

# Formación

## “Meditar para sanar”

### Tema 5

## La respiración

**akamimar**

ESCUELA DE YOGA  
& VIDA CONSCIENTE

# La respiración y la vida

Respiramos ya en el vientre materno, aunque de una manera diferente. No inspiramos sino que la oxigenación se realiza viajando el oxígeno a través de los pulmones, el corazón, la vasculatura, el útero y la placenta de la madre; finalmente se abre paso a través del cordón umbilical y llega al feto. La mayor parte de la sangre va al corazón y después al resto del cuerpo del bebé.

En el parto se produce la transición en la respiración. Es una situación de estrés importante al cambiar de estado. El líquido de los pulmones se reabsorbe o se expulsa por la boca para que podamos realizar la primera respiración. Al pasar por el canal del parto, el tórax sufre una presión que ayuda a eliminar el líquido pulmonar.

La práctica del corte prematuro del cordón significa que los bebés se ven privados de oxígeno de forma instantánea. Entonces el bebé intenta respirar antes de que el mucus y el líquido amniótico hayan salido, por eso se les practica en estos casos la aspiración nasal y el golpe en la espalda.

Una vez que hemos nacido, tardamos unos 10 segundos en tomar la primera respiración. Esta primera respiración suena como un jadeo, mientras el sistema nervioso central se acostumbra al cambio de ambiente y temperatura.

Desde este momento, estamos **siempre respirando**. Sin embargo, no solemos prestarle atención excepto cuando nos falta aire. Entonces, nos damos cuenta de que algo no está funcionando.

La respiración es una función corporal vital que tiene una **actividad nerviosa involuntaria**, es decir, respiramos sin intervenir conscientemente en el acto. Si hay un equilibrio mental, emocional y funcional, el cuerpo sabe cómo respirar en cada momento. Sabe cuánto volumen de aire necesita, el ritmo de inspiración y espiración, y si la respiración ha de ser más baja, media o completa. El cuerpo respira diferente si está en actividad o si está en quietud.

La respiración también es una **función nerviosa controlable conscientemente** que nos permite regular el aire que entra y sale de nuestros pulmones.

La respiración es una herramienta fundamental en la gestión de las tensiones ya que **está relacionada con el sistema nervioso autónomo**.

Aunque el cuerpo sabe cómo respirar, es importante conocer nuestra respiración y saber gestionarla para ayudarnos en las diferentes situaciones.

## La calidad de la respiración

Unos hábitos correctos de respiración son muy importantes para aportar al organismo el oxígeno necesario para su funcionamiento. Si la cantidad de aire que llega a los pulmones es insuficiente durante mucho tiempo, parte del aire de los pulmones no se renueva provocando que el dióxido de carbono aumente en la sangre. Entonces, esta no se purifica adecuadamente y las células de desecho no se eliminan y van intoxicando lentamente a nuestro organismo.

Una sangre insuficientemente oxigenada aumenta los estados de ansiedad, depresión y fatiga. Por otro lado, si el aire llega a los pulmones en exceso, es decir, si nuestra respiración se acelera más de lo necesario, entonces la proporción de oxígeno en la sangre se dispara y todo ello tiene como consecuencia una serie de efectos como el aumento de la tasa cardíaca, la sudoración; incluso, puede dar lugar a mareos, temblores, sensación de ahogo... Todos estos efectos provocan en última instancia que la ansiedad se dispare. Y, a su vez, un estado de ansiedad prolongado puede tener repercusiones negativas en el estado del ánimo de las personas.

*"Hoy he tenido suerte. He despertado y estoy vivo.  
Tengo esta vida valiosa y no la desperdiciaré".*

