

MARKUS SCHIRNER

YOGA *de la* RESPIRACIÓN



35 TÉCNICAS
PARA SANAR
Y RECUPERAR
LA ARMONÍA



OTRO LIBROS PUBLICADOS POR MACRO



MARKUS SCHIRNER

YOGA *de la* RESPIRACIÓN

35 TÉCNICAS
PARA SANAR Y RECUPERAR LA ARMONÍA



Barcelona • Madrid • Santiago de Chile
Cesena • París • Montreal

www.macroediciones.com



www.leviedeldharma.it

ADVERTENCIA

Las informaciones científicas, sanitarias, psicológicas, dietéticas y alimentarias proporcionadas en nuestros libros no comportan ninguna responsabilidad al editor en cuanto a su eficacia y seguridad en el caso de su puesta en práctica por parte de los lectores. Cada persona debe valorar con buen juicio e inteligencia el recorrido psicológico, curativo y nutricional más apropiado a su caso. Cada persona debe recabar las informaciones complementarias que considere necesarias, comparando los riesgos y los beneficios de las diversas terapias y regímenes dietéticos disponibles.

El Grupo Macro mantiene y desarrolla su atención por el medio ambiente y lo hace de maneras cada vez más concretas, coherentes y sostenibles. Imprimimos nuestros libros, DVDs, revistas, catálogos y folletos en Italia utilizando papel reciclado y tinta ecológica. Con la compra de nuestros productos estarás contribuyendo a financiar el proyecto de la Fattoria dell'Autosufficienza (www.autosufficienza.com), una isla autosuficiente desde el punto de vista alimentario y energético que tiene como objetivo la sensibilización de instituciones, empresas y comunidades con la finalidad de hacer que la vida sobre nuestro planeta sea cada vez más sostenible. Gracias a su compromiso en la batalla por tener un impacto ambiental cada vez menor, el Grupo Macro está reconocido por Greenpeace como editorial Amiga de los Bosques.

Desde hace más de treinta años nosotros del Grupo Macro publicamos libros sobre el conocimiento y el bienestar de cuerpo, mente y alma: empezamos en Italia en 1987, y desde el 2010 también publicamos en francés (para Francia y Canadá) y desde el 2017 en español (para España y Sudamérica).

Descubre nuestro catálogo internacional, así como todas las novedades en español, italiano y francés en nuestras webs:

• www.macroedizioni.com (ES) • www.gruppomacro.com (IT) • www.macroeditions.com (FR)

Para más información sobre este autor y sobre la colección,
visite nuestra página web: www.macroedizioni.com

Título original: Atem-Techniken.

Zahlreiche einfache Atemübungen zur Selbstheilung, Verjüngung und Harmonisierung.

© 2000, 2007, 2017 Schirner Verlag, Darmstadt, Germany

coordinación editorial

traducción

revisión

maquetación

portada

impresión

Simona Empoli, Elio Bortoluzzi

Esther Morales-Cañadas

José Morales-Cañadas, Dylan Hanse

Valentina Pieri

Roberto Monti, Matteo Venturi

Tipografia Lineagrafica, Città di Castello (PG) - Italia

Primera edición en español: mayo 2019

Colección: "Yoga"

© 2019 Macro Ediciones

c/ Comte Borrell, 318 Ent. 1ª

08029 Barcelona

Macro Chile

Suecia 0142

Providencia, Santiago de Chile

ISBN 978-84-17080-44-0

Depósito legal B 9529-2019



La celulosa utilizada para la producción del papel sobre el que se han impreso las páginas de este libro proviene de bosques administrados, y ha sido blanqueado sin el uso de cloro (ECF). Este papel es reciclable.

Las tintas utilizadas para imprimir este libro no contienen compuestos orgánicos volátiles, están exentas de aceites minerales y tienen una base vegetal, ambientalmente compatible.

