

Relajación: a través de la respiración



Una de las ventajas de las técnicas respiratorias para lograr calma es que se pueden hacer en cualquier sitio y en casi cualquier posición, además nos permite utilizarlas en las mismas situaciones donde se genera estrés.

El hecho que la respiración tenga una vertiente autónoma pero también voluntaria hace que sea una gran herramienta para inducir estados de calma mental a través de una respiración pausada. Es cierto que en períodos álgidos de estrés la respiración se altera y se pierde en parte el control, por tanto al utilizar las técnicas respiratorias la persona siente que vuelve a tener el control sobre su respiración y por ende sobre su estado emocional.

Las técnicas respiratorias en la respiración nos obligan a prestar atención a un proceso que es inmediato en nosotros con lo cual «distrae» de la atención a los procesos rutinarios de nuestra mente que alimentan estados de miedo, preocupación o angustia.

En un primer momento, cuando la persona

esta estirada o sentada, conviene invitarla a hacer algunas respiraciones profundas puesto que la mente está preparada en un primer momento para el hacer, de esta manera a través de esas respiraciones extremadamente profundas conseguimos un cierto cortocircuito mental. También es interesante introducir algunos suspiros para soltar la tensión y abrir la respiración aún más.

A partir de aquí lo interesante es hacer una toma de conciencia de la respiración, de cómo entra el aire y cómo sale, de las sensaciones de calidez o frescor asociadas, también podemos sentir cómo se mueve el tórax y el vientre en cada movimiento respiratorio y percibir la fluidez o bloqueo de la misma respiración.

Para esta toma de conciencia de la respiración podemos sugerir que una mano esté en el abdomen (mejor la derecha) y otra (la izquierda) en la parrilla costal con lo que la persona percibe aún más claramente el oleaje respiratorio.

Una vez hemos reconocido nuestra respiración, es importante reconocer también nuestro estado emocional y mental, nuestra tensión. Esta tensión que hace que nuestra respiración esté agitada, se localice en la parte alta y sea superficial. Tal vez aquí la sugerencia de que todo está bien y de que no sirve de nada preocuparse pueda hacer que la persona inicie un proceso de abandono y mayor confianza.

Ahora lo interesante es dirigir la respiración hacia la zona abdominal, puesto que la respiración baja está asociada a estados de calma y es fisiológicamente

hablando una respiración que necesita menos esfuerzo y que aporta un mayor volumen de aire para nuestra oxigenación.

Una vez la respiración se ha hecho lenta y profunda hemos de hacer llegar esta sensación de calma respiratoria a todo el cuerpo. Una imagen eficaz es la de sentir que es todo el cuerpo, cada una de nuestras células la que respira de la misma manera que todas las hojas de un árbol participan de la transmutación de la energía solar en savia.

Cada fase respiratoria está asociada a una cualidad de nuestra mente. Especialmente la espiración tiene que ver con el soltar tensiones a nivel articular y muscular y con el abandono. Entonces podemos vincular cada vez que soltamos el aire con ese soltar las tensiones residuales de tensión de nuestra vida real. Y muy importante, conectar con la respiración como un proceso que se hace sin esfuerzo, donde sólo nos dejamos hacer, ser llevados, hacia una actitud del ser natural.

