

PRANAYAMA COMPLETO

PRANAYAMA COMPLETO (RESPIRACIÓN YÓGUICA COMPLETA)
RESPIRÁ PROFUNDO. CONECTÁ CON TU CUERPO. CALMÁ TU MENTE.

LAS 3 ETAPAS DE LA INHALACIÓN

- 1 RESPIRACIÓN ABDOMINAL**
Inhalá por la nariz y llevá el aire hacia el abdomen. Sentí cómo el vientre se expande como un globo.
- 2 RESPIRACIÓN TORÁCICA**
Continuá inhalando y expandí el pecho. Las costillas se abren hacia los lados.
- 3 RESPIRACIÓN CLAVICULAR**
Inhalá un poco más elevando suavemente la parte alta del pecho y las clavículas.

INHALACIÓN (PURAKA)

EXHALACIÓN (RECHAKA)
Exhalá lento y de forma controlada en orden inverso:
1. Parte alta del pecho 2. Tórax 3. Abdomen

BENEFICIOS

- Mejora la oxigenación
- Relaja y reduce el estrés
- Favorece la desintoxicación
- Mejora la salud física
- Equilibra las emociones y aporta claridad mental

CLAVES PARA LA PRÁCTICA

- Respirá por la nariz siempre que sea posible.
- Mantené un ritmo suave y sin esfuerzo.
- Mantené la atención plena en cada fase de la respiración.
- Practicá con constancia y paciencia.

POSTURA: Sentate cómodo con la espalda recta. | **DURACIÓN:** Repetí de 5 a 10 ciclos. | **CONCIENCIA:** Observá cómo te sentís al finalizar.

INTRODUCCIÓN

La **Respiración Yóguica Completa** —también conocida como **pranayama completo**— es una técnica que nos enseña a respirar de manera profunda y consciente, utilizando toda la capacidad pulmonar. Se realiza en tres etapas: **abdominal, torácica y clavicular**, permitiendo que el aire recorra todo el espacio interno del cuerpo.

Más que una técnica, es una forma de volver a una respiración natural, amplia y consciente. Al practicarla, no solo mejoramos la oxigenación, sino que también calmamos la mente y regulamos nuestro estado interno.

Cómo practicarla

- 1. Posición:** Sentate cómodo/a, con la espalda recta. Puede ser en el suelo (loto o medio loto) o en una silla, con los pies apoyados y las manos sobre las rodillas.
- 2. Relajación:** Antes de comenzar, soltá el cuerpo. Aflojá hombros, rostro y abdomen. Date unos segundos para llegar.
- 3. Inhalación en tres fases:**
 - a. Abdominal:** Inhalá por la nariz llevando el aire hacia el abdomen. Sentí cómo se expande suavemente, como un globo.
 - b. Torácica:** Continuá inhalando y expandí el pecho. Las costillas se abren hacia los lados.
 - c. Clavicular:** Sumá un poco más de aire elevando levemente la parte alta del pecho y las clavículas.

4. **Exhalación:** Exhalá de forma lenta y consciente, en orden inverso: primero se vacía la parte alta del pecho, luego el tórax y finalmente el abdomen, que se relaja hacia adentro.
5. **Ritmo:** Repetí el ciclo de manera suave, sin forzar. La respiración tiene que sentirse natural, continua y sin esfuerzo.
6. **Presencia:** Mantené la atención en todo el recorrido de la respiración. Sentí cada fase y también el pequeño espacio entre inhalar y exhalar.

Beneficios

- Mejora la oxigenación del cuerpo
- Calma el sistema nervioso
- Reduce el estrés y la ansiedad
- Favorece la desintoxicación
- Aporta claridad mental
- Equilibra el estado emocional

Contraindicaciones y cuidados

- **Lesiones o cirugías recientes:** Evitar la práctica hasta estar recuperado/a y con autorización médica.
- **Hiperventilación:** Si se fuerza la respiración puede generar mareos. La clave es suavidad y conciencia.
- **Hipertensión no controlada:** Practicar con cuidado y, de ser necesario, consultar con un profesional.
- **Embarazo:** Realizar con adaptación y supervisión. Evitar retenciones prolongadas o esfuerzo excesivo.