



asociación de profesores
Kundalini Yoga

El Beso de lo Divino- Parte I:

Aprendiendo a Respirar (GuruPrem Singh)

Texto original en inglés, traducido por servicio para APKY Chile por Siri TapaKaur

Traducción al Español



“El hueso pélvico es donde el aliento de la vida es gatillado y donde se encuentra el poder de respiración del cuerpo pránico. Los pulmones son procesadores de limpieza, el diafragma es un ayudante de ese proceso, y es a través de la columna vertebral que esa energía fluye” - YogiBhajan

Una cosa que puedo decir con total certeza es: ¡Si estoy respirando, entonces estoy vivo!

Respiramos mucho, aproximadamente 20.000 veces al día, alrededor de 15 respiraciones por minuto, en lo que llamamos estado de relajación. Podrías pensar que con toda esa práctica deberíamos ser buenos en esto. El problema es que, la mayoría, hemos adquirido práctica en respirar incorrectamente.

*Texto original extraído de <https://www.3ho.org/ecommunity/2012/11/the-kiss-of-the-divine-part-one-learning-to-breathe>

Aprendiendo a Respirar

¿Por qué a los humanos se les debe enseñar a respirar? ¿No lo hacemos naturalmente? Esta es una de las grandes diferencias entre humanos y animales. Los animales que han nacido para vivir de acuerdo a sus instintos e impulsos, están naturalmente programados para respirar de acuerdo a sus necesidades y circunstancias. **Los humanos, que han nacido para vivir de acuerdo a la intuición, necesitan entrenar la respiración para que sirva a su naturaleza más alta.**

¿Y cuál es esta naturaleza más alta que distingue a los humanos de cualquier otra criatura? Es la habilidad de relacionarnos con nuestras almas y experimentar al Generador, Organizador y Dador de esta vida humana. Conócete a tí mismo y conocerás a Dios. Relacionarnos con nuestra alma es como llegamos a Dios.

Para que lleguemos a relacionarnos con el alma, debemos llegar a ser sutiles, y para llegar a ser sutiles, debemos aprender a estar en calma. Para estar en calma, debemos aprender a calmar nuestra respiración. Para calmar la respiración, debemos aprender a ecualizar la rapidez y la velocidad de la inhalación y la exhalación.

Respiración en 4 Tiempos

Por la nariz inhala en 4 partes iguales una respiración completa. Luego en 4 partes iguales, usando tu abdomen, exhala por la nariz.

Continua, manteniendo las respiraciones iguales, tan suave y lento como puedas hacerlo. Detente si te sientes mareado, y espera un breve momento antes de intentarlo nuevamente.

Hábitos de Respiración

Como humanos, estamos tan calmados o nerviosos o enojados o tristes, de acuerdo a como está nuestra respiración. Aquí es donde emerge nuestro mayor desafío. Es difícil respirar calmadamente cuando hemos sido respiradores paradójicos por muchos años. La respiración superficial crónica es una conducta desafiante para cambiar.

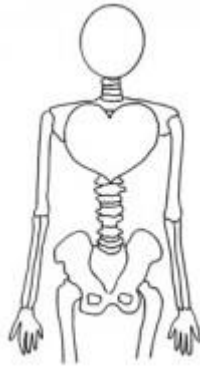
Luego de muchos millones de respiraciones superficiales nos hemos estancado en el hábito de patrones de respiración que reflejan nuestras emociones y sentimientos sin resolver. Estos hábitos respiratorios se reflejan en nuestra postura y al final se convierten en nuestra postura.

*Texto original extraído de <https://www.3ho.org/ecommunity/2012/11/the-kiss-of-the-divine-part-one-learning-to-breathe>

Este dilema del sistema respiratorio humano ha sido comprendido por miles de años por los realmente sabios. YogiBhajan trajo Kundalini Yoga a occidente, en parte para enseñarle a la persona común cómo moverse, respirar y hablar conscientemente.

