

# LA IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN YÓGUICA

La respiración es una herramienta básica para el practicante de Kundalini Yoga. Conseguir su maestría es fundamental para poder abrirse a las emociones y a la creatividad, controlar los humores, reforzar la salud y desarrollar la concentración. El control de la respiración empieza por el estudio de su propia naturaleza.

Para los yoguis, la respiración es una acción física y representa la fuerza sutil viva del cuerpo y de la mente llamada Prana. El alumno de yoga investiga y otorga toda la importancia que se merece al fenómeno de la respiración, tomando conciencia de que la respiración y sus movimientos están conectados a los movimientos de sus propias emociones y pensamientos. Se hace consciente de la relación íntima que existe entre su respiración y las palabras que utiliza cuando se comunica. Ambas, la respiración y la palabra, determinan la forma y la dirección de la vida. Establecen una plataforma desde la que se construyen todas las demás cosas. Si puedes aprovechar conscientemente la plena capacidad de tu respiración, y del sonido (palabra, respiración más vibración), podrás dirigir tu vida de manera creativa y disfrutar de todo su potencial.

Un yogui busca ser siempre consciente de los dos aspectos de la naturaleza, la percepción y la experiencia. La acción de la respiración tiene dos formas: una bruta y otra sutil. Es mía y no es mía. Es automática y a la vez consciente. Es al mismo tiempo de naturaleza física y espiritual.

La respiración y la palabra se influyen mutuamente para crear la matriz de nuestra vida y de nuestra conciencia, estando íntimamente entrelazadas. En la palabra está el

## **PRANAYAMA:**

*Prana: Fuerza Vital*

*Ayana: Extensión, expansión, duración, regulación, control*

*Pranayama: Expansión de nuestra Fuerza Vital*

## **PARTES DEL PRANAYAMA:**

*Puraka: Inhalación*

*Rechaka: Exhalación*

*Kumbakha: Retención*

Prana, la energía que nos aporta la inhalación.

Esta energía mueve las Gunas, las tres cualidades de las cuales está compuesta la naturaleza –(*Sattva (bondad contemplativa)*, *Rajas (pasión activa)* y *Tamas (inercia, inmovilidad)*) – que se entretajan entre sí componiendo variadas mezclas para cada una de nuestras experiencias.

Debemos cultivar la respiración para luego poder valorar con conciencia cada palabra que digamos, ya sea en voz alta o en silencio. La manera más fácil para aprender es empezar a utilizar y controlar la respiración física. Ella te dará la capacidad de ser preciso tus palabras y dirigir tus emociones. Te permitirá crear un espacio de paz sutil en la mente para poder abrir tu sensibilidad a la palabra, que es la que manifiesta en tu vida lo que vibra en tu conciencia.

La respiración tiene memoria y graba tus humores y pasiones, late con los pensamientos y utiliza las palabras para expresarlos.

Los chakras inferiores representan los impulsos y la naturaleza animal que hay en nosotros. Son necesarios y están llenos de vitalidad. Son tangibles, pertenecen al mundo de la tierra. Si tu lenguaje sólo se nutre de los impulsos relacionados con este reino, estará lleno de palabras ordinarias. Esto sólo te representará parcialmente, ya que estas palabras vienen sólo de una parte de ti.

El centro del corazón es donde encuentras el equilibrio como ser humano, ya que tanto los reinos superiores como los inferiores influyen sobre él. Son los chakras superiores los que te unen a los reinos sutiles.

Cuando los dos reinos conectan, la respiración y la palabra encuentran la armonía de su unión. Tu palabra se vuelve consciente y verdadera, tus emociones vivas y claras. Ellas sirven a tu conciencia superior y responden a los impulsos inferiores con compasión y empatía.

Otógale a la respiración la importancia que merece para que pueda realmente influir en la forma de tu vida. La respiración dirige tus emociones y tu vitalidad. Si aprendes cómo regularla y a utilizarla según lo que necesites en cada momento, tendrás siempre un aliado a tu alcance.