Respiración Relajación Pranayama

FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA AYURVÉDICO

Pedro Arce Cifuentes
AIYA_INSTITUTO YOGA Y AYURVEDA | *WWW.AIYAYURVEDA.COM*

Respiración

La respiración es la base de la vida. El prana o energía vital, se nos infunde por medio de ella. Una respiración amplia y regulada es el fundamento de la salud tanto física como mental. Por ello, el primer objetivo para la práctica del yoga es desarrollarla, prolongándolay creando un ritmo conveniente en sus cuatro fases: inspiración, retención a pulmón lleno, exhalación y retención a pulmón vacío.

La libertad de movimiento de estas fases será indispensable para una buena capacidad respiratoria, y un crecimiento considerable del volumen respiratorio. Será necesario obtener elasticidad, tanto en los tejidos pulmonares, como alveolos, tejidos torácicos, tejidos óseos, ligamentosos, cartilaginosos, así como musculares y tendinosos. Estos últimos destinados amovilizar la estructura ósea. Para ello nos ayudaremos de las asanas.

1. RESPIRACIÓN YÓGUICA O COMPLETA.

La respiración yóguica o completa consta de tres fases: abdominal o inferior, costal o media y clavicular o superior. De esta manera se alcanza la plenitud pulmonar. La respiración debe ser nasal, tanto al inspirar como al expirar. Lenta y regulada. Sirva paraello la imagen de quien trata de captar el perfume de una flor. La respiración consciente es la percepción del perfume de la vida

Veamos cada una de las fases por separado:

1.1 Respiración abdominal.

Partimos de la posición de relajación Savasana: En decúbito dorsal, extendido sobre la espalda, piernas ligeramente separadas acomodando la zona lumbar en el suelo. Los brazos se separan del cuerpo lo suficiente (las manos con las palmas hacia arriba) para permitir a los omóplatos y a los hombros una disposición cómoda.La nuca bien situada y estirada favorece la posición de la cabeza (en caso de rigidez en la nuca, podemos girar suavemente la cabeza a ambos lados hasta disiparla) Cerramos suavemente los ojos para evitar distracciones visuales

Una vez establecida la posición de relajación, dirigimos la atención hacia la respiración, sin modificarla. Observamos el lugar donde se manifiesta, la amplitud, la frecuencia. Así tomamos conciencia de la respiración espontánea, involuntaria.Generalmente esta respiración se localiza en la región abdominal (pequeña dilatación y retracción de la zona ventral superior), es de pequeña amplitud y su frecuencia suele ser aproximadamente de 16 repeticiones por minuto.

El verdadero ejercicio consiste en intervenir voluntariamente prolongando la respiración, creando mayor descenso del diafragma (aparente dilatación abdominal) durante la inspiración y una mayor retracción durante la espiración. El movimiento debe ser exclusivo de la zona abdominal. Para controlarlo, colocar las manos sobre dicha zona, percibiendo el movimiento de ascenso y descenso. Ir ampliando progresivamente el movimiento respiratorio, respetando la lentitud.

Esta es una respiración de vital importancia que no hay que descuidar. Por medio de ella el hombre adquiere toda la energía necesaria para su vida fisiológica. Es la respiración de la especie. Una respiración abdominal deficiente expresa una salud débil y un estado nervioso crónico. Esta respiración permite una gran oxigenación, pues aporta un 70% de la capacidad respiratoria. Sirve de base a la respiración completa, como veremos más adelante. Es una respiración especialmente relajante,lo que se consigue por el efecto de descongestión del plexo solar. Práctica recomen- dada en casos de estrés, ansiedad. Favorece el buen funcionamiento del sistema digestivo dando un poderoso masaje intraabdominal.

- Práctica:
  Series de 7 a 10 repeticiones alternando con periodos de descanso.

1.2 Respiración costal o media.

En postura de relajación, dirigir la atención hacia las costillas (controlando la zona abdominal) e inspirar separándolas, lo que puede traer consigo una expansión cos-tal. Al espirar el tórax se irá cerrando. Para sentir mejor la respiración costal, colocar las manos debajo del pecho sobre las costillas. Ellas nos indican el movimientode apertura y cierre. Notaremos que debido al tejido óseo, existe una mayor resistencia a la entrada de aire que en el caso de la respiración abdominal. No obstante, una apreciable cantidad de aire penetra en los pulmones. Del orden de un 20 % de la capacidad respiratoria, mejorando la circulación sanguínea. Esta respiraciónfomenta la vida sensible y la afectividad. La percepción del mundo exterior, la relación con el entorno y la confianza en uno mismo. El hombre con una capacidad derespiración media sin desarrollar es un ser sin capacidad de expresión, con grandes complejos de inferioridad y sumido en su ego.

