

# LA RESPIRACIÓN

## La mejor medicina

Inauguramos colaboración con Susana García Blanco, primera profesora certificada de Anusara Yoga en España y fundadora de Rasa Lila Yoga y Yoga Surf Morocco, donde ofrece distintas herramientas para la transformación, sanación y evolución. Estudiante incansable –filosofía tántrica, filosofía Hindu Shaiva Tantra y Meditación Neelakantha, Rasa Yoga...– nos guiará en la práctica de Yoga Terapéutico en sus diversos aspectos.

Siempre comienzo mis cursos de formación con ejercicios de respiración. Mi intención es llevar desde el principio al alumno a conectar con un lugar interno de presencia. Cuando tocamos, aunque sea por un instante, ese lugar de conexión con la esencia de lo que somos, se produce una cadena de efectos colaterales muy beneficiosos. Eso es el Yoga, y eso es el Yoga terapéutico.

Si has practicado Yoga sabes de lo que estoy hablando, tanto intelectualmente como a través de tu experiencia. Sin embargo, algo que debería de ser tan sencillo de practicar es, generalmente, un gran reto. Y hay que crear la intención consciente de recordarlo, una y otra vez. Y por eso practicamos. He sido consciente de ello hace unos días. Hace unas semanas comencé a sentir dolor en un hombro que se ha ido intensificando. Por supuesto adapté mi práctica con ejercicios de Yoga Terapéutico para los hombros. A pesar de sentir su beneficio inmediato, el dolor reaparecía después de unas horas con la misma intensidad.

Todos necesitamos a alguien que nos recuerde lo que ya sabemos. En mi caso ocurrió en una sesión con uno de mis terapeutas de Rolfing favoritos. Claro que su trabajo sobre la fascia del brazo y del hombro fueron casi mágicos, pero la verdadera medicina fue cómo me guió a descubrir los lugares de tensión a los que no llegaba la respiración. Aunque de algún modo intuía que el dolor se debía a un exceso de estrés, había dado la prioridad a los ejercicios, pero lo que mi cuerpo me estaba pidiendo era más sencillo:

- Respirar
- Descansar
- Ser consciente de mi respuesta al estrés.

Simple y complejo a la vez. La mayoría del tiempo no somos conscientes del estado de continua agitación de nuestro sistema nervioso. En el siglo XXI, tenemos que «entrenar» continuamente para encontrar el lugar opuesto y complementario: el estado de calma.

Los resultados de mi compromiso han sido inmediatos. En solo unos días el rango de movimiento ha aumentado y el dolor se ha reducido un 60%. Compromiso a dormir más, a aumentar el tiempo de ejercicios de respiración y, lo más importante, a conectar con el observador y tratar de anticipar mi reacción a las situaciones de estrés. A ser más consciente del ruido de fondo, a ser más consciente de mi cuerpo, no solo durante mi práctica sino momento a momento durante todo el día. Y, aunque desagradable, el dolor es un buen aliado para practicar esa consciencia.

### La técnica de respirar bien

En el mundo hiperactivo en el que vivimos, nos olvidamos de que tenemos el derecho a ralentizar. Que tenemos el derecho a hacer una pausa. Pausa para respirar, para meditar, para descansar. Es obviamente la mejor medicina. Pero ¿lo incorporas en tu día a día?

Quiero compartir algunas prácticas de respiración y pranayama que crean un ambiente propicio para la sanación. La sabiduría de tu cuerpo hace el resto.

¿Qué conseguimos a nivel terapéutico con estas técnicas de respiración?

- **Relajar el sistema nervioso:** cuando el cuerpo-mente está en modo de supervivencia genera hormonas como el cortisol y la adrenalina, se activan los mecanismos inflamatorios y se paralizan los mecanismos de regeneración celular. Lo primero que haremos es relajar el sistema nervioso. No solo se segregan hormonas del placer y bienestar sino que se desencadenan los procesos naturales de sanación.
- **Crear un espacio sagrado en el cuerpo** en el que aumenta la conciencia corporal. Esto nos permite descubrir y soltar tensiones que mantenemos en el cuerpo de forma inconsciente.
- **Activar los estabilizadores internos** como el suelo pélvico y los músculos multifidos (en pranayamas en los que se incorporan los bandhas).
- **Crear espacio y revertir la compresión** debida al efecto de la gravedad sobre el cuerpo, o a posturas o movimientos inadecuados.