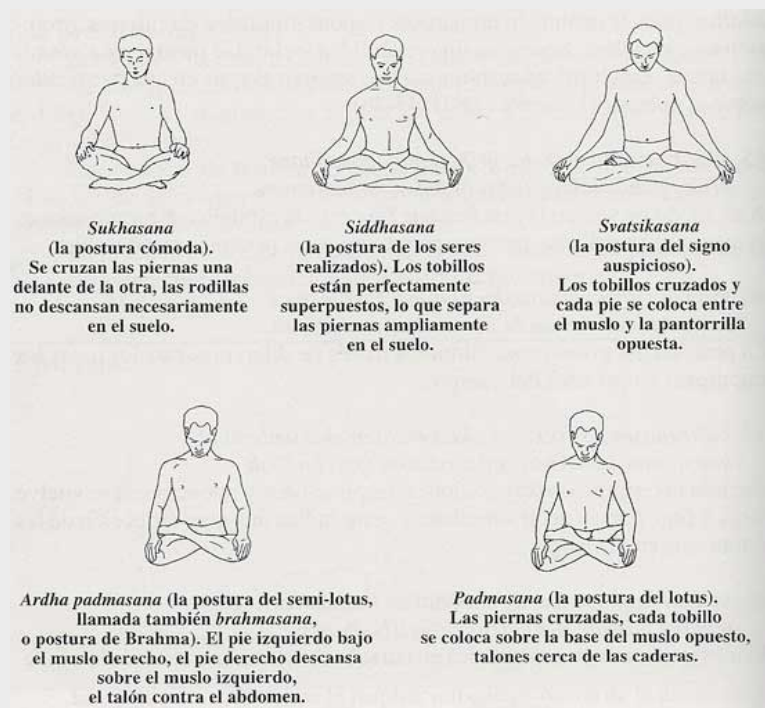
Uno de los símbolos más importantes de la respiración es el hecho que comunica dos universos el interior con el exterior, y viceversa. La inspiración y la espiración son puentes para sentir claramente la conexión con todo lo que nos rodea, de hecho el aire inspirado es el aire que ya ha sido respirado innumerables veces por otros seres y que ha sido renovado por los bosques y los mares. Hacernos conscientes en la relajación de esta secreta conexión nos hace salir de la neurosis de aislamiento que muchas personas viven.

En el punto más profundo de la relajación podemos sentir que el universo entero

espira dentro de nosotros en cada inspiración y que nosotros nos disolvemos en el universo en cada espiración. Que somos respirados, que formamos parte de la vida que es ritmo y alternancia.

Por Julián Peragón

Posturas para meditar o respirar



Aquí hay algunas posturas clásicas para la meditación y el prânâyâma.

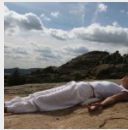
Lo que buscamos es la estabilidad de la postura a través del asiento y

la verticalidad de la espalda que no tiene que ser rígida.

Hay más posturas que podemos adoptar para estos objetivos, posturas de adaptación que veremos en otro artículo.

Revista Viniyoga número 46

Sentarse a meditar o respirar



Aquí os coloco algunas posibilidades de meditación con algún soporte.

La primera imagen nos muestra una forma de meditación en silla, la más sencilla y práctica. Tiene colocado un cojín en la espalda para mantener la verticalidad.

La segunda imagen, la silla ergonómica es también interesante pero en este caso, si la práctica es prolongada las rodillas soportan mucho peso y hay sobrecarga.

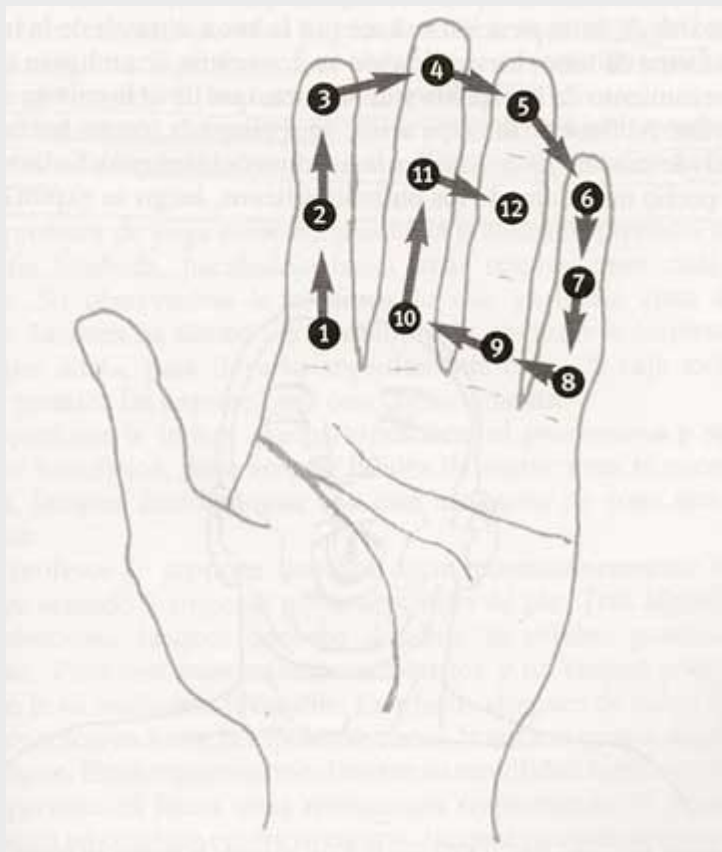
En la tercera imagen el banquito de meditación es muy práctico, se puede llevar fácilmente en la bolsa y es una buena alternativa para la meditación de las piernas cruzadas.

