



## Respiración larga y profunda

*Original en inglés, traducido por servicio para APKY Chile por Deep Prakash Kaur*

(Extraído de Internet, link <http://www.3ho.org/files/pdfs/long-deep-breathing.pdf>)

La respiración larga y profunda utiliza toda la capacidad de los pulmones, mediante la utilización de las tres cámaras pulmonares:

- Abdominal o inferior
- Pectoral o media
- Clavicular o superior

La inhalación larga y profunda se inicia relleno el abdomen, a continuación expandiendo el pecho y, finalmente, levantando las costillas superiores y la clavícula. La exhalación es a la inversa: primero se saca el aire de la zona superior, a continuación el de la zona media y, finalmente, el abdomen se lleva adentro y arriba, mientras el punto del ombligo se contrae hacia la columna vertebral.

Primero, practica por separado las tres partes de la respiración. Siéntate derecho sobre el suelo, en una silla, o acuéstate sobre la espalda. Inicialmente lleva la mano izquierda al vientre y la mano derecha al pecho para sentir el movimiento del diafragma.

### **Respiración abdominal:**

Permite que la respiración se relaje a un ritmo y profundidad normal. Lleva tu atención al área del punto del ombligo. Toma una inhalación lenta y profunda, dejando que el vientre se relaje y expanda. Al exhalar, contrae suavemente el ombligo hacia adentro y arriba, hacia la columna vertebral. Para esta práctica, mantén el pecho relajado. Focalízate en respirar completamente con el abdomen inferior.

El músculo del diafragma separa el tórax y la cavidad torácica de la cavidad abdominal e intestinos. El diafragma es una lámina muscular que normalmente tiene forma de

cúpula. Mientras se relaja el diafragma y se extiende el vientre, la cúpula se aplana creando espacio adicional para expandir los pulmones por encima de ella.

Al exhalar, la cúpula se vuelve a formar y el aire de los pulmones bajos es empujado hacia arriba y hacia afuera. Esta presión permite que la porción de los pulmones inferiores sea utilizada eficientemente.

Coloca una mano sobre el punto del ombligo y la otra en el centro del pecho. En la inhalación, alza la mano que está sobre el ombligo (siguiendo el movimiento del vientre). Durante la exhalación bájala constantemente. Monitorea el pecho con la otra mano.

Debes permanecer quieto y relajado. Muy pronto te darás cuenta de todos los músculos implicados en este movimiento.

### **Respiración Pectoral:**

Siéntate derecho sin mover el diafragma. No dejes que el abdomen se expanda. Inhala lentamente, utilizando los músculos del pecho. El pecho se expande usando los músculos intercostales entre las costillas. Haz esto lentamente y focalízate en la sensación de expansión. Exhala completamente, pero no uses el abdomen. Compara la profundidad y el volumen de esta respiración con la respiración abdominal aislada. Si colocas tus manos en la parte superior e inferior de las costillas, puedes sentir cómo las costillas inferiores se mueven más que las superiores. Estas son las costillas flotantes y no están tan fijas al esternón, como lo están las superiores. Gran parte de la contribución de las costillas y los músculos intercostales proviene de una expansión hacia los lados de las costillas inferiores.

### **Respiración Clavicular:**

Siéntate derecho. Contrae el punto del ombligo y mantén el abdomen contraído. Levanta el pecho sin inhalar. Ahora inhala lentamente expandiendo los hombros y la clavícula. Exhala manteniendo el pecho levantado.

### **Uniando todas las partes**

- \* Cada parte de la expansión de la respiración es distinta. Si las tres se combinan, tienes una completa Respiración Larga y Profunda.
- \* Siéntate derecho. Si la columna está en una posición equilibrada, las costillas y los músculos pueden moverse con libertad.
- \* Comienza la inhalación con una Respiración Abdominal. A continuación, añade la Respiración Pectoral y finaliza con la Respiración Clavicular. Las tres se realizan con un movimiento suave.

\* Inicia la exhalación relajando la clavícula y a continuación vacía lentamente el pecho. Finalmente, contrae el abdomen para expulsar el aire que queda.

### **Beneficios de la Respiración Larga y Profunda**

- Relaja y calma, debido a la influencia sobre el sistema nervioso parasimpático.
- Aumenta el flujo de prana.
- Reduce y previene la acumulación de toxinas en los pulmones fomentando la limpieza de los pequeños sacos de aire (alvéolos).
- Estimula la química del cerebro –endorfinas-, que ayudan a combatir la depresión.
- Trae el cerebro a un nuevo nivel de alerta.
- Bombea el líquido cefalorraquídeo hacia el cerebro, dando mayor energía.
- La respiración larga y profunda, además de la concentración, estimula la secreción de la glándula pituitaria, mejorando la intuición.
- Llenar los pulmones a la máxima capacidad, revitaliza y restaura el campo magnético.
- Purifica la sangre.
- Regula el pH del cuerpo (equilibrio ácido-alcalino), que afecta a la capacidad para manejar situaciones estresantes.
- Energiza y aumenta la vitalidad.
- Ayuda a liberar los bloqueos del flujo de energía en los meridianos.
- Activa y despeja los conductos nerviosos.
- Ayuda a acelerar la curación emocional y física.
- Ayuda a romper los patrones de hábitos subconscientes, tales como inseguridades y miedos.
- Ayuda en la lucha contra las adicciones.
- Recanaliza el condicionamiento previo sobre el dolor, a fin de reducir éste o eliminarlo.
- Proporciona la capacidad para gestionar la negatividad y las emociones, otorgando claridad, mente fría, y paciencia.