Dalai Lama

## La anatomía de la respiración

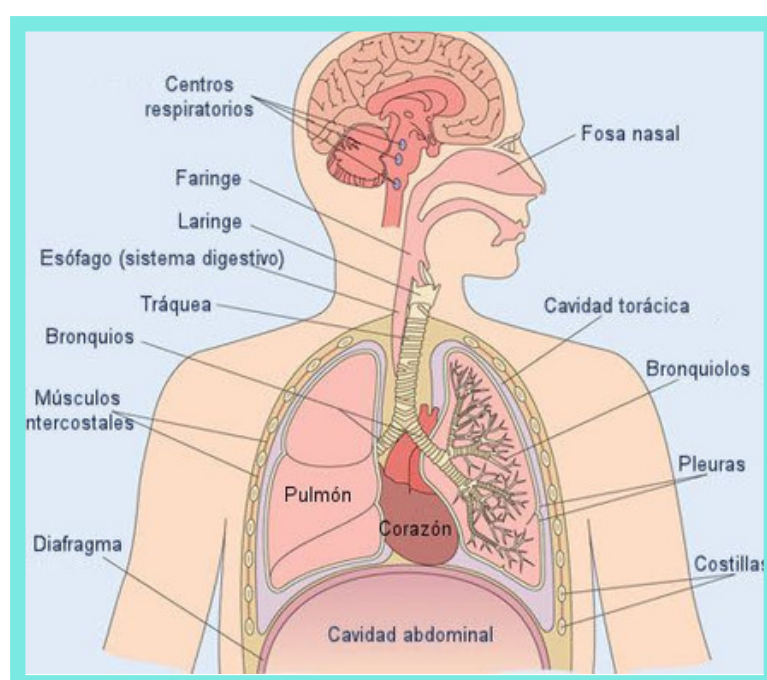
La respiración es el proceso por el cual los seres vivos intercambian gases con el medio externo: entra oxígeno y sale dióxido de carbono.

En los seres humanos, el sistema respiratorio es el conjunto de órganos que permiten esta actividad. Se compone de la nariz, la boca, la faringe, la laringe, la tráquea, los bronquios, los bronquiolos, los alvéolos y los pulmones.

**Inspiraremos por la nariz**, que es el órgano indicado para ello ya que prepara la calidad del aire purificándolo, calentándolo y limpiándolo de las impurezas del exterior; la espiración la haremos también por la nariz. Pueden darse excepciones que hagan necesario inspirar por la boca: actividad intensa, falta de aire, obstrucción, ansiedad o cualquier otra situación que demande una rápida entrada del oxígeno en el cuerpo. Pero hay que tener en cuenta que la inspiración por la boca afecta negativamente al sistema nervioso, por eso ha de ser algo puntual y que conviene atender si se hace de manera habitual.

Una vez que entra el aire por las fosas nasales, continúa su camino por la faringe, la laringe, la tráquea, los bronquios que entran en los pulmones y se ramifican en los bronquiolos y estos en los alvéolos.

**También espiraremos por la nariz.** Salvo en esas ocasiones que, de manera consciente, buscamos espirar por la boca para ayudarnos a soltar tensiones.



## El diafragma

Es un **músculo con forma de medusa** que está insertado en el borde de la caja torácica, en las costillas flotantes y en algunas vértebras dorsales, llegando sus fibras hasta la lumbar 3. Es el principal **músculo inspirador** y está debajo la cavidad torácica, donde están los pulmones y el corazón; y encima de la cavidad abdominal, donde están el estómago, el hígado, los intestinos y los demás órganos abdominales. Al estar ahí situado, todos sus movimientos repercuten en los órganos internos nombrados.

Cuando inspiramos, los pulmones se llenan de aire, el centro frénico (el techo del diafragma) se contrae y el diafragma desciende hacia la pelvis, sus fibras más largas se elevan y separan las costillas bajas, y el abdomen se eleva.

**El diafragma tiene dos funciones: la principal de la respiración y la secundaria del mantenimiento de la postura.**

Al ser un músculo tónico e involuntario tiende a la rigidez, y esto es importante porque existe una relación directa entre el estado de tensión o relajación del diafragma con la sensación de tensión o relajación emocional.

**Según cómo nos encontremos emocionalmente respiraremos de una manera u otra.** Y, al revés, **la manera de respirar** (de movilizar el diafragma), **influye en nuestro estado emocional.** Esto es por la relación entre la respiración, el cerebro y el corazón, como veremos en otro apartado. Y, al estar **el diafragma insertado en la columna**, un diafragma tenso nos llevará a una postura más encorvada y recogida. Y un diafragma sano nos permitirá generar espacios externos e internos conectados con una actitud abierta y de vida.

*"La respiración atenta es una especie de puente  
que conecta el cuerpo con la mente".*

Thich Nhat Hanh



## La respiración y el sistema nervioso

La respiración es una de las **funciones del sistema nervioso autónomo**. Este sistema regula determinados procesos del organismo que se hacen de manera automática, **sin voluntad ni esfuerzo consciente de la persona**.