### Respiración en tres partes

**Objetivo:** explorar todo el espacio del torso, los distintos músculos que contribuyen a la respiración y los efectos de respirar en distintas partes del cuerpo.

#### Práctica:

- Tumbate sobre un bolster o una manta doblada como un rectángulo alargado. Coloca otra manta no muy gruesa de la cabeza para elevarla ligeramente.
- Relaja el cuerpo todo lo que puedas en este momento.
- Observa la calidad de tu respiración natural sin juicios: ¿Es profunda o superficial? ¿Cuáles son las zonas del cuerpo en las que sientes su pulsación?
- Visualiza el tronco como un cilindro dividido en tres partes: inferior, media y superior.
- Coloca las manos sobre el abdomen. Trae la conciencia y la respiración a esa zona durante un par de minutos. Siente el efecto de respirar en la zona abdominal y toma nota mental de las sensaciones.



### APRENDE MÁS

Accede a los cursos en [www.rasalilaYoga.com](http://www.rasalilaYoga.com)  
o en la escuela online [www.rasalilaYoga.online](http://www.rasalilaYoga.online)

- Coloca las manos a los lados de las costillas y trae la conciencia y la respiración a esa zona durante un par de minutos. Siente el efecto de respirar de ese modo.
- Coloca las manos justo debajo de las clavículas y trae la conciencia y la respiración a esa zona durante un par de minutos. Siente el efecto de respirar en esa zona.
- Vuelve a tu respiración natural. Observa los cambios producidos en tu respiración, en tu cuerpo físico, mental y emocional.

## Respirando en la parte posterior del cuerpo

**Objetivo:** crear espacio en la zona lumbar y conectar con un espacio energético en la práctica más allá del cuerpo físico y de tu individualidad.

### Práctica:

- Siéntate en una postura cómoda. Asegúrate de que mantienes la curva natural de la zona lumbar. Si es necesario eleva la pelvis sentándote sobre un bolster o una manta doblada o incluso siéntate sobre una silla (asegúrate de tener los pies firmemente apoyados ya sea en el suelo o sobre un bloque o una manta).
- Coloca las palmas de las manos en la zona de los riñones con los dedos apuntando hacia abajo.
- Con cada inhalación, lleva la respiración a esa zona, notando cómo se expande.
- Exhala, activando suavemente la musculatura abdominal y trata de mantener ese espacio.
- Haz 10-20 ciclos de inhalación y exhalación.
- Vuelve a tu respiración natural y siente el efecto de esta práctica.

## Ujjayi pranayama

**Objetivo:** entre los múltiples beneficios en el cuerpo físico de este pranayama: activación del suelo pélvico, transverso abdominal y músculos multifidos; fortalecimiento y elasticidad de los músculos intercostales; alargamiento de la columna y disminución de la tensión alrededor de la cintura escapular.

### Práctica:

- Siéntate en una postura cómoda manteniendo la curva natural de la zona lumbar. Puedes usar apoyos como en la práctica anterior.
- Exhala todo el aire por la nariz.
- Activa el suelo pélvico suavemente y la base del abdomen.
- Inhala despacio por la nariz cerrando parcialmente la glotis. Al hacerlo, el sonido de la respiración es susurrante.
- No permitas que el abdomen se expanda con la inhalación. La expansión ocurre en la caja torácica. Relaja los hombros.
- Exhala despacio por la nariz utilizando la musculatura abdominal y manteniendo tanto el cierre parcial de la glotis y el sonido susurrante, como el espacio vertical y horizontal creado en el torso.
- Repite este ciclo varias veces haciendo la inhalación y la exhalación de la misma longitud y siempre sin forzar la respiración.

**Nota:** Es importante aprender pranayama con un profesor cualificado. En esta descripción no se ha utilizado Jalandhara Bandha. 🙏

**SUSANA GARCÍA BLANCO** comparte Yoga y otras técnicas de transformación como Astrología a través de su escuela Rasa Lila Yoga. Puedes profundizar más en su *Curso de Anatomía y Yoga Terapéutico*. [www.rasalilaYoga.com/anatomia-y-Yoga-terapeutico](http://www.rasalilaYoga.com/anatomia-y-Yoga-terapeutico)