- Práctica:
  Series de 7 a 10 repeticiones alternando con periodos de descanso.

1.3 Respiración clavicular.

Colocamos las manos encima del pecho cerca de las clavículas y nos centramos mentalmente en esa zona. Controlando la zona abdominal y la

costal, inspiramos haciendo penetrar el aire en la parte superior de los pulmones. Dicha zona sub-clavicular así como nuestras manos se elevarán.

Al espirar descenderán. Esta manerade respirar es la menos conveniente, ya que la capacidad obtenida es mínima (5%). Sin embargo, adquiere un gran valor cuando se apoya en las respiraciones abdominal y costal. Respiración que fortalece y purifica la parte superior de los pulmones, lugar donde se generan gran parte de las enfermedades respiratorias. Favorece y desarrolla la actividad mental, la adquirida y la que reside en forma de promesa ala espera de la inspiración.

- ### Práctica:

  A nivel práctico, realiza serie de respiraciones costales hasta poder diferenciarlas y sentirlas bien. Asimismo, series de respiraciones circulares.

  Cuando se controlen bien estas dos respiraciones, practicar la respiración costo-clavicular. Consiste en inspirar expandiendo lentamente el tórax para continuarelevando la zona sub-clavicular. Expulsar dejando que el tórax se cierre y desciendael pecho. Pueden colocar la mano derecha en el costado derecho a la mano izquierda en la zona superior del pecho.

  Con la práctica de la respiración abdominal y la costo-clavicular tendremos fácil acceso a la respiración yóguica completa. El hecho de ir sensibilizando cada nivel respiratorio, despertando la conciencia en ellos, facilitará enormemente la respiración global.

1.4 Respiración completa.

Ya hemos descrito las fases de que consta la respiración completa. Las hemos practicado individualmente para ahora unirlas.

En la postura de relajación dirigimos la atención al proceso de respiración. Cuan-do la inspiración abdominal tenga lugar de forma natural, intervenir ampliándola con mesura, para proseguir expandiéndola a la zona costal y continuar elevando el pecho hasta el mentón. En esta última fase de la respiración completa, es normal que el abdomen pierda parte de su dilatación debido al estiramiento en sentido longitudinal. De esta manera alcanzamos el máximo de la capacidad respiratoria.La espiración se realiza en sentido contrario. Espiramos desde la parte alta del pecho, para seguir por la zona costal y acabar con la abdominal.

Aunque hemos enumerado tres etapas para la respiración completa tanto la inspiración como la exhalación debe realizarse como un único movimiento semejante a una ola que viene y va. Este movimiento nace de la zona abdominal, se propaga a la zona costal y termina en la clavicular. Semejante al flujo del mar. Y desaparece de la misma forma en un suave reflujo. Esta imagen mental puede ayudarnos a armonizarlos. Así como la inspiraciones activa y se necesita esfuerzo moderado por parte de los músculos inhaladores (diafragma, intercostales.), la espiración es pasiva.

Al principio debe tratarse de regular la respiración según tiempos iguales de inspiración y espiración, para ir aumentándolos progresivamente. Más a delante iremos introduciendo breves pausas de retención del aire al final de la inspiración y al finalde la espiración, lo que definirá así las etapas de la respiración:

- Inspiración (puraka)
- Retención con los pulmones llenos (antar kumbhaka).
- Espiración (rechaka).
- Retención con los pulmones vacíos (bahir kumbhaka).

- ## Efectos:

1. Mejora la salud en general.
2. Los sistemas respiratorio, circulatorio y glandular se benefician estimulando y regulando sus funciones.
3. Vitaliza y relaja el sistema nervioso, siendo un maravilloso recurso en casos deansiedad y estrés.
4. Controlando y profundizando la respiración completa se calma y apacigua la mente y se desarrolla la concentración.
5. Podemos practicarla sentados o de pie.
6. En momentos de cansancio, depresión, nerviosismo o antes de afrontar una situación de responsabilidad practicar respiraciones completas nos será de gran ayuda.