Los trastornos del sistema nervioso autónomo afectan a cualquier parte o proceso del organismo. Pueden ser reversibles o progresar con el tiempo.

El sistema nervioso autónomo tiene dos divisiones principales: simpática y parasimpática.

Después de **recibir información sobre el organismo y el medio externo**, el sistema nervioso autónomo responde estimulando los procesos del organismo, habitualmente a través del sistema simpático; o inhibiéndolos, en general, a través del sistema parasimpático.

**El sistema nervioso simpático se activa ante la alarma, el peligro, el miedo**. El cuerpo reacciona alterando al organismo: la respiración y el corazón se aceleran, se seca la boca, los músculos reciben mayor flujo de sangre, las pupilas se dilatan y contraemos los esfínteres.

**El sistema nervioso parasimpático** es el reflejo inverso del simpático. Tiene como función generar un **estado de reposo** que permita al organismo ahorrar o recuperar energía, provocando una relajación del cuerpo y recuperando su estado tras la presencia de estímulos activadores.

*"La respiración es la reina de la mente".*

Iyengar

## La respiración y la neurociencia

Hasta hace muy poco, el conocimiento científico consideraba que la respiración era un proceso automático que no afectaba a la actividad neuronal. En esta última década, la neurociencia está estudiando cómo el control y la observación consciente de la respiración y las sensaciones de la actividad respiratoria es capaz de modular en una dirección las áreas cerebrales para conseguir una plasticidad neuronal beneficiosa.

Diferentes estudios electrofisiológicos recientes en roedores y humanos revelan una sorprendente influencia ciclo a ciclo de la respiración nasal sobre la actividad neuronal en gran parte de la corteza cerebral prefrontal, el hipocampo y las estructuras subcorticales. Esto es clave para explicar el porqué la respiración consciente regula las emociones y el estado de agitación y estrés.

Vamos exponer brevemente algunas de las conclusiones de las investigaciones realizadas:

- **Las células del sistema nervioso son responsables directas de la relación entre respiración y relajación.** Son un grupo de neuronas situadas en el tronco del encéfalo, entre el cerebro y la médula espinal. Están más activas cuanto más rápida es la respiración. Su misión es mandar señales a otra parte del encéfalo (locus cerúleo) que está involucrada en la respuesta del cuerpo al estrés y al pánico, y en el tránsito del sueño a la vigilia. Es por ello que una respiración lenta y calmada activa menos estas neuronas y, de esta manera, causa menos activación del locus cerúleo y menos agitación. El locus cerúleo conecta con multitud de regiones del cerebro, lo que pone de manifiesto la relación entre la respiración y funciones cerebrales más complejas.
- **Se ha demostrado la capacidad de los humanos para controlar y regular la actividad neuronal de forma voluntaria a través de la respiración.** Al utilizar un sistema de electrodos implantados en el cerebro como parte de un tratamiento clínico para la epilepsia, llegaron a unos resultados que demostraban que "respirar hondo" o "respirar profundo" permiten la conectividad entre las partes del cerebro y acceder a los sitios que normalmente son inaccesibles. Cambiar los patrones de respiración permite cambiar el estado emocional, la manera de pensar y la manera de interactuar con el mundo.
- **Hay diferencias neuronales entre la inspiración y la espiración, observándose una repercusión especial de la inspiración,** el momento de toma de aire. Las áreas más influenciadas por la inspiración son las involucradas en la memoria (consolidación y recuperación), la atención y la expresión emocional. Por tanto, aprender a respirar es aprender a controlar la memoria, la atención y cómo experimentamos la emoción.

- **La respiración es un ritmo fundamental para el cerebro.** Cuando las neuronas emiten descargas eléctricas lo hacen siguiendo un patrón de oscilaciones (ritmos). Y son estas oscilaciones las que marcan el funcionamiento cerebral. Las oscilaciones que muestra el cerebro están influidas por el ritmo respiratorio (número de respiraciones por minuto, profundidad, si es por la nariz o por la boca, las pausas entre inspiración y espiración...). Una práctica de meditación regular favorece la creación de ritmos neuronales que repercute positivamente en la memoria, la atención y en el propio patrón respiratorio facilitando la comunicación entre el cerebro y la respiración.

*"El aire es tu alimento y tu medicamento".*

Aristóteles



# La respiración y el yoga

El objetivo del yoga es la liberación de los condicionamientos de la mente, y esto se consigue a través de una práctica en la que la meditación es la base.