Las siguientes imágenes muestran múltiples posibilidades de sentarnos, algunas más

cómodas que otras para la meditación. No obstante, es conveniente que la postura meditativa tenga rigor y firmeza para sostener la atención. Posiciones muy cómodas nos llevarán a la somnolencia o a la ensoñación.

Por Julián Peragón

Prânâmâya: Espiral de conteo



Es una manera de contar los ciclos

respiratorios con el pulgar de la mano izquierda.

La imagen de la espiral es un circuito que nos lleva de lo exterior a lo interior.

Podemos hacer varios ciclos, volviendo a empezar desde la primera falange.

Revista Viniyoga número 46

Prânâyâma: Pratiloma Ujjayi

- **Pratiloma Ujjayi**

Técnica: Siempre después de espirar:

- inspirar en ujjayi.
- espiración frenando el aire por la narina izquierda.
- inspiración frenando el aire por la narina izquierda.
- espirar en ujjayi.
- inspirar en ujjayi.
- espiración frenando el aire por la narina derecha.
- inspiración frenando el aire por la

narina derecha.

– espirar en ujjayi.

Un ciclo=4 respiración

Por Julián Peragón

Prânâyâma: Viloma Ujjayi

- **Viloma Ujjayi**

Técnica: Siempre después de espirar:

– inspiración frenando el aire por la narina izquierda.

– espirar en ujjayi.

– inspiración frenando el aire por la narina derecha.

– espirar en ujjayi.

Un ciclo=2 respiración

Viloma, que es como ir contracorriente, a contrapelo, el frenado del aire se hace a través de la nariz y es más difícil.

Prânâyâma: Anuloma Ujjayi

- Anuloma Ujjayi

Técnica: Siempre después de espirar:

– inspirar en ujjayi.

– espiración frenando el aire por la narina izquierda.

– inspirar en ujjayi.

– espiración frenando el aire por la narina derecha.

Un ciclo=2 respiración

Empezamos con anuloma porque es más fácil el frenado del aire al salir por la nariz.

Prânâyâma: Bhramari

Bhramari. La respiración de la abeja

Bhramari es la respiración de la abeja. Se inspira profundamente por las dos fosas nasales y tapando los orificios auditivos con los dedos pulgares (los demás dedos pueden acompañar los ojos, las narinas y comisura de los labios) se emite en la espiración el sonido MMMMM como si fuera un zumbido de abeja, de ahí su nombre. La boca está cerrada y los dientes ligeramente separados. Se puede hacer con retención previa en jalandhara bandha antes de la emisión del zumbido.

Tiene un efecto calmante, induciendo al sueño. Está indicado en las etapas de estrés reduciendo la ansiedad y bajando la tensión arterial.

Por Julián Peragón

Prânâyâma: Mridanga

Mridanda, la respiración del tambor

Es una respiración que purifica los bronquios y estimula las defensas en el aparato respiratorio. Los golpeteos desprenden las mucosidades que serán después más fácilmente expectoradas. Muy importante no golpear los senos las mujeres.

TÉCNICA. Al inspirar golpetear el pecho y en general la caja torácica con las yemas de los dedos. Al espirar hacerlo con las palmas de las manos como si fuera un clapping que se hace en enfermería. Podemos visualizar durante todo el ejercicio nuestros pulmones llenos de energía como un árbol frondoso cuyas raíces están alimentadas por el Prana.

Por Julián Peragón

Prânâyâma: Mrigi mudra



Mrigi Mudra es el mudra del ciervo. Nos sirve para taponer o disminuir el flujo del aire a través de las narinas.

La presión sobre la nariz se hace sobre la parte inferior del hueso nasal y tiene que ser muy suave.

Lógicamente si hacemos un control en la nariz no tiene sentido hacerlo también sobre la glotis, es decir, no necesitamos hacer Ujjayi.

Un símbolo interesante de este gesto es que los dedos índice y medio apuntan al corazón como si nos estuviera diciendo que la práctica hay que hacerla desde el corazón, sin competencia, sin esfuerzo.

También se puede poner estos dedos sobre el entrecejo, en este caso podríamos trabajar especialmente la concentración.

Por Julián Peragón