ÍNDICE

PRÓLOGO	8
----------------------	----------

INTRODUCCIÓN.....	10
--------------------------	-----------

Nociones sobre la respiración.....	11
------------------------------------	----

Respiración.....	14
------------------	----

¿Respirar por la nariz o por la boca?	16
---	----

Recomendaciones para principiantes	18
--	----

<i>Prana</i>	20
--------------------	----

<i>Pranayama</i>	22
------------------------	----

- Espirar (<i>Recaka</i>).....	23
----------------------------------	----

- Inspirar (<i>Puraka</i>)	23
------------------------------------	----

- Retener la respiración (<i>Kumbhaka</i>)	23
--	----

- Posición sentada del cuerpo	24
-------------------------------------	----

- Posición de los ojos.....	25
-----------------------------	----

- Posición de la lengua	25
-------------------------------	----

- Limpieza de las vías respiratorias	26
--	----

- Limpieza correcta de la nariz cuando se está resfriado.....	27
---	----

- Contar los movimientos respiratorios.....	27
---	----

1. TÉCNICAS SENCILLAS DE RESPIRACIÓN	31
---	-----------

Bostezar	32
----------------	----

Espirar	33
---------------	----

Sentir la respiración	35
-----------------------------	----

Encontrar la tranquilidad	37
---------------------------------	----

Escuchar atentamente la respiración.....	38
--	----

Respiración del vientre: sentir el diafragma	40
Respiración del vientre: descubrir “la puerta de la vida”	42
Respiración del vientre con visualización de un punto	44
Respiración de serpiente.....	46
Equilibrio emocional	47
Regeneración.....	49

2. TÉCNICAS MEDITATIVAS DE RESPIRACIÓN CON EJERCICIOS DE VISUALIZACIÓN53

Respiración de los poros	54
Respiración zen	56
Respiración hawaiana <i>Piko-Piko</i>	57
Respiración de luz	59
Respiración curativa.....	60
Respiración de colores	62
Respiración de elementos	64
Respiración de luz y de los <i>chakras</i>	69

3. TÉCNICAS AVANZADAS DE RESPIRACIÓN73

Abrir el tercer ojo	74
Respiración alterna (<i>Nadi shodhana</i>)	76
Limpieza de los pulmones (no hacer con tensión alta)	79
Alargar la respiración.....	80
Respiración de fuego/depuración y limpieza de los pulmones (<i>Kapalabhati</i>)	81
Respiración refrescante.....	85
Respiración <i>Mulabbanda</i> para el control de energías	87
Respiración completa.....	89
Respiración de rejuvenecimiento (ver también el ejercicio “Respiración de vocales”)	94

Respiración curativa intensa	95
Respiración de los <i>chakras</i> (ejercicios indios de respiración).....	97
Respiración de vocales y respiración de consonantes	103
Respiración de fuelle (<i>Bhastrika Pranayama</i>)	110
Respiración de péndulo (<i>Tala-Yukta</i>).....	112
Respiración <i>Kevali</i> (retención de la respiración)	114
- <i>Kevali 1</i> (respiración ininterrumpida)	114
- <i>Kevali 2</i> (respiración imperceptible)	115
La respiración conectada.	
<i>Rebirthing</i> /Respiración holotrópica según Grof	116

TABLA DE CONSULTACIÓN	123
------------------------------------	------------

SOBRE EL AUTOR.....	139
----------------------------	------------

PRÓLOGO


Les quiero presentar en este libro una gran diversidad de técnicas de respiración y, para ello, he escogido técnicas que no están unidas a ejercicios corporales o de posiciones de yoga, pero que son fáciles y toda persona puede hacerlas..

Con estos ejercicios puede mejorar su bienestar y recuperar la relación natural entre la respiración, el cuerpo y su consciencia. En caso de enfermedad les servirán de apoyo al tratamiento y, además, le reforzarán su carisma y le darán seguridad en sí mismo. Por otro lado, este libro le servirá como instrucción de los ejercicios y como guía para poderse reconocer y aceptar a sí mismo.

El libro está pensado como un manual en el que enseñé la parte práctica del control de la respiración y, por ello, he prescindido conscientemente de añadir un tratado teórico sobre las funciones de la respiración, los procesos químicos o sobre la anatomía del cuerpo. Sobre estos temas hay un gran número de libros específicos de los que encontrará una lista en el apéndice.

Les deseo una larga respiración!

Markus Schirner

A woman with long, dark, wavy hair is shown from the waist up, wearing a white button-down shirt tied at the waist with a light-colored belt. Her arms are outstretched to the sides, and her head is tilted back with her eyes closed, as if she is enjoying the sun. The background is a clear blue sky with some light clouds, and a green field is visible at the bottom. In the top right corner, there is a white, torn-edge rectangular box containing text.