Como ya sabemos, la respiración es un elemento fundamental en la práctica de meditación. El yoga es una de las disciplinas que más ha profundizado en la respiración y su relación con la energía que movilizamos con la práctica.

Estos son los conceptos más importantes de la respiración en el yoga:

## El prana

Es la energía vital que se expresa en el universo y en todo lo que este contiene. El prana entra en nuestro cuerpo a través de la respiración.

## Los chakras

Los chakras son centros energéticos del cuerpo que generan, absorben, acumulan, distribuyen y transforman el prana.

Los chakras principales son:

- **Muladhara chakra (chakra raíz):** se encuentra en la zona del periné y está relacionado con satisfacer las necesidades básicas (alimento, hogar, procreación, seguridad...).
- **Swadhisthana chakra (chakra sexual):** localizado en la base de la columna y el sacro, está orientado al deseo, el placer y la creatividad.
- **Manipura chakra (chakra plexo solar):** está entre el ombligo y el esternón; y moviliza el poder interior, la voluntad.
- **Anahata chakra (chakra del corazón):** se encuentra en la zona del corazón, se le relaciona con las emociones, especialmente, el amor.
- **Vishuddhi chakra (chakra de la garganta):** localizado en la laringe, es el centro del habla y la expresión.
- **Ajna chakra (chakra de la mente):** ubicado a la altura del entrecejo, en el centro del cerebro. Controla los demás centros y tiene que ver con la intuición, la sabiduría interna. En él se activa la consciencia testigo.
- **Sahasrara chakra (chakra de la coronilla):** está en la parte alta de la cabeza; es el centro de la espiritualidad.

## Los nadis

Los nadis son los canales energéticos del cuerpo por donde circula la energía y forman una extensa red que interconexiona todo el cuerpo energético. No son algo físico; y corresponden, en general, a los meridianos de la acupuntura de la medicina tradicional china. Las corrientes de energía circulan regidos por el sol y la luna, nuestra respiración, la actividad que estemos realizando, la alimentación, el descanso...

Hay tres nadis que nos interesan especialmente en la práctica de la meditación:

- **Shushumna nadi:** es el canal central. Nace en la zona del periné (muladhara chakra) dirigiéndose hacia el sacro (swadhisthana chakra) y ascendiendo por el interior de la columna atravesando los otros chakras principales hasta llegar a la parte superior de la cabeza (sahasrara chakra).
- **Ida y pingala:** son los canales de los dos aspectos básicos del prana. *Ida* conduce la energía mental y *pingala* la energía vital. Son los polos de una misma energía. Nacen en muladhara chakra, igual que shushumna nadi. *Ida* en el lado izquierdo y *pingala* en el derecho. Ascenden por la columna vertebral en un movimiento serpenteante y semicircular. *Ida* pasa por la fosa nasal izquierda y termina en ajna chakra (centro del cerebro); y *pingala* pasa por la fosa nasal derecha y termina, también, en ajna chakra.

## El pranayama

Pranayama es una palabra compuesta de "*prana*" que es energía, respiración; y "*yama*", que significa dominio, control. Pranayama, por tanto, es la **adecuada gestión de la respiración**.

El pranayama es una de las **bases de la práctica de hatha yoga**. La palabra sánscrita hatha tiene ya en su significado una relación con la respiración. "*Ha*" significa sol; y "*tha*", luna. El aire que pasa por la fosa nasal derecha (*pingala*) es positivo (respiración solar, sol) y el que pasa por la fosa nasal izquierda (*ida*) es negativo (respiración lunar, luna). Al juntarse en la respiración se produce una unión, y yoga significa **unión**. Hatha yoga unifica dentro del organismo humano los principios universales positivo y negativo, masculino y femenino, solar y lunar.

Los objetivos principales del pranayama

1. Purificar el cuerpo físico y energético.
2. Equilibrar los flujos de las energías vital y mental.
3. Incrementar el nivel de prana.
4. Regular el flujo de prana para estabilizar la actividad mental.

