

# Perspectiva y equilibrio emocional

## Respiración alternada por las fosas nasales

Siéntate en *postura fácil*, con un ligero *jalandhar bandh*.

**OJOS:** Los ojos están cerrados, presionados ligeramente hacia arriba. Concéntrate en el punto del entrecejo.

**MUDRA:** Utiliza el pulgar y el dedo de Mercurio (meñique) de la mano derecha para tapar la fosas nasales, alternadamente.

**PATRÓN DE RESPIRACIÓN:** Tapa la fosa nasal derecha con el pulgar derecho. Inhala profundo a través de la fosa nasal izquierda. Cuando completes la respiración, tapa la fosa nasal izquierda con el dedo de Mercurio (meñique) y exhala, suavemente, a través de la fosa nasal derecha. La respiración es completa, continua y suave. Un método alternativo para tapar las fosas nasales es usar el pulgar y el dedo índice.

**MANTRA:** Aunque esta meditación se puede hacer sin mantra, puedes utilizar, mentalmente, el *bij mantra*, **Sat Naam**, para apoyar tu concentración. Inhala *Sat*, exhala *Naam*.

**TIEMPO:** Continúa con respiraciones largas, profundas y constantes de **3 a 31 minutos**.

**PARA FINALIZAR:** Inhala, exhala por completo, suspende la respiración por fuera y aplica *mulbandh*. Relájate completamente.

### COMENTARIOS

Esta es una técnica básica en Kundalini Yoga y Hatha Yoga. Todo kundalini yogui debe dominar esta práctica. Es excelente para hacerla antes de irse a la cama a fin de soltar las preocupaciones del día.

Inhalar a través de la fosa nasal izquierda estimula la capacidad cerebral para reajustar el estado de tus pensamientos y sentimientos, lo cual permite nuevas perspectivas. Exhalar a través de la fosa nasal derecha relaja los cómputos y precauciones constantes del cerebro, lo cual ayuda a romper patrones automáticos. Al regular el patrón de tu respiración de esta manera, se crea un nuevo nivel de funcionamiento cerebral, el cual establece una calma y un equilibrio emocional después de períodos de estrés o impacto intensos.

Los tiempos para practicar esto varían con el propósito, el nivel de habilidad y el contexto:

- Se utilizan **3 minutos** si este ejercicio se le añade a una serie.
- 10 minutos** de manera inicial si se practica por sí solo.
- 15 minutos** convertirá a este ejercicio en una meditación profunda.
- 22 minutos** entrena a la mente para utilizar el estado creado por esta respiración como recurso.
- 31 minutos** purificará el cuerpo, y restaurará el sistema nervioso de efectos de impactos recientes y pasados.