La Mecánica de la Respiración Correcta

Para pararnos de acuerdo a la mejor relación con la gravedad, queremos que la pelvis, el corazón y la cabeza estén alineados para permitir al cuerpo superior equilibrarse sobre la pelvis de manera que se permita a ese peso ser transferido hacia abajo a través de los pies y hacia el suelo.



La pelvis es la base sobre la cual está el corazón, permitiéndole al corazón sostener la cabeza. **Idealmente, el corazón manda, el ombligo organiza la alineación del cuerpo, y la cabeza está vacía de parloteo sin sentido y enfocada en la respiración –ombligo centrado, corazón abierto y cabeza vacía.**

Simplemente el recordar colocar el corazón sobre la pelvis y la cabeza sobre el corazón nos puede conducir a una buena alineación vertical. A lo largo de tu día, recuérdate chequear donde están tu cabeza y corazón en relación a tu pelvis.

Nuestro corazón descansa sobre el músculo del diafragma, y está en realidad unido por fascia al diafragma. Debido a esta conexión, el corazón es masajado cuando respiramos.

Para chequear tu reparación, siéntate con tus pies en el suelo paralelos entre sí, separados por 15 centímetros.

- Toma conciencia de tus isquiones tocando la silla y siéntate con tu espalda tan derecha como puedas.
- Idealmente queremos aprender a respirar principalmente por nuestra nariz.
- El diafragma se expandirá y descenderá con la inhalación.
- Para que esto ocurra, el vientre deberá relajarse y se expandirá un poquito.

*Texto original extraído de <https://www.3ho.org/ecommunity/2012/11/the-kiss-of-the-divine-part-one-learning-to-breathe>

- En la exhalación, el vientre se replegará hacia la columna, los costilla inferiores se juntarán y el diafragma ascenderá.
- Los hombros, cuello, mandíbula y rostro se sentirán relajados.

Para sentir tus músculos abdominales al exhalar, frunce tus labios y pretende que estas apagando velas sin mover tu torso o cabeza hacia adelante.

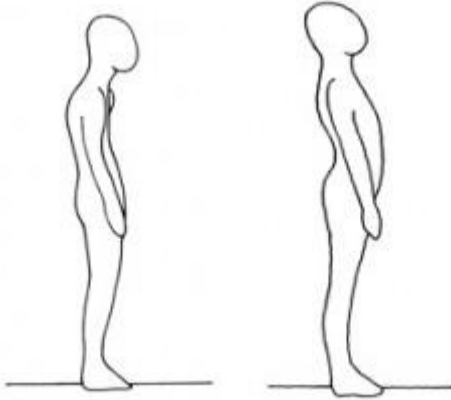
- Sólo usa tus abdominales inferiores y sopla.
- Nota como tu vientre trata de tirar hacia adentro y arriba.
- Trata de mantener tu pecho y caja torácica levantados.
- Ahora has esa respiración más lento e inténtalo de nuevo y has que el aliento salga suave y más largo.
- Luego inhala lentamente por la nariz.

Beneficios de Respirar Correctamente

- Reducción del estrés
- Mejor digestión y eliminación
- Mejor circulación
- Pérdida de peso
- Abdominales más fuertes
- Mejoría en el dolor de espalda
- Reducción o alivio del reflujo de ácido
- Más calmado, más relajado
- Más energía
- Corazón saludable

Respiración Incorrecta “Paradójica”

- Los hombros se levantarán en la inhalación y caerán en la exhalación
- Puedes sentir tensión en los hombros, cuello, espalda alta y rostro
- El abdomen se puede sentir tenso todo el tiempo
- El abdomen se puede distender/expandir en la exhalación
- El pecho y la caja torácica caen en la exhalación
- Los hombros y espalda superior se sentirán tensos



Dos ejemplos de alineación postural debidas en parte a una respiración incorrecta.



GuruPrem Singh Khalsa fue nombrado “Maestro de Posturas” por YogiBhajan. Es un Maestro Yogi y ha practicado y enseñado Yoga por más de 30 años. Es un maestro formador de Kundalini Yoga certificado por KR. y un practicante avanzado de Kundalini y Ashtanga. Experto en conciencia del cuerpo en relación al crecimiento personal, viaja por todo el mundo enseñando las herramientas y reglas de la Alineación Divina y permitiendo que Tu Corazón Mande.