## Las fases de la respiración

- **Inspiración (puraka):** el proceso de introducción del aire (del oxígeno) en los pulmones. A un nivel energético es la absorción del prana. El infinito llegando al encuentro con lo finito.
- **Retención con pulmones llenos (antar kumbhaka):** en esta fase se produce la mayor asimilación de prana. La energía universal se une con la energía individual.
- **Espiración (rechaka):** la expulsión del aire (del dióxido de carbono) al exterior. La energía individual fluye hacia el exterior. Facilita una conexión interna y un sentir de calma.
- **Retención con pulmones vacíos (bahir kumbhaka):** después de haber expulsado el aire al exterior. La respiración individual queda fundida con la respiración universal.

*"El pranayama es oración  
y no un mero ejercicio de respiración física".*

lyengar

## Las fosas nasales

Respiramos a la vez por las dos fosas nasales. Pero, a lo largo del día, estas se encuentran de distinta manera. Unas veces está más despejada la derecha y otra la izquierda. En algunos pranayamas, se usa la respiración alterna respirando alternativamente por una y otra fosa nasa; o, incluso, respirando solo por una.

Cada fosa nasal está relacionada con unas funciones.

### Inspirar por la fosa nasal derecha:

- Aumenta los niveles de cortisol (la hormona del estrés).
- Aumenta la presión arterial.
- Aumenta la frecuencia cardíaca.
- Aumenta la actividad de la corteza prefrontal del hemisferio cerebral izquierdo.
- Se activa más el sistema nervioso simpático que está asociado a estados de activación y defensa.

### Inspirar por la fosa nasal izquierda:

- Baja la temperatura corporal.
- Disminuye la presión arterial.
- Reduce la ansiedad.
- Aumenta la actividad de la corteza prefrontal del hemisferio cerebral derecho.
- Activamos más el sistema nervioso parasimpático asociado a estados de relajación.

*"Los sentimientos vienen y van, como las nubes en el cielo.  
La respiración consciente es mi ancla".*

Thich Nhat Hanh

## Los ritmos del pranayama

Los pranayamas se basan en el ritmo. El ritmo es uno de los factores que marcan el efecto que tiene la respiración en el cuerpo, la mente y la energía. Según el ritmo de la respiración, de sus fases, conseguiremos unos efectos.

- **Ritmo vitalizante:** la inspiración es pasiva, automática y lenta. La espiración es activa, controlada, potente y corta. La inspiración se produce sola y la espiración es dirigida. Es la espiración la que lleva el ritmo del pranayama. Ejemplo: kapalabhati pranayama.
- **Ritmo calmante:** la espiración es más lenta y larga que la inspiración. Suele ser el doble que la inspiración. Ejemplo: brahmari pranayama.
- **Ritmo equilibrante:** la espiración y la inspiración llevan el mismo ritmo. Ejemplo: la respiración completa.

## Pranayamas para la meditación

Vamos a ver algunos pranayamas sencillos y que ayudan a inducir estados de concentración, interiorización y meditación.

### La respiración completa

La respiración completa es la base para poder hacer cualquier pranayama. Puede dividirse en tres zonas y respiraciones:

- **Abdomen / Respiración abdominal:** respiración en la parte baja de los pulmones que desciende el diafragma y eleva los órganos abdominales. Respiramos así cuando estamos relajadas.
- **Costillas / Respiración torácica:** respiración en la parte media de los pulmones que expande las costillas hacia los lados, hacia delante y hacia detrás. La usamos cuando realizamos alguna actividad que exige cierta energía (deporte, hablar animadamente, reír...).
- **Clavículas / Respiración clavicular:** respiración en la parte alta de los pulmones. Apenas entra aire en los pulmones, por lo que no oxigena lo suficiente. Respiramos así cuando hay estrés.

Al unir estas tres respiraciones conscientemente, realizamos la llamada respiración completa de yoga. Es una respiración que genera espacios internos, ablanda los órganos abdominales, ensancha y fortalece el tórax, regula la respiración, equilibra el sistema nervioso, facilita una atención atenta y calmada.



## Nadhi shodhana pranayama

"Nadi" significa canal energético; y "shodhana", purificación.

Se practica alternado la respiración por cada una de las fosas nasales.

- Realizando *nasagra mudra* con la mano derecha: el dedo pulgar se sitúa en la fosa nasal derecha; y anular y meñique, en la fosa nasal izquierda.
- Se cierra la fosa nasal derecha, se espira todo el aire por la izquierda y luego se inspira por también por la izquierda.
- Se cierra la izquierda y se espira por la derecha.
- Se inspira por la derecha, se tapa, y se espira por la izquierda.
- Se inspira por la izquierda y así sucesivamente. Se cuentan los segundos de cada fase.