- ## Práctica:

Como medida preventiva y factor vitalizante, dedicar todos los días varios minutosa la respiración completa, sea por la mañana al levantarse, momento óptimo, o bien antes de acostarse.

Recordaremos que los factores que la determinan son la lentitud, moderación, atención y comodidad. Controlando la respiración regulamos nuestra vida.

2. LIBERANDO Y AMPLIANDO LA RESPIRACIÓN: SHUNYA (VACÍO PULMONAR).

El éxito de la respiración completa reside en la fase espiratoria. Vaciando por completo, en la medida que podamos por nuestra fisiología, mediante una expiración forzada veremos favorecida automáticamente la plenitud de la inspiración, lo que conlleva una perfecta renovación y un mejor intercambio gaseoso.

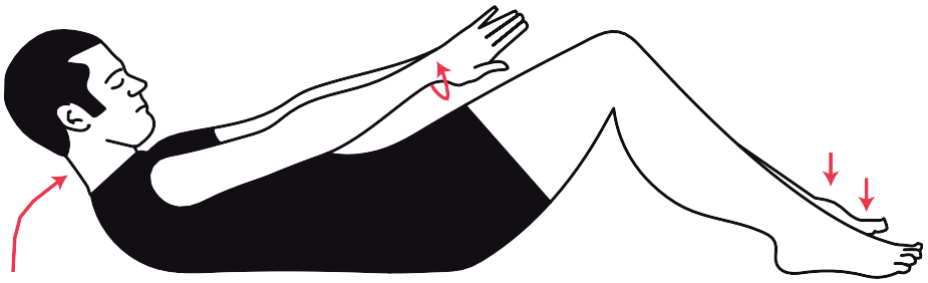
A este ejercicio, que va a ser la base de la respiración completa, vamos a darle el nombre de Espiración profunda o forzada. De la intensidad del esfuerzo de cierre, ejercido sobre todo el sistema respiratorio, dependerá el de la máxima expansión espontánea.

- Práctica:

1. Tendidos boca arriba, doblemos ligeramente las rodillas con las plantas de los piesen el suelo y ligeramente separados.
2. Espirando elevamos los brazos extendidos hacia delante en dirección hacia lasrodillas.
3. Las manos presionan una contra otra por el dorso, con las palmas giradas hacia elexterior.
4. Alzamos lentamente la cabeza, llevando el mentón a la garganta.
5. Continuamos espirando, forzando hasta el último residuo posible.
6. Los pies ejercen un empuje en el suelo ayudando a retrovertir la pelvis, lo que intensifica la retracción abdominal y favorece la expulsión.
7. Cuando la inspiración se haga irreprimible, posamos miembros y cabeza con suavidad en el suelo, permitiendo producirse la inspiración en forma de inmenso sus- piro. Para ello entreabrir la boca.
8. Si el primer suspiro no es suficiente, le sucederá un segundo o un tercero que el practicante reconocerá como el mejor por la grata sensación de plenitud tanto física como psíquica que experimentará.

Para que la respiración forzada sea eficaz la repetiremos unas 5 veces como mínimo dejando pasar pacientemente el tiempo necesario entre las repeticiones. En este tiempo tiene lugar la respuesta respiratoria manifestándose en forma de inspiraciones amplias y espontáneas (suspiros o bostezos) que en ningún momento deberánreprimirse, sino permitir su máxima expresión. Este ejercicio de gran vacío pulmonar,Shunya, precede y prepara la respiración completa, posibilitándola al máximo.

Cuando el ejercicio se domina bien, y como consecuencia de que el vacío fisiológico es completo, usamos la visualización para mentalizarnos que al mismo tiempo todo desecho psíquico (tensiones emotivas, complejos, ansiedades, miedos, inseguridades, celos...) se va desvaneciendo y alejando.



- Efectos:

1. Ventila y dilata los alveolos pulmonares.
2. Produce una gran oxigenación.
3. Calma y apacigua el sistema nervioso.
4. Vacío psíquico.
5. Expulsa todo lo que psicológicamente perturba.

