

# MENTE Y CUERPO SANOS

Por: Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net  
Twitter: @caminoamarillo7



FOTOS: ESPECIALES



## DÓNDE PRACTICAR

### Practica Yoga

- Niños Héroes 2639, 1er. piso, entre av. Arcos y La Cauda, col. Jardines del Bosque, Guadalajara, Jal.
- (33) 3122.3944
- <http://www.practicayoga.com.mx>

### Sattva Yoga

- Río Manzanares 306, 2do. piso, col. Del Valle. San Pedro Garza García, NL
- (81) 8335.7189
- <http://www.yogamonterrey.com.mx/>

### Sahasrara

- Blvd. Valsequillo 114, int. 5, col. Las Palmas. Puebla, Pue.
- (222) 594.4562
- <http://sahasrarayoga.wix.com/yogapuebla>

## RESPIRAR CONSCIENTEMENTE ES HACER YOGA

La mayoría de la gente usa solamente la tercera parte de su capacidad pulmonar para respirar, pero lo hace de modo superficial, apenas expandiendo la caja torácica; de esta manera, los hombros están encorvados, produciendo tensión en la zona alta de la espalda y cuello, y se experimenta falta de oxígeno

**P**ara la filosofía Vedanta, es decir, la que proviene de Los Upanishads o la parte final de Los Vedas, son cinco los elementos fundamentales del yoga: ejercicio adecuado, respiración adecuada, relajación adecuada, dieta adecuada y meditación.

A través de la respiración, se dice, mayor cantidad de prana o “energía sutil del aliento vital” llega a nuestro cuerpo y puede circular mejor en los canales energéticos y cuerpos sutiles, brindando más vitalidad, activando la sanación natural del cuerpo y desplegando y expandiendo las capacidades físicas, mentales y espirituales.

De entrada, hay que distinguir tres tipos de respiración, según la página web del maestro Sivananda, uno de los grandes referentes de yoga del siglo XX.

La primera, donde está la mayoría de la gente, es la respiración clavicular, que es la más superficial, y según los experimentados yoguis, la “peor”. Durante la inhalación, los hombros y la clavícula son elevados mientras el abdomen es contraído. Se realiza así un esfuerzo máximo, pero una mínima cantidad de aire es obtenida.

La segunda modalidad de respiración, es la torácica y es realizada con los músculos intercostales expandiendo el tórax, pero ésta sigue siendo una respiración incompleta.

Y la tercera es la respiración abdomi-



nal profunda, misma que se considera la mejor en tanto que lleva aire a la parte más baja y más amplia de los pulmones. La respiración es lenta y profunda, efectuándose por tanto un uso adecuado del diafragma.

Lo cierto es que ninguna de éstas es por sí misma completa, una respiración yóguica completa debe combinar los tres tipos, comenzando con una respiración profunda y continuando la inhalación a través de las zonas intercostal y clavicular.

Al respirar de manera pausada y consciente, con toda nuestra capacidad pulmonar, hombros y cuello necesariamente se relajan, el pecho y abdomen se expanden y esto es reflejo de lo que sucede a un nivel psicológico y espiritual.

### RESPIRANDO LA ENERGÍA DEL UNIVERSO

El elemento más importante cuando

de una buena respiración se trata, dentro de la tradición yoguica, es el Prana o energía sutil del aliento vital. El control del Prana conduce al control de la mente.

El yoga según Patanjali, el mítico autor de los *Yogasutras*, consiste en aquietar la mente para encontrarnos con nuestro ser espiritual.

Según otro texto clásico, el *Hatha Yoga Pradipika*: “Si la respiración es agitada, la mente está agitada. Controlando la respiración, el yogui alcanza la quietud mental”.

“Respirando conscientemente estás haciendo yoga. Es a través de la respiración que obtenemos suficiente oxígeno para que cada una de nuestras células desempeñen su trabajo de la manera óptima, mejorando el funcionamiento de nuestros órganos y de nuestros diferentes sistemas”, expresa.

“Cuando respiramos de forma adecuada tenemos mayor resistencia a las enfermedades, energía y buena salud. Potenciamos nuestras capacidades mentales (concentración, intelecto, memoria) y tenemos mayor estabilidad emocional”.

El prana, de acuerdo con la tradición hinduista, está en las fuerzas de la naturaleza, crea la vida y la transforma. Es la energía del universo que se manifiesta de una manera física en nuestro cuerpo a través de la respiración. **LA**



## Aprender a respirar

### Respiración abdominal

Para llegar a sentir cómo es una respiración diafragmática apropiada, utilice ropa suelta y recuéstese sobre la espalda. Coloque una mano sobre el abdomen a la altura del diafragma. Inhale y exhale lentamente. El abdomen deberá expandirse mientras inhala y contraerse al exhalar. Trate de tomar conciencia y compenetrarse con este movimiento.

### Respiración completa yóguica

Una vez que se sienta suficientemente hábil en la práctica de la respiración abdominal estará en condiciones de aprender la respiración completa yóguica. Inhale lentamente, expanda el abdomen, después el tórax, y finalmente la porción superior de los pulmones. Luego, deje salir el aire de la misma forma, dejando que el abdomen ceda a medida que exhala. (shivananda.org)