*Existe solamente
una persona que puede
cambiar su vida:
usted mismo.*

INTRODUCCIÓN

La vida de un ser humano comienza con una inspiración y termina con una espiración profunda. Entre ambas hay millones de respiraciones que influyen de muy diversas formas en nuestra vida.

La respiración controla, aunque no seamos conscientes de ello, todo nuestro cuerpo e, igualmente, nuestro cuerpo controla la respiración. Por tanto, influye en todas nuestras funciones corporales, es decir, nos domina. Pero solamente hasta que seamos nosotros quienes la dominemos. Y si la dominamos podrá ayudarnos en todas las situaciones vitales.

La respiración es capaz de armonizar todas las funciones de nuestro cuerpo.

Puede sanarnos. Puede liberar el espíritu.

Puede conducirnos a reconocer nuestro propio yo.

Puede mostrarnos a Dios y al Cosmos y unificarnos con ellos.

¡Dejadnos respirar y volvernos libres!

*La vida es o una **aventura** o nada.*

HELEN KELLER

NOCIONES SOBRE LA RESPIRACIÓN

¿Sabía usted ya

- que lo primero que da la medicina en caso de emergencia es oxígeno para evitar el daño de las células?
- que con una respiración larga y profunda recibe entre seis y diez veces más aire que con una respiración normal y plana?
- que nuestro cerebro necesita un 80% del oxígeno respirado?
- que puede aligerar hasta diez veces el proceso de purificación del sistema linfático por medio de una respiración consciente y correcta?
- que el diafragma es el mayor músculo del cuerpo?
- que solamente utilizamos una veintava parte de los 750 millones de alveolos pulmonares?
- que expulsamos un 70% de los desechos corporales a través de la respiración? Un 20% se expulsa por la piel y solamente un 10% a través de los órganos digestivos.

ADVERTENCIA

Nuestra respiración puede liberar energías muy grandes y, con ello, producir efectos muy positivos tanto corporales como mentales. Por tanto, no deben menospreciarse los ejercicios de respiración. El aprendizaje de las técnicas respiratorias nos abre un universo de posibilidades. Puede cambiarnos la vida, transformando nuestro humor, nuestros pensamientos y nuestros sentimientos. Cuanta más fuerza y energía tenga en su interior mejor podrá traspasar sus propios límites.





Capítulo 1

TÉCNICAS SENCILLAS DE RESPIRACIÓN

Si **sonreímos** al respirar,
se relaja todo el cuerpo

BOSTEZAR

Para esta técnica no es necesario una posición determinada. Inspire primero profunda y conscientemente. Abra la boca lo máximo posible y ensanche la faringe. Para ello debe bajar la mandíbula inferior relajadamente. Eche la cabeza un poco para atrás y empuje la barbilla hacia adelante para aumentar el ámbito respiratorio. Respire profunda y lentamente y bostece hacia adentro y hacia afuera tantas veces como pueda.

Bostece así varias veces seguidas. Desperécese y estire los brazos, las manos y la parte superior del cuerpo.

NOTA

Puede hacer este ejercicio siempre que lo desee. Provee al cuerpo rápidamente de oxígeno, ayuda a quitar el cansancio y profundiza su situación respiratoria actual. Además, quita las contracciones y ayuda a eliminar toxinas.

*La respiración profunda es una bendición de ejercicio
que no debe descuidarse nunca,
pues con éste se **renuevan**
constantemente las energías.*

OMRAAM AIVANHOV

ESPIRAR

Casi todos los ejercicios comienzan con una espiración. Si desea respirar bien y profundamente, necesita una espiración adecuada. Siéntese o tumbese relajado en una posición que le sea cómoda. Relaje los músculos de la cara y quite todas las contracciones, de modo que consiga una expresión de suave sonrisa.

Deje salir el aire de los pulmones con un “jahhh...!” solo perceptible para Ud. Haga esto varias veces hasta que sienta que los pulmones se han quedado vacíos. Pero no exagere: no debe forzar la garganta ni provocar ronquidos como tampoco debe provocarle un ataque de tos. La boca debe estar ligeramente abierta y el sonido “jahhh!” debe salir suave y limpiamente.