GuruPrem ha tenido una activa participación en la mundialmente famosa Khalsa Medical Clinic en Beverly Hills como terapeuta estructural, de respiración, yóguico y masaje por más de 28 años. Entiende el cuerpo, y puede leer sus patrones de tensión y respiración.

Autor de tres libros, El Corazón Manda, Alineación Divina y el nuevo devoción Diaria, GuruPrem también es músico, productor y compositor. Ha producido y arreglado más de doce álbumes de música de Mantras, canto, Kirtan, Gurbani y Canciones espirituales incluyendo la nueva Suite: KirtanSohila, TheHeart Rules, TantricHar, AquarianSadhana, TheTherapy Series con Nirinjan, y más.

*Texto original extraído de <https://www.3ho.org/ecommunity/2012/11/the-kiss-of-the-divine-part-one-learning-to-breathe>

Original en Inglés

TheKiss of theDivine - PartOne: LearningtoBreathe

By Guru Prem Singh



"The pelvic bone is where the breath of life is triggered and where the breathing power of the pranic body is found. The lungs are cleansing processors, the diaphragm is an aid to that process, and it is through the spinal column that the energy flows."

~Yogi Bhajan

One thing I can say with absolute certainty is: If I am breathing, then I am alive!

We breathe a lot, approximately 20,000 times a day, about 15 breaths per minute, in our so-called relaxed state. You might think that with all this practice we would be good at it. The problem is, for the most part, we have become well practiced at breathing incorrectly.

Learning to Breathe

*Texto original extraído de <https://www.3ho.org/ecommunity/2012/11/the-kiss-of-the-divine-part-one-learning-to-breathe>

Why do humans have to be taught how to breathe? Don't we do so naturally? This is one of the biggest distinctions between humans and animals. Animals, which are born to live by their instincts and impulses, are naturally programmed to breathe according to their needs and circumstances. **Humans, who are born to live by intuition, need to train the breath to serve their higher nature.**

And what is this higher nature that distinguishes humans from all other creatures? It is the ability to relate to our souls and experience the Generator, Organizer and Deliverer of this human life. Know thyself and you shall know God. Relating to our souls is how we come to know GOD.

In order to relate to the soul, we must become subtle, and to become subtle, we must learn to become calm. To become calm, we must learn to calm our breath. To calm the breath, we must learn to equalize the speed and velocity of the inhale with the exhale.

4 Part Breath

Through the nose sniff in 4 equal parts to a full breath. Then in 4 equal parts, using your belly, exhale out through the nose.

Continue, keeping the breaths equal, smooth and as slow as you can make them. Stop if you feel light headed, and wait a bit before trying it again.

Breathing Habits

As humans, we are as calm or nervous or angry or sad, as we are breathing. This is where our great challenge arises. It is difficult to breathe calmly when we have been *paradoxical* breathers for many years. Chronically shallow breathing is a challenging behavior to alter.

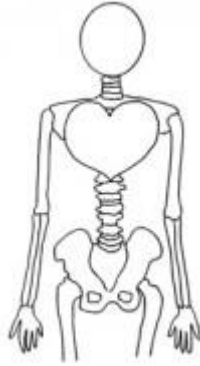
After many millions of shallow breaths we have become stuck in the habit of breathing patterns that reflect our unresolved emotions and feelings. These breathing habits inform our posture and ultimately become our posture.

This dilemma of the human respiratory system has been understood for thousands of years by the very wise. Yogi Bhajan brought Kundalini Yoga to the West, in part to teach the common person how to move, breathe, think and speak consciously.

The Mechanics of Correct Breathing

To stand in the best relationship to gravity, we want the pelvis, the heart and the head aligned to allow the weight of the upper body to balance over the pelvis in order to allow that weight to transfer down through the feet and into the floor.

