



YOGA para principiantes: Respiración de fuego: la técnica de yoga que te ayuda a reducir el estrés

Descripción



Los ejercicios de respiración son una manera rápida y fácil de mejorar su bienestar. Estas técnicas se utilizan a menudo en el yoga y pueden ser beneficiosas para la salud física y mental. Y la técnica conocida como Aliento de Fuego utiliza la inhalación pasiva normal y la exhalación rápida y enérgica.

Esta forma “forzada” de exhalar puede ayudar a reducir el estrés, aumentar la función cerebral y

mejorar la salud respiratoria. También se dice que fortalece los músculos abdominales y mejora la digestión. Como ves, el yoga y sus técnicas no dejan de sorprenderte.

Se practica comúnmente como parte del yoga Kundalini, que implica técnicas de respiración, canto y repetición de posturas. Inhala pasivamente y exhala con fuerza. La exhalación, que requiere que contraigas los músculos abdominales, es el foco de esta técnica.

¿Qué es el aliento de fuego?

La respiración de fuego es una forma de pranayama o control de la respiración. La práctica de pranayama implica diferentes tipos de ejercicios de respiración en los que inhala, exhala y contiene la respiración de maneras específicas según la técnica y el tipo de yoga que esté practicando.

Además, la inhalación y la exhalación deben tener la misma duración, sin pausas intermedias. Esto difiere de los ejercicios de respiración lenta, que a menudo implican exhalaciones más largas. Con esta técnica, el patrón de respiración se convierte en una parte más importante que la velocidad. Así que empieza despacio si eres nuevo en la técnica. Puedes acelerarlo más tarde. La respiración de fuego se realiza sentado y puede durar entre 30 segundos y 10 minutos, según el nivel de experiencia y las preferencias.

Mujer haciendo yoga/PEXELS

¿Cuáles son las ventajas?

Aunque la Respiración de Fuego no ha sido estudiada extensamente, la investigación existente sugiere algunos beneficios de la práctica. Un estudio de 2013 encontró que el pranayama rápido, incluida la respiración de fuego, reducía los niveles de estrés en los estudiantes.

Te ayuda a sentirte más tranquilo al reducir la actividad del sistema nervioso simpático, que es responsable de tu respuesta de “lucha o huida”. El estudio también encontró que el pranayama rápido puede aumentar la actividad en el sistema nervioso parasimpático, que regula su respuesta de “descanso y digestión”.

Según los estudios, esta técnica de respiración entrena los músculos respiratorios. También ayuda a fortalecer el diafragma, un músculo que llena los pulmones de aire. Las exhalaciones cortas ayudan a eliminar las secreciones de las vías respiratorias, lo que permite que los pulmones tomen más aire.

Además, el pranayama rápido, incluido el aliento de fuego, puede mejorar funciones cerebrales como la memoria, el tiempo de reacción y la atención. Este beneficio se atribuye a la reducción del estrés, que a menudo dificulta la concentración. Y al enfocarse en un patrón de respiración específico, reduce el enfoque en los factores estresantes externos.

La respiración de fuego activa los músculos abdominales, lo que puede ayudar en la digestión. Es una técnica que ayuda a controlar la enfermedad por reflujo gastroesofágico, por ejemplo, y ayuda a controlar los síntomas del síndrome del intestino irritable. Y ya se sabe: una buena salud digestiva es una buena salud general.

Mujer haciendo yoga/PEXELS

Cómo va

Si quieres probar la técnica de Respiración de Fuego, comienza sentado, con las piernas cruzadas. Pon tus manos sobre tus rodillas, con las palmas hacia arriba. También puede colocar una mano sobre su estómago para sentir cómo se eleva mientras respira. Inhala por la nariz y siente cómo se expande el estómago mientras lo haces.

Exhala con fuerza por la nariz sin detenerte mientras contraes los músculos abdominales. Mantenga su inhalación y exhalación de igual duración. Repite hasta que te sientas cómodo con el patrón y sigue el ritmo, inhalando pasivamente y exhalando con fuerza. Repite esto varias veces para practicar.

Ahora acelera tu inhalación y exhalación. Su exhalación debe ser fuerte y ruidosa. Repita durante 30 segundos. Con el tiempo, puedes hacer la técnica por más tiempo. Se trata de saber qué te hace sentir más cómodo y hacerlo todo con naturalidad, sin coacción.

Fecha de creación

marzo 2023