Relajación

1. RELAJACIÓN.

La relajación es el relajante yóguico, el medio natural de establecer la armonía en todoel organismo. Podemos definirla como un estado particular en el cual la actividad de las grandes funciones decrece, el sistema muscular tiende a una mínima tonicidad y laactividad cerebral queda reducida notablemente. La mente deja de vagar y se estabiliza. Esta práctica realizada voluntaria y conscientemente representa un verdadero descansoy una rápida recuperación de energías.

2. IMPORTANCIA DE LA RELAJACIÓN MUSCULAR.

Para tener una idea de la importancia es necesario saber que la infinidad de contracciones musculares son consecuencia de actitudes mentales, que a su vez generan tensión o estrés constante.

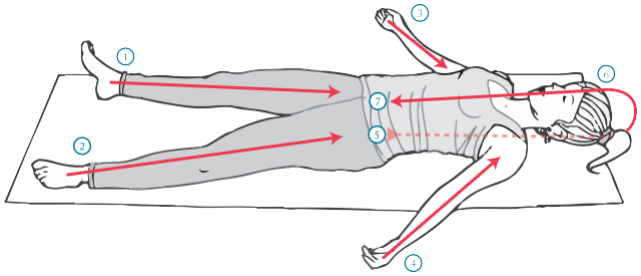
Podríamos decir que los impulsos emotivos se inscriben en estructuras muscularesdeterminadas. Por ejemplo, cuando alguien se encuentra en actitud colérica, instintiva-mente cierra los puños. Esto le pasa a todo el mundo. Si la ira es difusa, solo se produce una pequeña vibración en los músculos flexores de los dedos y la mano permanece abierta. Si la ira se intensifica, el puño empieza a formarse. Si el estado colérico es verdaderamente claro, la mano de cierra completamente.

Cuando pasamos a una estado de ira excesivo el puño se contrae de forma que lasuñas penetran en la carne. Esto es una reacción de la musculatura que podríamos definircomo una página de registro de nuestra emoción. Por ejemplo los miedos, los temores, angustias traen consigo la contracción de los esfínteres anales. Uno puede estar estreñido solamente por este hecho. Los complejos de inferioridad, estados de disconformidad intelectual, de falso testimonio etc…contraen el ano. Incluso a veces puede que la activación de una emoción pueda generar el hábito dela contracción incluso aunque este estímulo haya desaparecido. En este caso debemosactuar voluntariamente relajando la zona. A través de la relajación física se produce ladistensión emotiva.

- Práctica:

1. El lugar debe ser una habitación aireada, silenciosa, con una temperatura agradabley una iluminación tenue.
2. Se realiza en savasana.
3. Tumbado boca arriba separamos los brazos de forma que no toquen el borde ex-terno del pecho acomodando los omóplatos y los hombros.
4. Manos con las palmas hacia arriba y los dedos semiabiertos.
5. Piernas separadas para evitar el contacto de las caras interiores de los muslos, acomodando las nalgas y la zona lumbar.
6. Mantener la nuca sin rigideces. En caso de rigidez, lateralizar la cabeza a derechae izquierda hasta notar la nuca distendida.
7. Las zonas más conflictivas suelen ser la zona lumbar y la nuca. Es conveniente prepararlas haciendo ejercicios de la serie terapéutica. Si la molestia persiste, podemos utilizar un pequeño cojín de soporte.
8. Adoptamos la postura descrita y tomamos conciencia de nuestro cuerpo. Observa-mos y reajustamos la postura para poderla mantener durante 10-15 minutos.
9. Desarrollamos la sensación de abandono corporal, el cuerpo pesa agradablemente en el suelo, ablandamos los músculos y repetimos mentalmente: “todo mi cuerpose relaja”... Tomamos consciencia de nuestra respiración natural, la inspiración y la espiración mediante una observación pasiva.
10. Practicamos varias respiraciones completas, sin forzarlas, equilibrando la inspiración y la espiración mediante tres respiraciones lentas y profundas mientras al espirar desarrollamos la sensación de soltura muscular y descanso mental.
11. A partir de aquí, consideraremos dos fases: la percepción de la zona a relajar y la relajación propiamente dicha. Estas fases las aplicaremos siguiendo un recorrido que siendo siempre el mismo, facilitará la relajación corporal.

