

RESPIRACIONES

IMPORTANCIA VITAL DE LA VERDADERA RESPIRACIÓN.- Tú estás constantemente inhalando el aire cargado con Prana (palabra Sanscrita, significa energía absoluta, fuerza vital, esencia de vida, etc.) y constantemente estás extrayéndole de el aire que respiras. El Prana es la energía que usa el Alma, se encuentra en estado libre en el aire atmosférico. En la forma ordinaria de respirar, el hombre absorbe una cantidad normal de Prana y es almacenado en el cerebro y centros nerviosos para usarlo cuando es necesario, pero al aprender a respirar y almacenarlo de forma conciente, podemos almacenar en mayores cantidades el Prana, exactamente como una batería que se carga de energía. Muchos de los extraordinarios poderes adjudicados a los Tibetanos y Yoguis indúes, está basada en la respiración. Todo ser humano usa el Prana cuando piensa, cuando quiere ejecutar cualquier cosa, cuando actúa, etc., todo pensamiento, movimiento muscular, esfuerzo de voluntad, usa lo que huemos dado en llamar fuerza nerviosa, la que es actualmente Prana.

No te apresures, practica firme, regular y reverentemente y harás maravillas.

Domina una respiración antes de hacer otra. Encontrarás que están todas coordinadas en tal forma que una se enlaza con la otra y todas tienen una acción especial sobre "todo el cuerpo". Son respiraciones físicas, pero en estas enseñanzas de la Física Mental, el cuerpo humano es considerado solamente como un instrumento espiritual, verdaderamente EL TEMPLO DE DIOS VIVO y por lo tanto deben ser practicadas con la más profunda y reverente actitud mental.

Las respiraciones son como sigue:

1.- RESPIRACIÓN 3-3-3

Esta respiración es para regresar a ti, tomar conciencia de ti, para no perder tu Centro, ante las múltiples ocupaciones que tenemos diariamente.

Pasos: 1) Inhala en 3 tiempos 2) retén 3 tiempos 3) exhala por nariz en 3 tiempos
4) repite estos pasos 3 veces.

Esta respiración la puedes realizar, cada vez que te acuerdes, yo normalmente la asocio, cuando me subo al coche, estoy en una fila, veo el reloj, me siento en mi escritorio, tú elige los momentos en que sientas que te hace falta hacer contacto contigo misma.

Puede estar acompañada de una afirmación como "Señor Tú eres mi Pastor y nada me falta", " Mi casa (espiritual) está en orden y yo estoy en paz", etc..... piensa la que a ti te haga sentido.

2.- LA RESPIRACIÓN ARMÓNICA:

- 1) De pie o sentado, erecto, vé que la espina dorsal esté recta
- 2) Cierra la fosa nasal derecha con el pulgar derecho, respira firmemente (no lento) por la fosa izquierda o negativa, contando 4 durante la inhalación
- 3) Retén el aliento sin esfuerzo y mientras lo haces cuenta 16 (tal vez en un inicio no alcances hasta este número, esfuérate hasta dónde puedas y poco a poco irás alcanzando el 16)
- 4) Cierra la fosa nasal izquierda con el índice derecho y exhala firmemente por la derecha mientras cuentas hasta 16
- 5) Manteniendo la fosa nasal izquierda cerrada (paso 4) con el índice derecho, respira firmemente por la fosa derecha o positiva, contando en la misma forma descrita (4 tiempos)

6) Repite paso 3 (retener 6 tiempos)

7) Cambia de dedo Cierra fosa nasal derecha con pulgar derecho y exhala en 16 tiempos por la fosa nasal izquierda

Lo anterior fue una sola respiración, repítela 4 veces para no equivocarte cuantas llevas, te ayudará a realizarla el que cada respiración la hagas hacia un punto cardinal.

No te esfuerces al punto de provocar ansiedad o tensión, poco a poco irás logrando los tiempos adecuados. Cierra bien los labios para que no se escape el aliento. La puedes hacer 4 veces al día: inmediatamente después de levantarte, al medio día, al atardecer, y antes de irte a la cama.

Después de varias semanas de práctica, puedes aumentar la cuenta hasta un 50% por ejemplo 6 para la inhalación, 24 para la retención y 12 para la exhalación.

En esta respiración, como en todas, imagina que estás obteniendo juventud y salud, cada vez que inhalas la fuerza vital. Trata de imaginar la corriente descendiendo a los lados derecho e izquierdo de tu espina, purificando, revivificando, fortaleciendo, rejuveneciendo. Después de corto tiempo sentirás el Poder y serás capaz de dirigirlo a cualquier parte de tu cuerpo a voluntad. Esta práctica purifica el cuerpo y ayuda a desechar toda clase de impurezas. Aumenta la corriente de la energía favorable, que traen armonía y fuerza y limpian el sistema nervioso de todas las vibraciones negativas.

Nota: el cerrar las fosas nasales se puede hacer o con una sola mano, como se indica en los pasos descritos o con las dos manos como viene en las ilustraciones.

No. 3 LA REVITALIZADORA O ENERGIZANTE

Empieza con dos respiraciones y aumenta gradualmente hasta siete

De pie erecto, ve que la espina dorsal esté derecha, con los brazos firmes a los lados.

- 1) Respira por la nariz, firme pero no lento. Comienza respirando profundamente en el abdomen, llenando la parte inferior de los pulmones, después la parte media y por último la parte superior. Encontrarás que si inhalas en forma correcta, el abdomen se comprime hacia el interior, mientras vas inhalando, ve tensando tu cuerpo, cerrando ano, perineo, para que no se salga la energía, sintiendo que el aire (prana) llena todo tu cuerpo.
- 2) Retén el aliento, cerca de 30 segundos, mientras piensa que estás obteniendo vida, energía, salud, juventud, etc., visualizando tu columna vertebral como fuente de energía que se esparce por todo tu cuerpo.
- 3) Ahora exhala vigorosamente. El pecho firme, sumiendo el abdomen un poco mientras el aire se escapa. Pon los labios como si fueras a silbar y en esta forma exhala el aire.
- 4) Después de haber hecho las respiraciones de pie, baja tu cabeza hasta tocar tu pecho, en forma reverente, afloja el cuerpo, relájalo completamente y entonces procede a decir mentalmente tus afirmaciones.