave para obtener los beneficios completos de la respiración por fosas alternadas. Disfruta de esta hermosa técnica de respiración y experimenta la armonía y el equilibrio en tu cuerpo y mente.



Respiración de Fuego: Despierta tu Fuerza Interior y Vitalidad



La respiración de fuego, también conocida como *Kapalabhati*, es una técnica poderosa que nos permite aumentar nuestra energía vital y despertar nuestra fuerza interior. Consiste en una serie rápida y vigorosa de exhalaciones cortas y enfáticas, seguidas de inhalaciones pasivas y relajadas.

La respiración de fuego, conocida como “*Agni Pran*” en Kundalini Yoga, es una técnica de respiración dinámica y energizante. A continuación, te explico cómo practicarla correctamente:

1. Siéntate en una postura cómoda: Puedes elegir una postura de meditación, como el loto o la postura del cojín, o simplemente siéntate en una silla con la columna recta.
2. Relaja los hombros y cierra los ojos: Deja que tus hombros caigan naturalmente hacia abajo y cierra los ojos para centrarte en tu respiración.
3. Inhala y exhala rápidamente por la nariz: Comienza inhalar y exhalar rápidamente y de manera vigorosa por la nariz. El énfasis debe estar en la exhalación, mientras que la inhalación es pasiva y natural.
4. Activa el diafragma y el ombligo: A medida que exhalas, contrae rápidamente los músculos del abdomen y el diafragma, empujando el aire hacia afuera con fuerza. El ombligo se mueve hacia adentro y hacia arriba con cada exhalación.
5. Mantén el ritmo constante: Trata de mantener un ritmo constante y enérgico en tu respiración de fuego. Puedes comenzar con 1 o 2 exhalaciones por segundo y aumentar la velocidad gradualmente a medida que te sientas más cómodo.
6. Mantén la columna recta: Asegúrate de mantener la columna vertebral recta y alineada durante toda la práctica. Esto ayudará a facilitar el flujo de energía a lo largo de tu columna vertebral.
7. Observa las sensaciones: A medida que practicas la respiración de fuego, presta atención a las sensaciones en tu cuerpo. Puedes sentir el calor en el abdomen, una sensación de energía y un aumento de la vitalidad.
8. Termina con una inhalación profunda: Después de unos minutos de respiración de fuego, inhala profundamente por la nariz y exhala lentamente por la boca. Toma unos momentos para sentir el efecto de la práctica en tu cuerpo y mente.

Recuerda que la respiración de fuego en Kundalini Yoga es una técnica poderosa y se recomienda practicarla con precaución. Si tienes alguna condición de salud o estás embarazada, consulta a un instructor de Kundalini Yoga antes de realizar esta técnica.

La respiración de fuego es una herramienta efectiva para generar energía, liberar toxinas y equilibrar el sistema nervioso. Practicarla regularmente puede ayudarte a aumentar tu vitalidad y enfoque mental.



Errores comunes al hacer Respiración de Fuego



Hay tres problemas comunes a los que hay que prestar atención cuando se enseña a los principiantes:

- Respiración paradójica. Como hemos mencionado antes en este capítulo, muchas personas aprenden a respirar al revés: inhalan metiendo el vientre, con lo que el espacio para la respiración es menor en lugar de mayor. Esto se llama respiración paradójica. Las personas que suelen estar ansiosas o que fuman, con frecuencia tienden a tener este patrón. Se puede cambiar fácilmente colocando una mano en el pecho y otra en el vientre y haciendo la **Respiración de Fuego** lenta-mente con total conciencia.
- Intentar respirar mediante un bombeo exagerado del vientre. La **Respiración de Fuego** no es la respiración de limpieza de fuelle profundo que bombea el estómago con exhalaciones e inhalaciones completas. La **Respiración de Fuego** incluye más arriba, cerca del plexo solar, así como el Punto del Ombligo.
- Una pérdida de atención a la proporción equilibrada de la inhalación y la exhalación. Una forma de conseguirlo es hacerlo mal primero. Intenta inhalar mucho más de lo que exhalas en cada ciclo de respiración a **1 ó 2 veces por segundo**. Al cabo de **30 segundos** podrás percibir la sobre estimulación y el desequilibrio de la respiración. A continuación, cambia a una exhalación mucho mayor que una inhalación al mismo ritmo. Casi inmediatamente percibirás una pérdida de fuerza, letargo, distracción o depresión. Ahora haz que la respiración sea exactamente igual en la inhalación y en la exhalación. Escucha el sonido de la respiración y crea un ritmo constante.



Contraindicaciones de la respiración de fuego

Este ejercicio está contraindicado para mujeres embarazadas o que tengan la menstruación. Tampoco se aconseja para pacientes que padezcan epilepsia, hipertensión, efisema pulmonar o enfermedades cardiovasculares.