1. Pierna derecha.
2. Pierna izquierda.
3. Brazo derecho.
4. Brazo izquierdo.
5. Columna vertebral y espalda.
6. Cabeza y cara.
7. Pecho y abdomen.



5. Mandamos paso a paso, y con la mayor tranquilidad posible, órdenes para que se relajen las partes que previamente hemos intentado sentir. Aprovechamos la exhalación para soltar definitivamente la zona.

Pranayama

Cuando la respiración no es estable, la mente tampoco lo es.
Pero cuando la respiración se calma, la mente se
aquietay el yogui consigue una larga vida.
Por esto debemos aprender sobre el control de nuestra respiración.

HATHA YOGA PRADIPIKA

Por prana entendemos la fuerza vital original, la energía de la vida. Prana viene de dossílabas para y an. An significa movimiento mientras que para significa constante. “movimiento constante”. Este movimiento comienza en el ser humano en el momento de su concepción. Este prana a su vez dependiendo de las funciones que desarrolle se divide en prana (absorción), apana (evacuación), samana (asimilación), udana (fonación) y vyana (coordinación).

La práctica de pranayama nos va a permitir estimular y acumular una mayor cantidad de prana. La eficacia del control respiratorio dependerá del equilibrio del sistema nervioso. La voluntad deberá intervenir para regular la respiración influyéndola en lentitud, ampliación, suavidad y sobre todo en retención o apnea, creando un estado de clama mental, pre- ludio para prácticas posteriores.

Es interesante saber que cuando el cerebro no dispone de suficiente prana éste se encuentra agitado. Por ello cuando uno tiene depresión es porque existe un problema mental que hace descender el nivel de prana en la cabeza. Y cuando esto ocurre el cuerpo se debilita,la mente se encuentra inestable y surgen pensamientos negativos. Es necesario estimular yaumentar el flujo de prana.

Los factores que van a determinar la práctica son: la conciencia del flujo respiratorio, la presencia en el contaje de cada fase y su relación que establecerá el ritmo.

La respiración en el pranayama implica un ligero control abdominal de manera que durante la inspiración se cree una fuerza ascendente. Al final de la inspiración y durante la retención, el tórax queda expandido y elevado, y la zona abdominal retraída.

1. ALARGANDO LA ESPIRACIÓN.

La primera práctica consistirá en dividir las fases de nuestra respiración según lo siguiente:

- ## Técnica:

  Al principio empezaremos con una relación de: 1>0>1>0
  si multiplicamos la relación por 4 (si fuese este el primer conteo cómodo en lainhalación), quedaría: 4>0>4>0

1. Siempre manteniéndonos cómodos, iremos aumentando progresivamente:5>0>5>0
   6>0>6>0
   7>0>7>0…
2. El siguiente ejercicio consistirá en alargar la exhalación según la relación:1>0>2>0
   que multiplicando nuevamente por 4 quedaría:
   4>0>8>0
   si fuese 5 nuestro conteo cómodo de inhalación quedaría:
   5>0>10>0, etc.
3. Para comprobar que estamos realizando el ejercicio correctamente, cada inspiración debe comenzar sin cansancio ni demasiada avidez.

2. FASE DE RETENCIÓN (KUMBHAKA).

La fase más importante del pranayama es la retención denominada kumbhaka. Los textos dicen: kumbhaka es pranayama y la inspiración (puraka) y espiración (rechaka)son el proceso.

Primeramente, ejercitaremos la retención a pulmón lleno (antar kumbhaka). Cuan-do se practica de manera correcta, paciente y de forma gradual, produce cambios en el cuerpo físico y en el cuerpo energético mejorando la fluidez, distribución y el control de las energías y el prana. Este control influye a su vez en el cuerpo mental, inhibiendoel proceso de pensamiento y creando un estado de calma esencial para el desarrollo de la concentración.

- Técnica:

1. La posición adecuada es ardha siddhasana.
2. Establecida la posición, tomar consciencia de la respiración para pasar a la prác-tica incluyendo la fase de retención después de la inspiración, según la relación: 1>1>2
3. Al final de la espiración marcaremos una breve pausa.
4. Comencemos aplicándola sobre 4 unidades, es decir: 4>4>8, inspiración a 4, retención a 4 y espiración a 8. Gradualmente iremos aumentando a:
   5>5>10
   6>6>12...
5. Respetar siempre la comodidad respiratoria.
6. Repetir varias veces cada relación antes de aumentar gradualmente.
7. Cuando la relación 1>1>2 se controla perfectamente, prolongaremos la fase deretención mediante la relación: 1>2>2.