Este pranayama se debe de hacer en pasos según se vayan integrando:

1º Inspiración y espiración duran los mismos segundos. 1:1 (inspiración:espiración).

2º Espiración es el doble que la inspiración 1:2

3º Se incorpora la retención con pulmones llenos. La retención y la espiración son el doble que la inspiración 1:2:2 (inspiración: retención: espiración).

4º La retención es cuatro veces mayor que la inspiración y el doble que la espiración 1:4:2

5º Se incorpora la retención con pulmones vacíos.

Primero, duraría lo mismo que la inspiración. Es decir: 1:4:2:1 (inspiración: retención pulmones llenos: espiración: retención pulmones vacíos).

6º Cuando se tenga integrada esta retención, la aumentamos para igualarla a la espiración. La proporción sería 1:4:2:2

La práctica regular de este pranayama incrementa la absorción de oxígeno y prana, equilibra los hemisferios cerebrales y de la actividad de ida y pingala, y facilita la serenidad mental.

A la respiración alterna con retención se le llama también **anuloma viloma**.

## Bhramari pranayama

Se le conoce como la **respiración de la abeja**. Su objetivo principal es inducir a un estado meditativo que facilita la audición del sonido interno Nada.

- Sentadas en meditación, realizamos alguna respiración completa. En la última, retenemos con pulmones llenos durante 5 segundos. Taponamos los oídos con los dedos índices notando que quedan cerrados. Los codos están a la misma altura que los hombros.
- Espiramos lenta y suavemente por la nariz, imitando el zumbido de las abejas. Observamos que hay espacio dentro de la boca. Nos concentramos en el sonido y en la vibración que produce en el interior de la cabeza. Cuando acaba la espiración, llevamos las manos a las rodillas.
- Esto sería una vuelta completa.

Produce un estado de calma que induce a la interiorización y la concentración prolongadas.

## Ujjayi pranayama

Es la respiración victoriosa.

- Se practica cerrando parcialmente la glotis y respirando por la nariz lenta y profundamente. Esto produce un suave sonido desde la garganta que debe de ser uniforme y en un tono bajo (no debería de ser audible por quien está al lado).
- Nos concentramos en el sonido que emite la garganta.
- Se puede practicar mientras se hace kechari mudra (el mudra de la lengua). Para hacer este mudra se lleva la lengua hacia arriba y hacia detrás hasta colocar la punta en el paladar blando todo lo atrás que se pueda. Siempre sin forzar y reconociendo que, al principio, la lengua se cansará enseguida. Podemos dejarla descansar y luego volver a hacer el mudra.

## La respiración como foco de atención

En el tema "Las bases de la meditación" planteamos a la respiración como un foco de atención principal junto con el cuerpo. Ahora estamos profundizando más en ella acompañándola, además, del enfoque práctico que le da el yoga y la contextualización científica de la neurociencia que valida sus beneficios.

En relación a la visión del yoga, podemos abrirnos a observar qué moviliza a un nivel energético y más sutil la conciencia en la respiración, y su juego a través de pranayamas. Esto nos muestra posibilidades de observación que nos facilitan la presencia en el instante a través de la atención en todos los detalles que nos brinda el respirar.

La respiración es un fenómeno cambiante según lo que estemos haciendo, nuestro estado de ánimo y de salud, y otros factores como el fumar o la alimentación. Por tanto, está llena de matices en los que fijarnos. Nos da una información muy importante de cómo es nuestro nivel de ansiedad/relajación, y de los bloqueos físicos y emocionales que tenemos.

Debemos empezar a aprenderla observando lo más físico para que después vayan siendo accesibles otras sensaciones e informaciones más sutiles y profundas.

### ¿Qué debo de observar al poner la atención en la respiración?

- **Las fases:** primero, nos fijamos en la inspiración y la espiración. Las acompañamos en su recorrido, siendo conscientes de cada segundo que dura. Una vez que tengas integrado esto, comienzas a observar las pequeñas pausas (retenciones) que hay entre ellas, tanto con pulmones llenos como con pulmones vacíos. Si no estás haciendo un pranayama, no modificas tu respiración, la dejas libre. Cuanto más practiques, más natural se irá mostrando tu respirar y más diferenciarás las distintas fases. Contar los segundos que duran puede ayudar a mantener la atención en ellas, también cuando no hacemos pranayama.
- **El ritmo:** al estar acompañando las fases respiratorias, nos damos cuenta de que mantienen un ritmo constante y armónico. Es como un suave balanceo, un bombeo de vida. Y, como si escucharas música, te dejas llevar por él.
- **El movimiento:** reconoces el movimiento que se produce en cada fase a través de ese ritmo constante. Cómo la inspiración es ascendente, expansiva, crea espacios; y la espiración se recoge, ablanda, afloja.