*Texto original extraído de <https://www.3ho.org/ecommunity/2012/11/the-kiss-of-the-divine-part-one-learning-to-breathe>



The pelvis is the foundation over which the heart sits, allowing the heart to support the head. **Ideally, the heart rules, the navel organizes the alignment of the body, and the head is empty of useless chatter and focused on the breath—navel centered, open-hearted and empty-headed.**

Simply remembering to stack the heart over the pelvis and the head over the heart can bring us into a good vertical alignment. Throughout your day, remind yourself to check on where your head and heart are in relationship to your pelvis.

Our heart sits above the diaphragm muscle, and is actually attached by fascia to the diaphragm. Due to this connection, the heart is massaged as we breathe.

To check your breathing, come sitting up with your feet placed on the floor parallel to each other about 6 inches apart.

- Notice your sitz bones touching the chair and sit with your spine as straight as you can.
- Ideally we want to learn to breathe mostly through our nose.
- The diaphragm will expand and descend on the inhale.
- For this to happen, the belly will need to relax and will expand a bit.
- On the exhale, the belly will draw back towards the spine, the lower ribs will draw together, and the diaphragm will ascend.
- Shoulders, neck, jaw and face will feel relaxed.

To get a feel for using your abdominal muscles to exhale, pucker your lips and pretend that you are trying to blow out candles without moving your torso or head forward.

- Just use your lower abdominals, and blow.
- Notice how your belly tries to pull in and up.
- Try to keep the chest and ribcage lifted.
- Now slow that breath down and try again and make the breath coming out smooth and longer.
- Then inhale slowly through the nose.

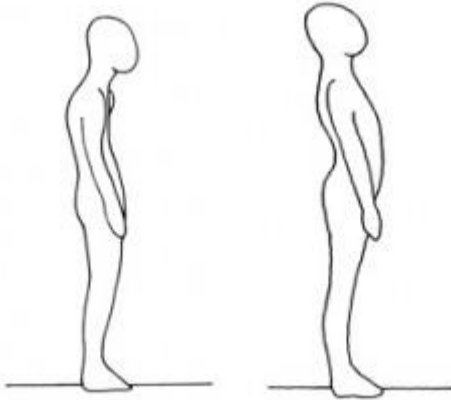
*Texto original extraído de <https://www.3ho.org/ecommunity/2012/11/the-kiss-of-the-divine-part-one-learning-to-breathe>

Benefits of Breathing Correctly

- Stress reduction
- Improved digestion and elimination
- Better circulation
- Weight loss
- Stronger abdominals
- Improvement of back pain
- Reduction of or relief from acid reflux
- Calmer more relaxed
- More energy
- Healthy heart

Incorrect 'Paradoxical' Breathing

- The shoulders will rise on the inhale and drop on the exhale.
- You may feel tension in the shoulders, neck, upper back, and face.
- The belly may feel tight all the time.
- The belly may distend/expand out on the exhale.
- The chest and rib cage fall on the exhale.
- The shoulders and upper back will feel tight.



Two examples of postural alignment due in part to incorrect breathing



Guru Prem Singh Khalsa was named 'Posture Master' by Yogi Bhajan. He is a Master Yogi and he has been practicing and teaching Yoga for over 30 years. He is certified K.R.I. Kundalini Yoga teacher trainer and an advanced Kundalini and Ashtanga Yoga practitioner. An expert on body awareness in relation to personal growth, he travels all over the world teaching the tools and rules of Divine Alignment and having your Heart Rule.

GuruPrem has had an active practice at the World famous Khalsa Medical Clinic in Beverly Hills as a structural, breath, and Yogic and Massage Therapist for over 28 years. He understands the body, and can read its patterns of tension and breathing.

The author of three books, *The Heart Rules*, *Divine Alignment* and the new *Everyday Devotion*, GuruPrem is also a musician, producer and composer. He has produced and arranged more than twelve albums of Mantra music, Chanting, Kirtan, Gurbani and Spiritual Songs including the new *Suite: KirtanSohila*, *The Heart Rules*, *Tantric Har*, *Aquarian Sadhana*, *The Therapy Series with Nirinjan*, and more.