8. Esta relación es muy beneficiosa, pues fortalece el corazón y previene todo tipo de enfermedades cardiacas. En caso de ya padecer alguna de estas enfermedades o debilidad pulmonar, abstenerse del kumbhaka, siendo sin embargo recomendableprolongar la espiración a un máximo confortable.
9. Esta fase del pranayama debe trabajarse seriamente y durante largo tiempo, para ir tendiendo gradualmente hacia la relación óptima del pranayama 1>4>2, considera-da como práctica avanzada y en la que serán necesarias algunas técnicas subsidiarias como contracciones localizadas (bandhas) y la guía de un maestro.

3. SAMAVRTTI PRANAYAMA.

Sama: igual. Vrtti: fase.

Respiración cuadrada

Se caracteriza porque las cuatro fases se igualan en tiempo: 1>1>1>1.

Introducimos la retención a pulmón vacío, favoreciendo la oxigenación y un completointercambio gaseoso. Equilibra las funciones corporales permitiendo la interiorizacióny mejorando la concentración.

4. NADI SUDDI PRANAYAMA

Nadi: conducto o canal energético. Suddi o shodana: purificar.

Respiración que purifica los nadis.

Este pranayama nos permite purificar los nadis ida (izquierda) y pingala (derecha).

- Precauciones:

1. Problemas del corazón.
2. Hipertensión.
3. Vértigo y epilepsia.
4. Menstruación.
5. Embarazo de más de 5 meses.

- ## Beneficios:

1. Equilibra el cuerpo, la mente y la respiración.
2. Aumenta la capacidad pulmonar.
3. Alivia el estrés y la ansiedad.
4. Buena preparación para la meditación.
5. Muy útil para equilibrar emocionalmente durante el embarazo, aunque no se debepracticar con retención.

- ## Práctica:

1. La mano adopta nasagra o nasika mudra (ver pág. 26). Llevamos la mano derecha hacia la cara y apoyamos la punta de los dedos índice y medio unidos en el puntocentral entre las cejas. El dedo pulgar abre y cierra el conducto nasal derecho y elanular el izquierdo. La leve presión en las aletas es suficiente.
2. El brazo derecho se apoya ligeramente en el pecho. La cabeza declina ligeramente pero sin inclinarse a la derecha.
3. Inspiramos por la fosa nasal izquierda presionando el derecho.
4. Espiramos por el derecho cerrando el izquierdo.
5. Inspiramos por el derecho de nuevo.
6. Espiramos por el izquierdo.

   Esto supone un ciclo completo. Practicamos varios ciclos y cuando la técnica secontrole aumentamos la duración de cada fase, para luego pasar a la relación 1>2.

5. ANULOMA VILOMA.

Anuloma: con una sucesión ordenada. Viloma: en contra del fluido natural.

Respiración alterna.

- Práctica:

1. Inspiramos por la fosa nasal izquierda cerrandola derecha.
2. Retenemos cerrando ambas fosas.
3. Espiramos por la fosa derecha cerrando la izquierda.
4. Inspiramos por la fosa derecha.
5. Retenemos cerrando ambas.
6. Espiramos por la izquierda.

Comenzaremos según la relación 1>1>1. Progresivamente iremos aumentando hasta 1>1>2 y luego a1>2>2, siendo prudentes en la retención.

6. SURYA BHEDANA.

Surya: sol. Bedha: perforar.

Respiración solar.

Este pranayama consiste en inhalar por el conducto derecho o solar pingala, y espirar por el izquierdo o lunar ida. Esta respiración limpia nadi pingala.

- Precauciones:

1. Además de las que aplican a nadi suddi
2. Evitar si el cuerpo está acalorado.
3. Personas con anemias o déficits de peso.
4. Se debe practicar con el estómago vacío.

- Beneficios:

1. Reduce peso.
2. Baja la presión arterial.
3. Vigoriza.
4. Controla kapha.
5. Útil para calentar el cuerpo con clima frío.

7. UJJAYI.

Ud: elevarse a lo alto. Jaya: victoria.