Después siga respirando con la nariz tranquilamente y sin esforzarse, y repita el ejercicio varias veces.

NOTA

Puede hacer este ejercicio varias veces al día. Ayuda a limpiar los pulmones y tranquiliza el flujo de su respiración. Si tiene estrés y tensiones durante el día, este ejercicio lo devolverá a su equilibrio, pues tranquiliza el corazón y los órganos respiratorios.

RESPIRACIÓN DE FUEGO

DEPURACIÓN Y LIMPIEZA DE LOS PULMONES

(KAPALABHATI)

Siéntese cómodamente. La columna vertebral está derecha, pero, sobre todo, la cabeza. Estire un poco la barbilla.

Para este ejercicio no va a utilizar la respiración del pecho, sino la del vientre (respiración del diafragma). Para controlar que lo hace bien, coloque una mano sobre el pecho y la otra sobre el vientre.

Respire deprisa, cortamente y con mucha fuerza por la nariz. Cada vez que espire se arqueará el vientre hacia dentro. Utilice sus pulmones como si fueran una bomba que al moverla echa el aire a borbotones.

Después, relaje el vientre y deje a los pulmones por sí solos volver a recoger el aire que necesiten. No inspire más aire a propósito, sino de forma pasiva, pues de este modo solo entrará la cantidad de aire que necesite el cuerpo.

Aumente el ritmo de respirar a dos inspiraciones por segundo.

NOTA

La duración del ejercicio la estipula Ud. mismo. Tenga cuidado de no exagerar porque el cuerpo puede reaccionar con reacciones muy fuertes de depuración. Por lo general, son suficientes tres minutos.

Este ejercicio tiene un efecto fuerte en el intercambio de gases en los pulmones, de modo que estos se llenan de iones negativos (que son los que estimulan la salud y de los que normalmente solo nos beneficiamos en zonas marítimas salinas o en bosques húmedos). Con todo ello, el ejercicio mejora el abastecimiento de oxígeno y refuerza

el desecho de toxinas del cuerpo. La capacidad pulmonar aumenta drásticamente y los alvéolos se limpian hasta en los más pequeños rincones. Además, se aclaran las fosas nasales y la cabeza.

Del mismo modo, se elimina la tensión del sistema nervioso y se forma en el cerebro un “ritmo alfa” estable (situación de relajación absoluta y con plena consciencia). Como consecuencia, se forma en el cuerpo una zona energética muy fuerte que activa el sistema inmunitario.

Esta técnica es el complemento ideal para una respiración tranquila y profunda y aumenta su vitalidad, su capacidad de rendimiento y su resistencia.

*Las personas auténticas
toman su respiración desde abajo,
mientras que las personas normales
respiran solamente con la garganta.*

DSCHUANG DSI



Buda le preguntó a un monje: "Cómo medirías la duración de **la vida humana?**"

Este le contestó: "Dura solamente unos días".

Buda respondió: "No me has entendido".

Y le preguntó a otro monje. Este contestó:

"Dura el tiempo que se tarda en consumir una comida".

Buda repitió: "No me has entendido".

Y le preguntó a un tercer monje. Este respondió:

"La duración de la vida humana se mide con **su respiración**".

Y Buda dijo: "¡Excelente! Tú sí has comprendido el camino".



OTROS LIBROS PUBLICADOS POR MACRO

Meta Chaia Hirschl

YOGA PARA TODOS

El yoga para todas las edades

El yoga es para todos. De verdad. Y Meta Chaia Hirschl no se limita a afirmarlo, sino que nos lo demuestra de una manera sencilla y espontánea y, al mismo tiempo, completa, original y fascinante. El libro está subdividido en tres partes: antes de la esterilla, encima de la esterilla, en el mundo. Cada una está llena de ideas y estímulos innovadores, de ejercicios creativos y sugerencias para la práctica del yoga, que se acompañan con fotografías de Meta y de sus estudiantes realizando diversas posturas según su edad y sus condiciones físicas.