- **La densidad:** es como si la respiración fuera algo tangible. Puedes facilitarte la presencia en la respiración reconociendo la densidad del aire moviéndose dentro de tu cuerpo.
- **Las sensaciones:** qué sentir se produce con cada inspiración, con cada espiración, con las retenciones, en el cuerpo, en la mente...

**La respiración en la meditación es abdominal.** Si la respiración no está ahí, nos indica que hay más actividad de la necesaria en el cuerpo y en la mente. Puede ser que empecemos con la respiración más alta y conforme vamos bajando el ritmo vaya acomodándose en el abdomen. Quizá sea algo circunstancial como cuando aprendemos a meditar, que estamos pensando en qué tenemos que hacer porque aún no sabemos bajar de la mente al cuerpo. Esto va cambiando con la práctica constante. O puede que sea algo más permanente y profundo como un estrés o ansiedad que ha encorsetado la respiración en la zona alta del cuerpo.

Invitamos siempre a la respiración a que sea abdominal porque es la que nos va a **facilitar un estado de calma que es donde pueden darse los estados de concentración, interiorización y meditación.** Pero no la forzaremos si no baja de una manera cómoda y natural; nos mantendremos en la respiración aunque esté más en el pecho. Y tomaremos nota para ver por qué se produce esto.

## La intención de la respiración

Aunque en la meditación aprendemos a estar con lo que hay, sí que marcamos intenciones que vayan en la dirección que nos facilita la experiencia de meditación y de vida.

Por ejemplo, podemos darle a la inspiración la intención de crear espacios (externos e internos), y a la espiración el de acomodarse en ellos (especialmente, en el espacio interno de la consciencia testigo).

Otra intención puede ser inspirar llenándome de vida, y espirar fuera todo lo que me aleja de ella.

O sentir cómo al inspirar estoy presente, y cómo al espirar ablando todas mis resistencias y tensiones.

Estas intenciones nos sirven en las sentadas de meditación y también en las actividades cotidianas del día.

## La espiración

En la práctica de meditación respiraremos habitualmente por la nariz, pero también podemos proponer en algún momento espirar por la boca.

**Espirar por la boca ayuda a soltar las tensiones físicas, mentales y emocionales.** Unas espiraciones grandes por la boca al comenzar facilitan iniciar la práctica desde un lugar más ligero.

En los casos en los que queramos poner especial atención a la relajación y a soltar a través de la respiración, podemos proponer hacer algunas espiraciones por la boca. Simplemente dejando que el aire salga por ella, sin empujarlo. Se creará un espacio dentro de la boca que aflojará las mandíbulas, el rostro, la garganta, el pecho...y también nuestra actitud y lo que nos habita en ese momento.

## Lo que moviliza la respiración

La respiración no solo nos ayuda a crear un estado de concentración e interiorización que calma nuestras estructuras cuerpo, mente y corazón. Si no que es un **movilizador energético y emocional que va haciendo "vibrar" nuestras capas profundas.** Esto puede hacer que, en algún momento, algún nudito emocional se suelte y necesitemos tomar alguna respiración más profunda de manera espontánea.

Hemos de **permitir siempre las expresiones de la respiración.** Encontraremos el equilibrio en nuestra respiración al hacer una práctica en la que haya pranayamas; gestiones conscientes de la respiración según lo que nuestro estado interno necesite; y la expresión libre, espontánea de la respiración para observar qué información nos da.

Es un equilibrio entre dirigirla hacia la manera que tiene mayores beneficios físicos y meditativos; y la expresión del estado emocional que habita en una en ese instante.

Con la práctica, la respiración acaba autoregulándose simplemente con su observación neutral y paciente.

**Nunca forzaremos la respiración y la dejaremos libre cuando sintamos alguna incomodidad.**



[www.akamimar.com](http://www.akamimar.com)

**akamimar**

ESCUELA DE YOGA  
& VIDA CONSCIENTE