Respiración victoriosa.

La particularidad de este pranayama es la emisión de un suave sonido debido al bloqueo parcial de la glotis. La ligera contracción de la garganta produce un sonido sordo y continuo. Se puede aplicar con las mismas técnicas y secuencias de ritmo que la respiración completa. E la relajación se usa para aquietar la mente. En las asanas para prolongar y tomar conciencia de la respiración o para ayudar y dar soporte a la concentración.

- ## Beneficios:

1. Equilibra el cuerpo, la mente y la respiración.
2. Suaviza el sistema nervioso.
3. Alivia los efectos del estrés.
4. Aumenta la capacidad pulmonar.
5. Combate el asma y elimina afecciones de la garganta eliminando flema.
6. Ayuda en casos de insomnio.
7. Prepara para la meditación.
8. Mejora las funciones digestivas.

- ## Errores:

1. Hacer demasiado ruido al respirar.
2. Poner la atención en las fosas nasales en vez de en la garganta.

8. KAPALABHATI.

Kapala: frente, cráneo. Bhati: luz, limpiar.

Respiración que hace brillar el cráneo.

Se engloba dentro de las técnicas de kriyas.

- ## Precauciones:

1. Problemas cardiacos.
2. Vértigo y epilepsia.
3. Hernias.
4. Espondilitis lumbar o cervical. Problemas de espalda en general.
5. Menstruación y embarazo.
6. Evitar practicarla antes de ir a la cama.
7. Realizar con el estómago vacío.

- ## Beneficios:

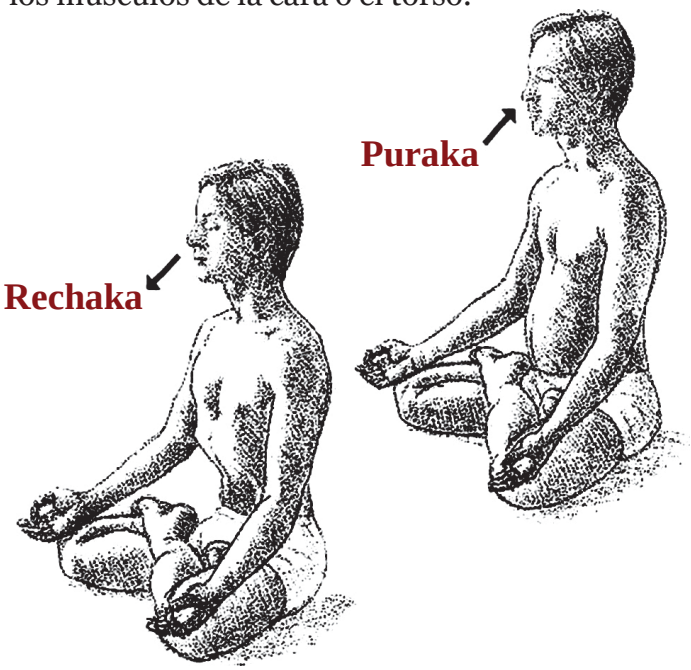
1. Da energía a la mente, estimulando estados de somnolencia y pereza.
2. Activa las neuronas y clarifica el pensamiento.
3. Aumenta la capacidad pulmonar.
4. Útil para casos de migrañas, problemas respiratorios y diabetes.
5. Mejora la circulación.
6. Tonifica los órganos digestivos, reduciendo el estreñimiento y la indigestión.
7. Fortalece el sistema nervioso.

- ## Técnica:

1. Después de unos ciclos de respiración libre, exhalamos vigorosamente sintiendo la contracción abdominal. La inhalación es pasiva y sin esfuerzo. La respiración proviene del abdomen, no del pecho.
2. Exhalamos contrayendo el bajo vientre y el diafragma de manera repetida, dejandola inhalación producirse libremente por efecto de la exhalación vigorosa con el diafragma.
3. Nos concentramos en mantener un ritmo constante en la contracción del diafragma y el abdomen durante la exhalación.
4. Exhalamos entre 20-30 veces por serie.
5. Al final de la serie, inhalamos profundamente, llevamos la barbilla al pecho y retenemos.
6. Finalmente, exhalamos con suavidad.
7. Mantenemos la cara relajada y la columna alineada durante el pranayama.

