



# YOGA Y RESPIRACIÓN

 con aceites esenciales

*by El blog de Esther*

19-OCT-2024



Estar **sano** es lo más fácil del mundo,  
pues es nuestro **estado natural**.

Sin embargo para enfermarse hay que  
comer mal, descansar mal, tener malos  
hábitos, angustiarse, estresarse, tener  
malos pensamientos.....

cuando uno es consciente de todo esto, la  
mente empieza a hacer un clic y  
empiezas a transformarte

*by El blog de Esther*



# RESPIRACIÓN

En el taller anterior vimos los 5 puntos de la salud (alimentación, respiración, ejercicio adecuado, descanso y pensamiento positivo), y dijimos que a través de la **alimentación construimos** el cuerpo, y con la **respiración** le damos **vida**, por eso es tan importante respirar bien.

Hoy vamos a hablar de la respiración.



# RESPIRACIÓN INADECUADA

Cuando respiramos de forma inadecuada (de manera superficial o con un ritmo acelerado), nuestras células no reciben el oxígeno suficiente, y esto las obliga a dos opciones: morir o adaptarse de forma **no saludable**.

Para transformar esto, podemos atender a un antiguo dicho que nos recuerda: **“la vida no se mide por los años, sino por la cantidad de respiraciones”**



# PRANAYAMA

Este dicho refleja que una respiración lenta y consciente puede prolongar la vida, mientras que una respiración rápida y superficial la acorta.

En la practica de yoga la respiración se le llama **PRANAYAMA**.

Prana- significa **energía vital**, -Yama significa **dirección**, así que podríamos decir que a través de la respiración “controlamos la energía vital”



# MENTE

A nivel **mental**, la respiración consciente nos ayuda a calmar y centrar la mente, dejando que los pensamientos, problemas o desafíos de la vida no nos dominen.

Nos ayuda a encontrar claridad y recursos para enfrentarnos a ellos, resolverlos o aprender a dejarlos ir.



**CUERPO**

A nivel **físico**, la respiración consciente nos ayuda a oxigenar nuestros órganos y con ello aflojar el estrés, la tensión y suavizar dolores o malestares.

Por eso decimos que **“la respiración es la llave que abre la puerta a la calma y bienestar”**



# TÉCNICAS

Siempre debemos respirar por **la nariz**, ya que ella está preparada para acondicionar el aire antes de que llegue a los pulmones. Y es la única función del cuerpo que puede ser voluntaria e involuntaria.

Dentro del yoga tenemos diferentes técnicas de respiración voluntaria:

1. Respiración Abdominal
2. Respiración Ujjayi
3. Respiración Nadi-Shodana
4. Respiración Kapalabhati





**Respiración ABDOMINAL**  
**o**  
**Adhama Pranayama**

Es la respiración “natural” del cuerpo.  
Cuando nacemos, respiramos  
abdominalmente.

Cuando la hacemos consciente, nos  
ayuda a reducir la ansiedad y estrés  
creando una profunda sensación de  
calma y enraizamiento.

Dentro de ella tenemos diferentes  
variantes como alargar la salida el doble  
de tiempo o incluir retenciones



## Respiración UJJAYI o Victoriosa u Oceánica

Promueve la concentración, el enfoque y calma el sistema nervioso, generando algo de calor en el cuerpo.

Se hace inhalando y exhalando por la nariz, pero de una forma especial.

Imagínate que quieres empañar un espejo, pero con la boca cerrada. Al hacerlo, creas un **sonido suave en la garganta**, como un "susurro".



## Respiración NADI-SHODHANA o Alternativa

Ayuda a equilibrar las energías, reduciendo la ansiedad y aumentando la claridad mental.

Hay diferentes formas de colocar los dedos y también algunas variantes. Nosotros utilizamos el dedo índice en el entrecejo, y los dedos pulgar y corazón en cada fosa nasal.

Siempre se **empieza y acaba por la fosa nasal izquierda**, siendo fundamental para un buen equilibrio de la energía.

Inhala Izquierda - Exhala Derecha  
Inhala Derecha - Exhala Izquierda  
y vuelves a empezar



Respiración  
**KAPALABHATI** o  
Respiración de Fuego

Desintoxica el cuerpo, mejora la capacidad pulmonar y aumente los niveles de energía.

Es una técnica algo más complicada y **no es aconsejable** para personas con ansiedad, depresión, hipertensión, problemas cardiacos y embarazadas.

Inhala profundamente por la nariz, llenando los abdomen y pulmones. **Exhala de forma rápida y potente**, contrayendo el abdomen **como si fuera un fuelle**. La inhalación ocurre de manera pasiva, casi automática.



# ACEITES ESENCIALES

Como hemos dicho la respiración nos ayuda a prolongar la vida.

Además estamos más **conectas con nosotras**, y con ese mundo interno que **nos permite darnos cuenta**.

Los aceites esenciales pueden ser grandes aliados. Al ser inhalados por la nariz, nos conectan directamente con el **sistema límbico, que es el centro de nuestras emociones y memoria**. Así que pueden ayudarnos a procesar lo que sentimos.



# ACEITES ESENCIALES

Cada aceite esencial tiene unas propiedades que pueden ayudarnos a:

- Calmar la mente y reducir el estrés
- Mejorar la concentración y claridad mental
- Promover una sensación de enraizamiento y equilibrio

Por esto es fundamental utilizar buenos aceites esenciales, ya que si contienen químicos no nos van a ayudar, pudiendo aparecer reacciones alérgicas.



**Recuerda: La respiración es la llave que abre la puerta a la calma y el bienestar**

*by El blog de Esther*

*mi*  
**RESPIRACIÓN**

*es la llave*

QUE ABRE LA PUERTA A LA

*calma y  
bienestar*

**GRACIAS**

*by El blog de Esther*