Inhale Exhale ♥ Sat Naam

## **TEXTO ORIGINAL EN INGLES**

### **Long Deep Breathing**

Long Deep Breathing uses the full capacity of the lungs, by utilizing the three chambers of the lungs:

- Abdominal, or lower
- Chest or middle
- Clavicular or upper

Long Deep Breathing starts by filling the abdomen, then expanding the chest, and finally lifting the upper ribs and clavicle. The exhale is the reverse: first the upper deflates, then the middle, and finally the abdomen pulls in and up, as the navel point pulls back toward the spine.

First, practice by separating the three parts of the breath. Sit straight on the floor, in a chair, or lie on the back. Initially have the left hand on the belly, right hand on the chest to feel the movement of the diaphragm.

### **Abdominal Breath:**

Let the breath relax to a normal pace and depth. Bring your attention to the navel point area. Take a slow deep breath by letting the belly relax and expand. As you exhale, gently pull the navel in and up toward the spine. For this experiment, keep the chest relaxed. Focus on breathing entirely with the lower abdomen.

The diaphragm muscle separates the chest and thoracic cavity from the abdominal cavity and intestines. The diaphragm is a sheet of muscle that is normally in a dome shape. As you relax the diaphragm and extend the belly, the dome flattens and extra space is created to expand the lungs above it. When you exhale, the dome is re-created and the air from the lower lungs is pushed up and out. This pushing allows a portion of the lower lungs to be used efficiently.

Place one hand on the navel point and one on the center of the chest. On the inhale, raise the hand on the navel toward the ceiling (with the movement of the belly). On the exhale lower it steadily. Monitor the chest with the other hand. It should stay still and relaxed. Very soon you will notice all the muscles involved in this motion.

### **Chest Breath:**

Sit straight and keep the diaphragm still. Do not let the abdomen extend. Inhale slowly using the chest muscles. The chest expands by using the intercostal muscles between the ribs. Do this slowly and focus on the sensation of expansion. Exhale completely but do not use the abdomen. Compare the depth and volume of this breath with the isolated abdominal breath. If you place your hands on the top and bottom parts of the ribs you can feel how the bottom ribs move more than the top ones. They are the floating ribs and are not

as fixed as the upper ones are to the sternum. So much of the contribution of the ribs and intercostal muscles comes from an expansion out to the sides of the lower ribs.

### **Clavicular Breath:**

Sit straight. Contract the navel in and keep the abdomen tight. Lift the chest without inhaling. Now inhale slowly by expanding the shoulders and the collarbone. Exhale as you keep the chest lifted.

### **Putting the Parts Together**

- Each part of the breath expansion is distinct. If all three are combined,
- you have a complete Long Deep Breath.
- Sit straight. If the spine is in a balanced position, the ribs and muscles can
- move freely.
- Begin the inhale with an Abdominal Breath. Then add the Chest Breath
- and finish with a Clavicular Breath. All three are done in a smooth motion.
- Start the exhale by relaxing the clavicle, then slowly emptying the chest.
- Finally, pull in the abdomen to force out any remaining air.

## Benefits of Long Deep Breathing

- Relaxes and calms, due to influence on parasympathetic nervous system.
- Increases the flow of prana.
- Reduces and prevents the build-up of toxins in the lungs by encouraging the clearing of the small air sacs (alveoli).
- Stimulates the brain chemicals—endorphins—that help fight depression.
- Brings the brain to a new level of alertness.
- Pumps the spinal fluid to the brain, giving greater energy.
- Breathing long and deep, plus concentration, stimulates the pituitary gland
- to secrete, enhancing the intuition.
- Filling the lungs to capacity revitalizes and re-adjusts the magnetic field.
- Cleanses the blood.
- Regulates the body's pH (acid-alkaline balance), which affects the ability
- to handle stressful situations.
- Energizes, and increases vitality.
- Aids in releasing blockages in meridian energy flow.
- Activates and clears the nerve channels.
- Aids in speeding up emotional and physical healing.
- Aids in breaking subconscious habit patterns such as insecurities and fears.
- Aids in fighting addictions.
- Re-channels previous mental conditioning on pain so as to reduce or
- eliminate pain.
- Gives capacity to manage negativity and emotions, supporting clarity,
- cool headedness, and patience.

Inhale Sat ♥ Exhale Naam