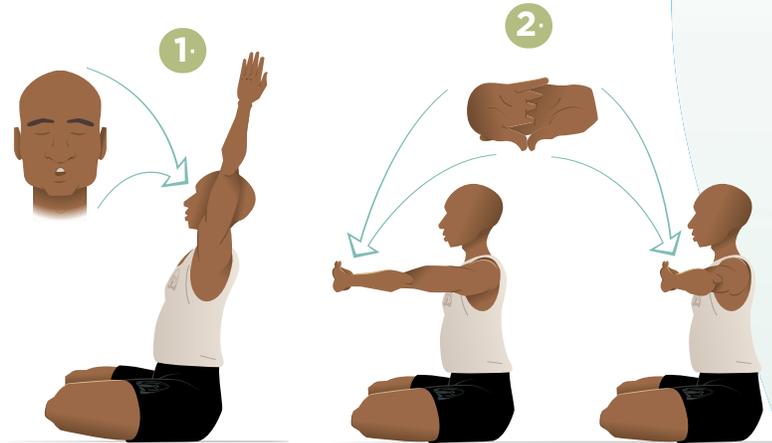


Ejercicios preparatorios para los pulmones, el campo magnético y una meditación profunda

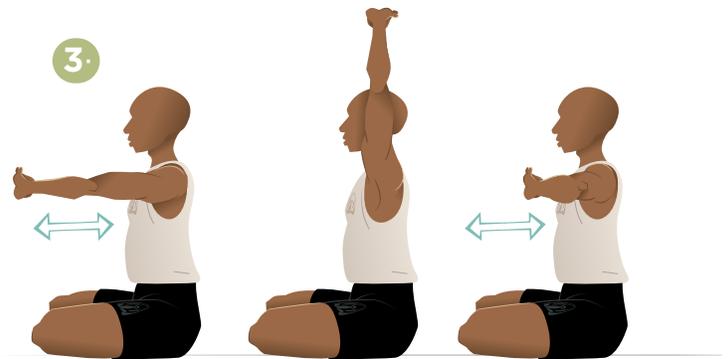


1 de 2

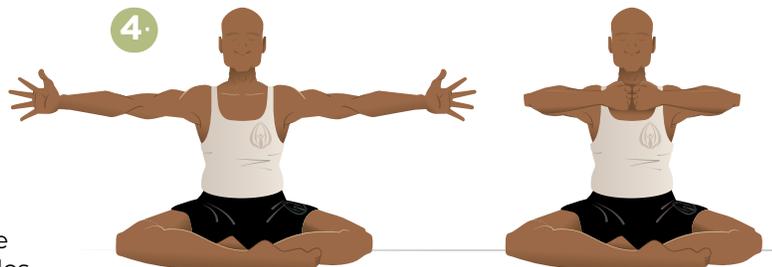
1. Respiración de silbido. Siéntate en postura fácil. Estira los brazos por encima de la cabeza con las palmas juntas. Estira la columna hacia arriba e inclínala hacia atrás tanto como puedas para mantener el equilibrio con gracia. Respira, conscientemente, a través de los labios fruncidos en un silbido largo tanto en la inhalación como en la exhalación. Continúa esto durante **5 minutos**. Relájate durante 30 segundos.



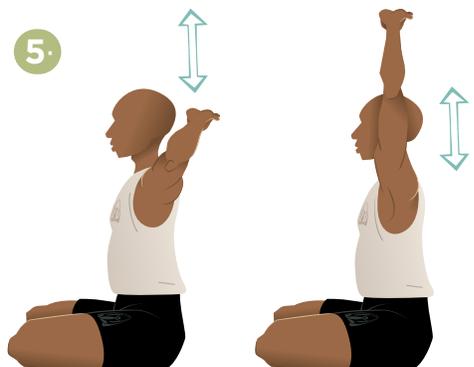
2. Permanece en postura fácil. Inhala y estira los brazos hacia delante, paralelos entre sí y paralelos al suelo. Entrelaza los dedos con las palmas dirigidas hacia fuera. Junta las yemas de los pulgares. Exhala mientras doblas los codos y llevas el dorso de la mano hacia el pecho, al nivel del centro del corazón. Alterna rápidamente entre estas dos posiciones con una respiración fuerte de **2 a 3 minutos**. Inhala y, brevemente, sostén la respiración con los brazos extendidos. Relaja la respiración y mantén la posición para comenzar el siguiente ejercicio.



3. Bombeo con brazos. Con los brazos extendidos desde el ejercicio anterior, inhala, sostén la respiración por dentro, y levanta los brazos por arriba de la cabeza y regrésalos hacia abajo, paralelos al suelo. Luego, exhala y trae las manos cerca del pecho. Rápidamente, inhala de nuevo hacia la primera posición. Continúa la secuencia en un ritmo constante de **2 a 3 minutos**. Luego, inhala con los brazos extendidos y sostén, brevemente, de 10 a 15 segundos.