- ## Errores:

1. Forzar el ritmo respiratorio, lo que causará hiperventilación y mareo.
2. Tensar los músculos de la cara o el torso.



9. BASTRIKA.

Bhastr: fuelle que aviva el fuego.

Respiración de fuelle.

La inspiración y espiración son similares en actividad y tiempo. La respiración se efectúa de forma vigorosa durante 20-30 repeticiones por serie.

- ## Precauciones:

1. Enfermedades del corazón.
2. Vértigo y epilepsia.
3. Hernia o úlcera de estómago.
4. Hernia discal.
5. Evitar durante la menstruación.

- ## Beneficios:

1. Elimina toxinas y co2 del cuerpo.
2. Útil para problemas respiratorios.
3. Aumenta la capacidad pulmonar.
4. Bueno contra la migraña.
5. Fortalece el sistema nervioso.
6. Fortalece la musculatura y los órganos abdominales.

- ## Técnica:

  Igual que kapalabhati, pero la inspiración y la espiración las realizaremos ahora de forma completa, nó solamente con abdomen y diafragma.

10. BHRAMARI.

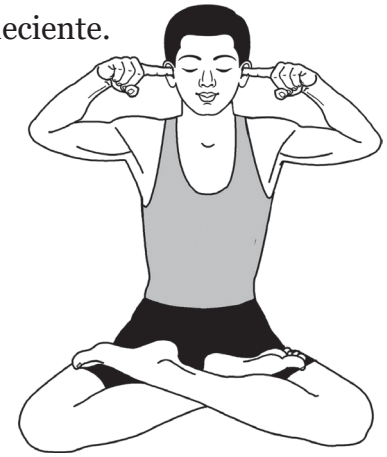
Bhramar: abeja.

Respiración de la abeja.

Se caracteriza por el sonido en forma de zumbido de abeja.

- Precauciones:

1. Infecciones o problemas en los oídos.
2. Problemas de corazón (evitar la retención)
3. Evitar su práctica tumbados salvo gente convaleciente.



- Beneficios:

1. Relaja ayudando a calmar la ansiedad.
2. Fortalece los nervios.
3. Ayuda a los problemas del corazón.
4. Mejora problemas respiratorios.
5. Sana lesiones neuromusculares.
6. Útil en el embarazo.
7. Desarrolla la percepción y la intuición.

- Técnica:

1. Respirar de forma natural mientras se lleva la atención a la garganta.
2. Inhalamos una respiración completa y tapamos los oídos con el dedo índice.
3. Exhalamos y hacemos un sonido imitando el sonido de la abeja, parecido al final del ohm. Este sonido irá progresivamente aumentando en fuerza y longitud.
4. Posteriormente, proyectarlo en el paladar, luego en la bóveda del cráneo, en la base del mismo, en la frente…
   Serie de 10-15 repeticiones.

11. SHITALI.

Respiración refrescante.

- Precauciones:

1. Evitar si se tiene sensación de frío o dolor de garganta.
2. Hipotensión.
3. Depresión
4. Estreñimiento.
5. Los que estén con regímenes para adelgazar.
6. Asma o alergia nasal.

- Beneficios:

1. Calma y enfría.
2. Útil para bajar la presión arterial.
3. Suaviza la sensación de hambre y sed.

- Técnica:

1. Abrimos la boca y enrollamos la lengua formando un canuto, dejando la punta fuera.
2. Hacemos una inhalación yóguica completa a través de la lengua.
3. Metemos la lengua y cerramos la boca.
4. Exhalamos por la nariz.

   Nota: para aquellos que no pueden hacer el tubito con la lengua, es suficiente doblarla hacia atrás.

   Series de 10-15 repeticiones.

12. SHITKARI.

Respiración silbante.

- Precauciones:

1. Las mismas que para shitali.
2. Evitar aquellos a los que les falte algún diente o lleven ortodoncia.

- Técnica:

1. Similar a shitali, salvo que, en vez de usar la lengua enrollada, ahora cerraremos la mordida, apretando ligeramente los dientes y realizamos la inhalación “filtrando”el aire a través de nuestra dentadura.
2. Inhalamos una respiración yóguica completa.
3. Cerramos la boca y retenemos.
4. Exhalamos por la nariz con la boca cerrada y relajada.Series de 10-15 repeticiones.