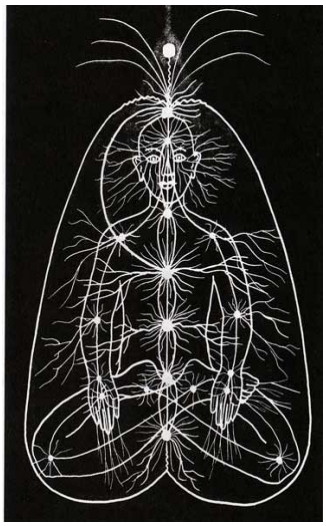
Pranayama: La gran solución para el estrés

Tomado de:
http://www.taringa.net/posts/salud-bienestar/4706779/Pranayama:-La-gran-soluci%C3%B3n-para-el-estr%C3%A9s!.html
Fecha: 09 abril 2010
Recopilado por: Pedro A. Gómez Ruzzo

¿Sabías que sólo con cambiar el orificio nasal por el que respiras, tu estado de estrés y ansiedad puede ser solucionado?, ¿Que sí estás enojado sí respiras por la fosa nasal izquierda en 3 minutos tu estado de irritabilidad terminará? ¿ Y que sí estás deprimido y triste con la respiración por la fosa nasal derecha esto cambiará rápidamente?



Pranayama se compone de dos vocablos. **Prana "energía vital"**, aquello que hace posible todo tipo de vida y actividad física y **Ayama** "**expansión**". Entonces pranayama es un método de respiración mediante el cual se expande la energía que sustenta la vida. La actividad mental está correlacionada con la respiración, mientras más respiraciones haya más pensamientos correrán por la mente.

Así la practica del Pranayama que implica una serie de ejercicios respiratorios reduce drásticamente el numero de respiraciones efectuadas en un período dado. Y una vez que se ha calmado la mente, uno se encuentra preparado para la meditación y la concentración

. **La práctica de Pranayama se basa en la respiración normal que tiene cuatro fases: Inhalación, retención, exhalación, retención. Pranayama altera la proporción de estas cuatro fases, diseñado para hacer más lento el ritmo de la respiración.** RESPIRACIÓN LARGA, COMPLETA Y PROFUNDA: La respiración es un barómetro de energía en la vida. La respiración es la base de la conciencia y del estado de ánimo. **Cuando el ser humano aprende como regular su respiración, codificará la postura emocional hacía la vida. La respiración funciona como un depósito para la energía que usamos normalmente y para las reservas utilizadas en emergencias.**
En una encuesta se investigó que el 40% de la gente no respira correctamente. La respiración es tanto densa como sutil , el aspecto denso es la integración del oxigeno, nitrógeno y otros elementos químicos que componen el aire.

El aspecto sutil es el Prana ó la fuerza vital que da energía a la mente y el cuerpo. La cantidad, calidad y circulación de cada uno de estos elementos forma la base de una vida creativa llena de vitalidad.

¿COMO HACERLA?

Para asegurarnos de que está siendo hecha correctamente, se deben distinguir las tres partes de la respiración completa: Baja ó abdominal, media ó de pecho, y alta clavicular. Una respiración completa comienza llenando el abdomen, después expandiendo el pecho y finalmente levantando las costillas superiores y la clavícula . La exhalación es el mismo proceso pero en reversa: la parte superior se desinfla, después la parte media y finalmente se jala el abdomen hacía adentro haciendo que el ombligo se jale hacía atrás en dirección de la espina.

RESPIRACIÓN POR LA FOSA NASAL DERECHA: (PARA ENERGETIZARSE)

Sí estás cansado, durmiéndote y necesitas más energía, respira por la fosa nasal derecha. Esta respiración energiza y balancea estados mentales de irritabilidad y depresión. Se recomienda para actividades físicas, discusiones y debates. **Este nadi "Pingala" (nadi = canal pránico) incrementa el vigor, resistencia. Es la energía solar masculina.**

RESPIRACIÓN POR LA FOSA NASAL IZQUIERDA: (PARA RELAJARSE)

Esta respiración es para calmar la mente y los nervios, es un calmante para cuando ya se va ha dormir, esta respiración estimula el nadi "Ida" que incrementan los químicos para la purificación de la sangre y esto ayudará a la meditación, se recomienda para hacer actividades importantes sobre todo para darle estabilidad a tu vida. **Ida es responsable de almacenar energía para el cerebro. Es la energía lunar femenina. Practica Kundalini Yoga y podrás aprender muchísimas respiraciones para sanar, eliminar estrés, tener muchísima energía , rejuvenecer y muchos beneficios más.**

---)o(---

Namasté

Pedro A. Gómez R.
Master Reiki Usui-Tibetano, Karuna Ki
original: Abril, 09 del 2010
msm: pgomez777@hotmail.com
http://www.reiki.org.ve
http://e-reiki.ning.com