4. Inmediatamente, extiende los brazos paralelos al piso, en un ángulo de 60 grados entre uno y otro. Las palmas se miran entre sí y los codos están rectos. Inhala profundo con una respiración yóguica completa. Mientras inhalas, lentamente, cierra los puños. Sostén la respiración adentro. Lentamente, dobla los brazos y trae los puños hacia el pecho. Crea una tremenda tensión en los músculos de los brazos y de las manos. Tira hacia ti como si estuvieras arrastrando un peso de 500 kilos. Cuando finalmente tocas el pecho, suelta la respiración con una exhalación explosiva. Repite este ciclo durante **3 minutos**. Mantén una postura emocional y facial de enojo y determinación a lo largo del ejercicio.



5. Sentado en postura fácil, Sentado en postura fácil, estira la columna. Entrelaza los dedos y coloca las manos a 2 cm detrás del cuello, con las palmas hacia arriba. Inhala a medida que estiras los brazos por encima de la cabeza. Mantén los dedos entrelazados. Las yemas de los pulgares se tocan. Exhala y regresa a la primera postura. Alterna de arriba abajo, rápidamente, con una respiración fuerte y suave. Continúa de **2 a 3 minutos**.



Ejercicios preparatorios para los pulmones, el campo magnético y una meditación profunda

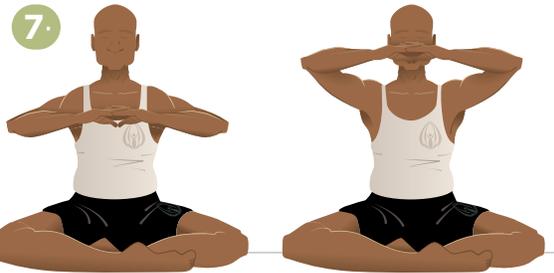


2 de 2

6. Giros de torso. Inmediatamente, estira los brazos encima de la cabeza con las palmas juntas. Abraza las orejas. Cruza los pulgares para sujetar las manos juntas. Inhala mientras giras el torso y la cabeza a la izquierda. Exhala mientras giras a la derecha. Gira de lado a lado en un ritmo rápido y constante de **2 a 3 minutos**. Luego, inhala al centro, suspende la respiración y aplica *mulbandh*. Exhala.



7. Entrelaza los dedos y coloca las manos con las palmas hacia abajo, enfrente del centro del corazón. Inhala a medida que levantas las palmas y los antebrazos al nivel del punto del entrecejo. Exhala hacia abajo, a la primera posición. Crea un movimiento de bombeo rápido, y una respiración fuerte y constante. Continúa de **2 a 3 minutos**. Luego inhala y sostén de 10 a 15 segundos. Exhala.

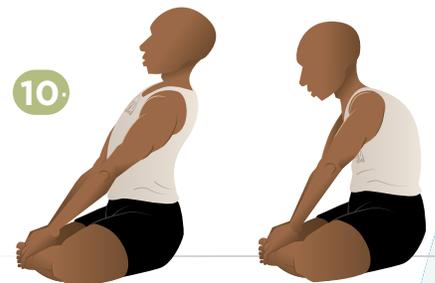


8. Giros espinales. Coloca las manos en los hombros, con los pulgares por detrás y los otros dedos hacia al frente. Levanta los codos a la altura de los hombros. Inhala mientras giras el torso y la cabeza a la izquierda. Exhala mientras giras el torso a la derecha. Crea un giro poderoso y constante. Abre los pulmones por completo. Muévete con gracia, como si rotaras una columna vertebral perfectamente equilibrada y sin fricción. Continúa de **2 a 3 minutos**. Luego, inhala al centro, aplica *mulbandh* y sostén de 10 a 15 segundos. Exhala.



9. Levantamiento de hombros. Siéntate en postura fácil. Mantén la columna recta y quieta. Inhala mientras levantas ambos hombros hacia las orejas. Este es un movimiento natural. Hazlo sin tensión ni restricción. Exhala mientras dejas caer ambos hombros. Crea un ritmo rápido y constante. Continúa de **1 a 3 minutos**.

10. Flexiones espinales (Paseo en camello). Siéntate en postura fácil. Tómate de las espinitas con ambas manos. Inhala. Flexiona la columna hacia el frente y balancéate hacia delante sobre los glúteos. Luego, exhala, flexiona la columna y balancéate sobre los glúteos hacia atrás. Mantén, moderadamente, los brazos rectos y relajados, así como el nivel de la cabeza. Continúa de **2 a 3 minutos**.



11. Medita. Gira tus ojos hacia arriba lo más que puedas. Concéntrate en el tope de la cabeza. Medita durante **15 minutos**.

COMENTARIOS:

Esta serie comienza purificando la sangre y expandiendo la capacidad pulmonar. Después, el sistema circulatorio se estimula. Las secreciones tiroideas y paratiroideas se suman al incremento de la circulación, y la parte superior del campo magnético del cuerpo se amplía. Esta es una excelente preparación para los principiantes que necesiten aprender a meditar profundamente.

Yogi Bhajan enseñó esta serie, originalmente, el 27 de noviembre de 1974.