288 págs. - € 19,90 - 19,5x26,5 cm

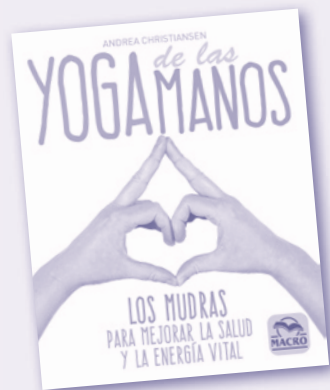
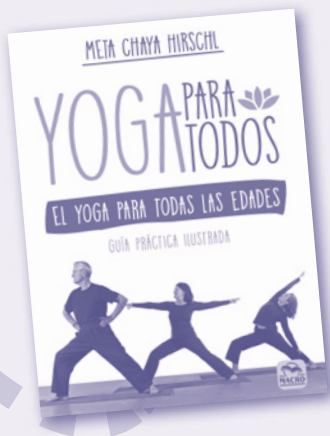
Andrea Christiansen

YOGA DE LAS MANOS

Los mudras para mejorar la salud y la energía vital

Los mudras son sellos, símbolos y gestos muy poderosos hechos con las manos que mejoran la meditación, promueven la relajación y actúan en lo profundo de nuestra esencia. Uniendo los principios del YOGA con los principios de la PSICOSOMÁTICA, *Yoga de las Manos* es un manual completo de fácil consulta para aprender la práctica de los mudras y poder apreciar sus efectos benéficos en el día a día.

192 págs. - € 11,90 - 14x17 cm



LIBROS DE YOGA PARA NIÑOS

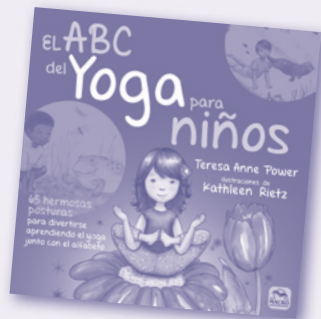
Teresa Anne Power y Kathleen Rietz

EL ABC DEL YOGA PARA NIÑOS

65 hermosas posturas para divertirse aprendiendo el yoga junto con el alfabeto

Una idea nueva y una forma innovadora para iniciar a los niños en el yoga clásico a través del aprendizaje del alfabeto con ilustraciones bellas y llenas de color y con textos sencillos i delicados. “A” como árbol o avión, “B” como barco o bebé feliz, “C” como cobra o cisne y así hasta la “Z” de zafiro. En este libro el niño aprende el alfabeto y las posturas del yoga al mismo tiempo.

40 págs. - € 9,80 - 26x26 cm



Teresa Anne Power y Kathleen Rietz

EL ABC DEL YOGA PARA NIÑOS CARTAS

48 cartas con divertidas y fantásticas posturas

Estas 48 cartas contienen posturas de yoga inspiradas en el mundo de la naturaleza, de los animales y de los cuentos, que transportarán a tus niños a un mundo de diversión y bienestar.

El YOGA ayuda a los niños a: reencontrar la serenidad, desarrollar la coordinación, aumentar la concentración, liberar la fantasía.

48 cartas - € 16,90



LIBROS DE YOGA PARA NIÑOS

Kristen Fischer y Susi Schaefer

1 2 3 ANIMAL YOGA

Me divierto y aprendo los números y el yoga con los animales

1 2 3 Animal Yoga es una encantadora aventura de posturas de yoga para niños de cuatro a ocho años. Los lectores jóvenes se unirán a nuestra heroína Lyla mientras aprende diez posturas de yoga con sus amigos animales, recibiendo consejos útiles de cada animal que encuentra y aprendiendo los números al mismo tiempo. Un libro imaginativo que combina los beneficios del yoga con el amor natural de los niños hacia los animales para crear un viaje mágico de aprendizaje que padres e hijos pueden disfrutar juntos.

32 págs. - € 9,80 - 26x26 cm

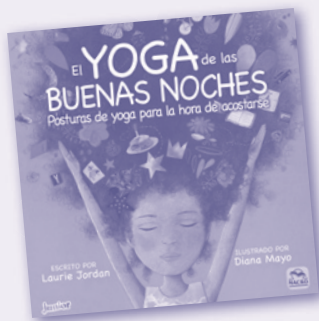
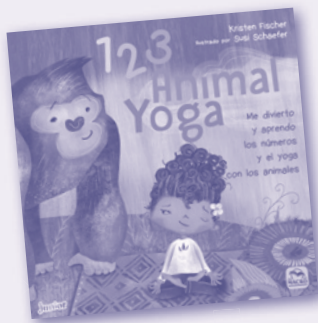
Lauri Jordan

EL YOGA DE LAS BUENAS NOCHES

Posturas de yoga para la hora de acostarse

Empezando con un amable Om, las simples instrucciones de *El Yoga de las buenas noches*, sus hermosas ilustraciones y su suave poética guía a los lectores hacia una rutina de relajación para acabar el día. Escrito por una especialista en yoga para niños, esta entrañable introducción a los elementos de la práctica del yoga - incluyendo estiramientos, posturas y trabajos de respiración - ayudará a los niños y a sus cuidadores adultos a preparar sus cuerpos para un sueño reparador.

