

## Respiraciones para aquietar la mente.

Aun la mas simple de las practicas respiratorias puede equilibrar mi energía y liberar a mi cuerpo y a mi mente de las emociones, con lo cual mejoran las posibilidades de alejar al estrés de mi vida. Y todos sabemos lo importante de tener al estrés a raya, para poder tener una vida mas equilibrada y armónica. Para aprovechar esta herramienta tan poderosa es que te propongo un par de respiraciones que volverán mas despejada a tu mente.

### **\*Iniciando Nadi Shodhana o “Respiración alternada por las fosas nasales”**

Para relajar la mente pensante y emocional te propongo realizar esta respiración que trae calma y balance y une las regiones derecha e izquierda del cerebro. Funciona bien si estas buscando concentración y energización; por eso no intentes este ejercicio antes de dormir. Ya que Nadi shodhana sirve para “limpiar los canales” y hacer que las personas se sientan más despiertas. La respiración nos sacia, nos llena, no solo de oxígeno, sin también de energía vital. Cuanto mas clara y fuerte sea esa energía vital , mejor será nuestro aspecto y nuestra manera de sentirnos. Comencemos sentándonos en una postura cómoda , en el suelo o en una silla con la espalda bien recta colocá el pulgar derecho en la fosa nasal derecha e inhalá profundamente a través de la fosa nasal izquierda, al termino de la inhalación, tapá la fosa nasal izquierda, para exhalar lentamente a través de la fosa nasal derecha. Continúa con este patrón, inhalando por la fosa nasal derecha, luego cerrándola con el pulgar derecho y exhalando a través de la fosa nasal izquierda. Si algún pensamiento o preocupación aparece en tu mente déjalo que se vaya junto con la exhalación. Después de dos o tres minutos, si sentís un calor en el rostro es indicio de que se ha estimulado la respiración celular, y que el ejercicio alcanzó una de sus metas: recargar sus baterías celulares con prana , con aire fresco. Momento favorable para esta practica? Tanto la mañana como la tarde son convenientes. Atención! Nunca la practiques después de una comida; esperar al menos una hora.

### **\* Sama vritti o Respiración cuadrada.**

Para comenzar, como siempre, es conveniente mantener una postura donde la columna vertebral este bien recta. Una vez estamos cómodos en la postura, cerramos los ojos y hacemos un par de respiraciones profundas para empezar a enraizar con el momento presente.

Comenzamos a hacer la respiración cuadrada. **Inspiramos** contando mentalmente hasta 3, **retenemos** el aire con los pulmones llenos contando hasta 3, **exhalamos** contando hasta 3, **retenemos** con los pulmones vacíos contando hasta 3 y volvemos a repetir el ciclo sin interrumpirlo (todo por la nariz, ya que de este modo añadimos una resistencia natural a la respiración) . Podemos empezar haciéndolo 4 veces e ir aumentando con el tiempo. Es muy importante mantener el mismo tiempo para las 4 fases de la respiración ya que cuadrado es el símbolo del **equilibrio**.

Equilibrio del sistema nervioso, equilibrio de la mente, calma y paz, además de oxigenar la sangre y potenciar la concentración. Ya que mientras estás contando mentalmente los tiempos, no sólo para igualar las fases de la respiración, estás trabajando la concentración de la mente, ya que si te distraes perderás el hilo y se romperá el cuadrado.

Las personas más avanzadas en esta practica, que llevan un periodo de tiempo ya practicándola, pueden apuntar a la respiración contando hasta 6 u 8.

#### **\* Respiración abdominal**

Buscá sentarte cómodamente con la espalda bien erguida, y con una mano en el pecho y otra en el vientre, inhala profundamente por la nariz, asegurándote que el diafragma (no el pecho) se infle con aire suficiente para crear un ensanchamiento de los pulmones, es como si . Vas a sentir que tus costillas se expanden hacia los costados. Si inhalamos en forma profunda , la exhalación posterior tiene el poder de liberar tensiones.

El objetivo es tomar entre 6 a 10 respiraciones lentas por minuto, por 10 minutos todos los días, iniciando gradualmente , el primer día te sugiero comenzar con 5 minutos, si no existen mareos, de lo contrario comenzá con menos minutos de practica. Hasta que poco a poco, gradualmente puedas ir aumentando el tiempo de respiración con este patrón.

Vas a lograr experimentar una reducción inmediata de la presión cardíaca y sanguínea, lo que lo transforma en ideal para realizar ante cualquier evento estresante.