

EJERCICIOS RESPIRATORIOS PARA SENTIRSE Y FUNCIONAR MEJOR

Este Material ha sido preparado por Guru Jiwan Kaur y Sadasat Singh¹ (con el apoyo de Juan Vergara y Paulina Fernández en el escaneo de las ilustraciones) en el contexto de apoyo y sanación después del terremoto y maremoto del pasado 27 de febrero de 2010. La información corresponde a ejercicios de la línea de Kundalini Yoga según las enseñanzas del maestro Yogui Bhajan, y se pone a disposición de quien lo requiera con **la instrucción de no hacer modificaciones a las indicaciones dadas para cada ejercicio**. Esta guía es un apoyo para que las personas puedan utilizarlo, pero en caso de tener dudas nos puede consultar a nosotros o a cualquier otro instructor de Kundalini Yoga que usted conozca o pueda contactar.

ANTE CUALQUIER SITUACION EN QUE SIENTA TENSION, ANSIEDAD, DESCONTROL O EMOCIONES QUE PERTURBAN SU CLARIDAD MENTAL PARA ACTUAR ASERTIVAMENTE.

DEBE SABER QUE LA REACCION CORPORAL AUTOMATICA QUE SE PRODUCE ANTE SITUACIONES DE ESTRÉS SE REPITE CUANDO USTED REMEMORA EL EVENTO ESTRESANTE. POR LO TANTO LA RECOMENDACION ES RESPIRAR LARGO Y PROFUNDO CADA VEZ QUE LE INVADEN PENSAMIENTOS O RECUERDOS NEGATIVOS Y EN GENERAL CADA VEZ QUE PUEDA.

1. Respiración larga y profunda

- a. En cualquier posición (de pie, sentado o tendido sobre la espalda), estire su columna y lleve la atención a su respiración.
- b. Concéntrese en respirar por la nariz (tanto para inhalar como para exhalar). Cerrar los ojos ayuda a concentrarse en el ejercicio.
- c. Progresivamente vaya respirando mucho más lento y profundo de lo que respira normalmente. Al inhalar lleve el aire hacia la zona abdominal, luego vaya llenando la parte media (expandiendo el tórax) y finalmente la parte alta (elevando un poco las clavículas, pero sin tensar los hombros).
- d. Exhale bajando las clavículas, luego el tórax y finalmente el abdomen. Bote todo el aire antes de comenzar la siguiente inhalación.
- e. Intente progresivamente lentificar y aumentar la cantidad de aire que inhala y exhala, de forma de aumentar su capacidad pulmonar. No retenga el aire dentro ni fuera de sus pulmones, se trata de un movimiento continuo.
- f. Continúe con esta respiración entre 3 y 11 minutos. Percibirá cambios físicos y mentales positivos. Comience con un tiempo que pueda sostener y vaya aumentándolo progresivamente.
- g. Deje que los pensamientos ocurran pero no se enganche ni detenga a analizar ninguno de ellos, vuelva una y otra vez a su respiración. Puede intentar visualizar una luz verde de sanación que lo envuelve a usted y a todo su entorno.
- h. En situaciones de normalidad, entrene este ejercicio cada vez que pueda, para que se automatice.

¹ Instructores acreditados de Kundalini Yoga, cofundadores de la Ecoaldea El Romero que funciona en la localidad de El Molle en el Valle de Elqui – Chile. Se les puede contactar escribiendo a ecoaldeaelromero@gmail.com . Más información de referencia se encuentra en www.ecoaldeaelromero.org

PARA ENFRENTAR EL DECAIMIENTO QUE SUELE VENIR DESPUÉS DE UNA CRISIS O SITUACION ESTRESANTE USTED PUEDE PRACTICAR UNO DE ESTOS DOS EJERCICIOS DE ACTIVACIÓN

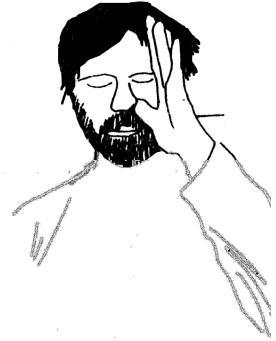
2. Respiración para recargarse de energía:

- a. Sentado en el suelo con las piernas cruzadas en posición fácil (“de indio”) o sentado en una silla con la espalda recta, las piernas descruzadas y los pies apoyados en el suelo. Relaje los hombros y apoye las manos suavemente sobre los muslos (o sobre las rodillas si estás sentado en el suelo). Lleve la barbilla hacia atrás para estirar completamente la columna y dejar una sola línea recta desde el coxis hasta el tope de la cabeza.
- b. Cierre los ojos y comience a respirar concientemente, largo y profundo unas 5 veces.
- c. Luego con los ojos aún cerrados lleve la concentración al punto del entrecejo (que se ubica entre una ceja y la otra, arriba del punto donde nace la nariz). Para eso intente mirar internamente ese punto, rotando los ojos hacia el centro y hacia arriba (puede sentir una tensión ocular si no tiene práctica en esto).
- d. Junte sus palmas en el centro del pecho, en posición o mudra de oración (ver la ilustración).
- e. Inicie respiración de fuego: **por la nariz**, respire en forma rápida, rítmica y poderosa, impulsándola desde el punto del ombligo. Sonará como el sonido de una locomotora. Si no puede mantener la velocidad o se marea, hágalo más lento pero **mantenga un ritmo constante, durante un minuto**. (Si adquiere mayor práctica, puede ir aumentando el tiempo progresivamente hasta los 5 minutos).
- f. Para terminar, inhale profundamente, retenga el aire adentro unos segundos y luego exhale al máximo (empujando con el ombligo hacia adentro para sacar hasta el último sorbo de aire).
- g. Relaje la concentración de los ojos, pero manténgalos cerrados un momento. Continúe respirando normalmente por la nariz mientras visualiza cómo desde la base de su columna (coxis) sube hasta el tope de su cabeza (coronilla) un torrente de energía y luz que al llegar arriba se expande.



3. Respiración de activación

- a. Sentado en el suelo con las piernas cruzadas (posición fácil o “de indio”) o sentado en una silla con la espalda recta (las piernas descruzadas y los pies apoyados en el suelo), lleve la barbilla levemente hacia adentro para estirar la columna. Respire largo y profundo con los ojos cerrados por unas 5 veces.
- b. Con el dedo pulgar izquierdo, tape la fosa nasal izquierda y mantenga el resto de los dedos estirados hacia arriba (ver la ilustración).
- c. **Respire largo y profundo por el orificio nasal derecho.** Mantenga al menos por 1 minuto. Puede aumentar el tiempo de acuerdo a sus posibilidades, hasta 5 minutos.
- d. Para terminar inhale profundo por ambas fosas nasales y exhale completamente por ambas fosas nasales. Manténgase un momento respirando normalmente con los ojos cerrados.



PARA ENFRENTAR OTRAS MOLESTIAS TENSIONALES Y BAJAR EL ACELERAMIENTO QUE SE PUEDE TENER FRENTE A SITUACIONES DE ESTRÉS USTED PUEDE PRACTICAR EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

4. Respiración de relajación.

- a. Sentado en el suelo con las piernas cruzadas (posición fácil o “de indio”) o sentado en una silla con la espalda recta (las piernas descruzadas y los pies apoyados en el suelo), lleve la barbilla levemente hacia adentro para estirar la columna. Respire largo y profundo con los ojos cerrados por unas 5 veces.
- b. Con el dedo pulgar derecho, tape la fosa nasal derecha y mantenga el resto de los dedos estirados hacia arriba (ver la ilustración).
- c. **Respire largo y profundo por el orificio nasal izquierdo.** Mantenga al menos por 1 minuto. Puede aumentar el tiempo de acuerdo a sus posibilidades, hasta 5 minutos.
- d. Para terminar inhale profundo por ambas fosas nasales y exhale completamente por ambas fosas nasales. Manténgase un momento respirando normalmente con los ojos cerrados.



PARA ENFRENTAR MOLESTIAS FÍSICAS, DECAIMIENTO LEVE Y TRASTORNOS DEL SUEÑO USTED PUEDE PRACTICAR EL SIGUIENTE EJERCICIO

5. Respiración Sitalí:

- a. Se puede hacer acostado o sentado en una posición que resulte cómoda.
- b. Enrolle su lengua como un tubito y sáquela levemente (más o menos 1 cm.). Hay personas que genéticamente no pueden enrollar la lengua de esta manera, si éste es su caso haga lo mejor posible.
- c. A través del tubito que se ha formado con la lengua, **inhale largo y profundo por la boca dejando entrar el aire por el orificio que deja la lengua adelante y luego exhale completamente por la nariz.** Repita 26 veces este ciclo de inhalación y exhalación.
- d. Se sugiere realizar esta respiración en la mañana al despertar y en la noche antes de dormir, o en cualquier momento en que lo requieras durante el día o la noche.

PARA MEJORAR SU CAPACIDAD DE CONCENTRACIÓN PUEDE REALIZAR EL SIGUIENTE EJERCICIO

6. Ejercicio para la Concentración:

- a. Enganche los **dedos índices** de ambas manos, uno con otro a la altura del pecho.
- b. Mantenga los codos paralelos al piso y tire hacia los lados (cada codo tira hacia su lado, produciendo una tensión en los dedos enganchados al centro).
- c. Respire largo y profundo durante 1 o 2 minutos.

Si realiza el mismo ejercicio con los **dedos medios** (como aparece en la ilustración) mejorará su paciencia, y si lo hace con los **dedos anulares**, tendrá energía extra en caso de agotamiento.

