



asociación de profesores
Kundalini Yoga

La Respiración de Silbido

Texto original extraído de

www.3ho.org/kundalini-yoga/pranayam/pranayam-techniques/whistling-breath

Original en inglés, traducido en servicio para Apky Chile por Siri Tapa Kaur



La técnica de silbar para meditación es muy simple. Es sólo un poco más complejo que el silbido hecho por placer. Los labios y las orejas juegan parte en esta técnica. Algunas veces el silbido es hecho solo en la inhalación, a veces solo en la exhalación, y a veces en ambas, en la inhalación y en la exhalación. Todo depende de las instrucciones de la kriya.

Para hacerlo en la inhalación: frunce tus labios, concéntrate en el punto del entrecejo (a menos que se indique otra cosa), e inhala a través de la boca haciendo un silbido de sonido agudo. Exhala por la nariz. Escucha atentamente el sonido del silbido en la inhalación y en el suave sonido de la respiración a través de la nariz en la exhalación.

Para hacerlo en la exhalación, revierte el procedimiento: inhala a través de la nariz y exhala a través de los labios fruncidos con un silbido. Focaliza los ojos en el punto del entrecejo (a menos que se indique otra cosa), y escucha atentamente el sonido de la respiración y el silbido.

“Cuando silbas, neutraliza tu energía como si estuvieras llamando al Infinito. Silba para llamar a Dios”.

Beneficios de Silbar



Estudios sobre el nervio vago han revelado que está involucrado en nuestros sentimientos de compasión, empatía y bondad.

Cualquier movimiento exagerado de los labios estimula el nervio vago. “La ciencia médica dice que el nervio vago es importante. Yoga dice que es muy importante.”

El nervio vago es el nervio craneal mas largo. Su nombre deriva de la palabra en latín para “errante” porque recorre desde el tronco encefálico hasta los órganos en el cuello, pecho y abdomen. Provee fibras parasimpáticas motoras y sensoriales a prácticamente todo desde el cuello hacia abajo hasta el primer tercio del colon transversal.

Está involucrado en el ritmo cardiaco, peristalsis intestinal, transpiración, habla y bastantes músculos de movimiento de la boca. Es importante para el habla y en mantener la laringe abierta para respirar. También controla algunos músculos esqueléticos.

“El nervio vago central (puede) aflojarse debido a la presión extra y el desequilibrio mental (resultante) hace la vida muy complicada... si no puedes estimular tu nervio vago, te volverás loco, te volverás loco en pocos años”

“La respiración de silbido cambia la circulación. Los nervios de la lengua activan las glándulas superiores como la tiroides y paratiroides, y se aumenta la capacidad pulmonar.”

“El silbido –relajara toda la tensión y el estrés en ti.”

“En tu vida debes silbar todos los días por tres minutos. Te da relajación.”

“El silbido es respiración y música combinados. Es música y respiración, y trabajas con los labios. Es muy poderoso. Cuando los soldados caminan, comienzan a silbar y cantar. Relaja de adentro hacia afuera. Crea equilibrio.”

“Cuando tu séptimo chakra trabaja y estas en éxtasis, en ese momento a ti solamente te gusta escuchar tu propia voz (aquí Yogi Bhajan demostró un sonido de tarareo.”

©The Teachings of Yogi Bhajan

Praana, Praanee, Praanayam, disponible a través de KRI.



Original en Inglés

The Whistling Breath



The technique of whistling for meditation is very simple. It is only a little more complex than the whistling done for pleasure. The lips and the ears play a part in this technique. Sometimes the whistle is only done on the inhalation, sometimes only on the exhalation, and sometimes on both inhalation and exhalation. It all depends on the instructions for the kriya.

To do it on the inhalation: pucker your lips, concentrate on the third eye point (unless otherwise instructed), and inhale through the mouth making a high-pitched whistle. Exhale through the nose. Focus the ears on the sound of the whistle on the inhalation and on the soft sound of the breath through the nose on the exhalation.

To do it on the exhalation, reverse the procedure: inhale through the nose and exhale through the puckered lips with a whistle. Focus the eyes at the third eye point (unless otherwise instructed), and focus the ears on the sound of the whistle and the breath.

"When you whistle, neutralize your energy like you are calling on Infinity. Whistle to call God to come in."

Benefits of Whistling



asociación de profesores
Kundalini Yoga

Research on the vagus nerve has revealed that it is involved in our feelings of compassion, empathy, and goodness.

Any exaggerated movement of the lips stimulates the vagus nerve. "Medical science says the vagus nerve is important. Yoga says it is very important."

The vagus nerve is the longest cranial nerve. Its name is derived from the Latin word for "wandering" because it wanders from the brain stem through the organs in the neck, chest, and abdomen. It supplies motor and sensory parasympathetic fibers to pretty much everything from the neck down to the first third of the transverse colon.

It is involved in heart rate, intestinal peristalsis, sweating, speech, and quite a few muscle movements of the mouth. It is important for speech and in keeping the larynx open for breathing. It also controls a few skeletal muscles.

"The central vagus nerve (can) get loosened out of extra pressure and the (resulting) mind imbalance makes the life very complicated...If you cannot stimulate your central vagus nerve, you are going to go nuts in the few years to come."

"Whistle breath changes the circulation. The nerves in the tongue activate the higher glands such as the thyroid and parathyroid, and the lung capacity is increased."

"Whistle—it will relax all the tension and stress out of you."

"In your life you must whistle every day for three minutes. It gives you relaxation."

"Whistling is breath and music combined. It is music and breath, and you work with the lips. It is very powerful. When soldiers walk, they start whistling and singing. It relaxes inside and out. It creates a balance."

"When your seventh chakra works and you are in ecstasy, at that moment only you like to hear your own voice (here Yogi Bhajan demonstrated a humming sound) or you start whistling."

©The Teachings of Yogi Bhajan

Praana, Praanee, Praanayam, available through KRI.



asociación de profesores
Kundalini Yoga