

La Respiración

Camino hacia la felicidad

Muchos de nosotros pasamos por nuestra vida sin tomar conciencia que existen infinidad de mecanismos sutiles que afectan directa o indirectamente sobre nuestra respiración. Una emoción negativa bloquea nuestro campo emocional ubicado en la zona de pecho , afectandolo muscular y energéticamente , teniendo así consecuencias nocivas para nuestra fluidez respiratoria.

Cuando nos asustamos el aire sube, la respiración se acelera , se acorta , segregamos adrenalina , estamos en estado de alerta, nuestro instinto de supervivencia genera la acción de apana vayu, preparándonos ante el estímulo que nos asustó.

Cuando estamos tristes la inspiración y exhalación se torna casi imperceptible, estamos desganados, nuestro pecho se cierra ...no exhalamos las sustancias de desecho ...nos intoxicamos .

En este mundo tan vertiginoso, donde se convive con el miedo, genera que sea habitual estos estados emocionales , estos bloqueos y esta respiración corta , insuficiente , hasta agitada , influenciando a su vez sobre nuestros estados de ánimo.

A medida que aprendamos a respirar y a controlar nuestra respiración vamos a poder tener mas control sobre nosotros mismos, sobre nuestra mente, sobre nuestras emociones.

El Yoga nos propone re-aprender a respirar lo primero que debemos hacer de la respiración es un “acto conciente” logrando una sensibilidad corporal, debemos trabajar sobre una buena educación respiratoria, recuperar la movilidad costal, desarrollar la musculatura dorsal, abdominal y sobre todo sobre el músculo diafragmático.

Trabajamos sobre laterales de la postura de Tigre y sobre la postura de Dragon para recuperan la amplitud costal y mejorar la respiración intercostal. La postura del Gato con sus movimientos de Tronco en pez y Lomo de gato para que la misma postura nos invite a realizar una respiración mas plena . En Dormilón o Sabhasana enseñaremos la tres respiraciones básicas baja, media y alta. El trabajo con el diafragma en una cobra o en la respiración Abdominal recuperaremos de esta manera nuestro natural estado de salud y alegría, pues con solo respirar , irnos un poquito hacia adentro, sentir la vida que hay dentro nuestro, deberíamos sentirnos dichosos por mas que nada bueno este pasando exteriormente , pues la felicidad que viene de afuera , viene de a ratos y dura poco, mas la dicha que viene de tu corazón es duradera, eterna.

Yogacharini Liliana Tagliaferri

Shakti Ma