32 págs. - € 9,80 - 26x26 cm



LIBROS DE YOGA PARA NIÑOS

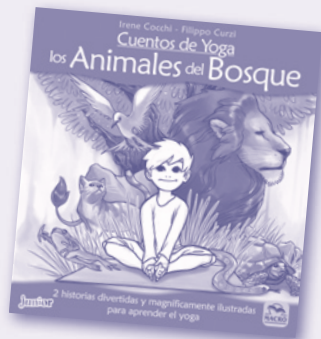
Irene Cocchi y Filippo Curzi

LOS ANIMALES DEL BOSQUE

2 historias divertidas y magníficamente ilustradas para aprender el yoga

Dos historias delicadamente ilustradas que son más que simples cuentos. Siguiendo las breves pero emocionantes aventuras, los niños tienen la posibilidad de practicar yoga, imitando cada diseño que ilustra una postura de yoga. Este volumen ofrece un instrumento para el bienestar de los pequeños lectores: la lectura y el yoga son dos actividades que relajan, favorecen la creatividad y permiten a los niños divertirse, desarrollando al mismo tiempo la coordinación y la concentración.

48 págs. - € 8,90 - 24x24 cm



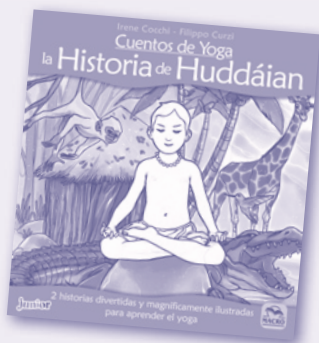
Irene Cocchi y Filippo Curzi

LA HISTORIA DE HUDDÁIAN

2 historias divertidas y magníficamente ilustradas para aprender el yoga

Las posturas propuestas en este libro son variantes sencillas de las asanas tradicionales, estudiadas en modo tal para ser comprendidas y repetidas también por los más pequeños. Este volumen ofrece un instrumento para el bienestar de los pequeños lectores: la lectura y el yoga son dos actividades que relajan, favorecen la creatividad y permiten a los niños divertirse, desarrollando al mismo tiempo la coordinación y la concentración.

48 págs. - € 8,90 - 24x24 cm



YOGA^{de la} RESPIRACIÓN

¿SABÍA QUE...

- ... con una **respiración lenta y profunda** puede respirar **entre seis y diez veces más aire** que con una respiración normal?
- ... **el cerebro consume el 80% del oxígeno** que respiramos?
- ... a través de una respiración correcta y consciente puede hacer que el proceso de limpieza del sistema linfático sea diez veces más rápido?
- ... el **diafragma** es el músculo más poderoso de su cuerpo?
- ... utiliza en promedio solo una vigésima parte de los 750 millones de alvéolos pulmonares?
- ... el 70% de todos los **desechos del organismo** se elimina mediante la respiración?

ENTONCES, ¿A QUÉ ESPERA?

Aprenda a respirar bien para vivir mejor gracias a las **35 técnicas** presentadas en esta guía práctica. Métodos precisos y efectivos para mejorar su respiración y obtener de inmediato más fuerza, vigor y bienestar.

La respiración es un método natural de prevención y curación que nos permite armonizar todas las funciones de cuerpo, mente y espíritu.

CONTIENE UNA TABLA DE CONSULTA PRÁCTICA PARA ELEGIR LA TÉCNICA DE RESPIRACIÓN ADECUADA PARA SUPERAR CUALQUIER PROBLEMA.

Respiración
Salud
Ejercicios

Ibic: VXA

www.macroediciones.com

ISBN: 978-8417080440



9 788417 080440