

Lección 2

LA RESPIRACIÓN

Esta lección es una de las más importantes para poder ver a corto plazo los beneficios de este ritual completo, no solo en nuestra piel, sino en nuestro cuerpo mente y espíritu.

Para poder regenerar nuestras células es imprescindible aprender a respirar de forma consciente, ya que es el puente hacia la eterna juventud, se trata de “**respirarnos**”, aprenderemos a través de ella a liberar cualquier parte de nuestro cuerpo, cada órgano, cada célula.

Por nuestro modo de vida (sobre todo los occidentales) hemos ido olvidando como respirar correctamente, cuando nacemos nuestra respiración es completa, solo tenemos que observar a los bebés, respiran desde el abdomen, cuando vamos creciendo vamos abandonando esta respiración, debido al tipo de vida y el estrés nuestra respiración comienza a ser mucho más superficial y más corta, no hacemos trabajar nuestros pulmones a la capacidad que pueden hacerlo, por tanto al no utilizar dicha capacidad reducimos el aporte de oxígeno a nuestro organismo siendo esto una de las causas del envejecimiento.

Vamos a trabajar tres tipos de respiración:

Respiración yoguica completa; (inhalando y exhalando por la nariz) la respiración nace en el abdomen y sube hacia el pecho y clavícula y desde ahí baja con la exhalación de nuevo al abdomen.

Inhalación por la nariz y exhalación por boca.

Respiración nadi shodana: (respiración alterna) esta respiración es purificadora y equilibrante.