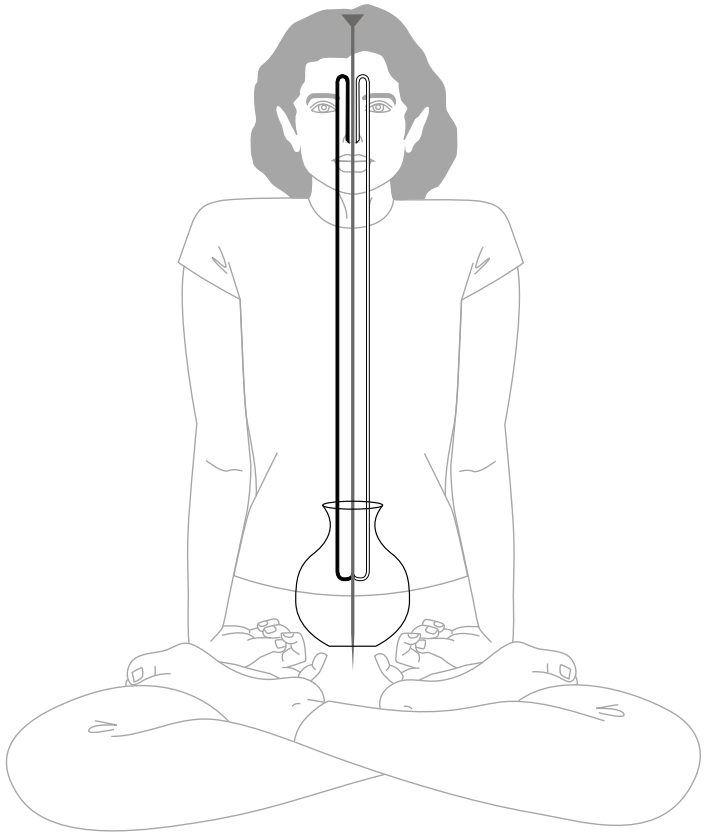


Respiración Nejang: respiración parcial de jarrón

El trabajo de respiración básico de la práctica Nejang es una respiración parcial de jarrón que conlleva aguantar suavemente la respiración. Imagina que hay un jarrón dentro de tu abdomen bajo que se abre en la parte superior a la altura del ombligo y llena tu panza. Al inhalar, inhala muy lenta y suavemente, como si estuvieras jalando lentamente una flecha hasta que el arco se pone muy tenso. Visualiza que la respiración sale de tus fosas nasales y pasa por los dos canales laterales, llenando el 'jarrón' en el abdomen bajo. Una vez que hayas inhalado por completo, aguanta la respiración todo el tiempo que se sienta cómodo, contrayendo los músculos del ano y empujando hacia abajo la respiración desde arriba para que la respiración se mantenga baja y no llene la parte alta del pecho. Después de retener la respiración mientras te sea cómodo, exhala rápidamente como si estuvieras soltando la flecha, disparando la respiración por las fosas nasales. Al exhalar, sólo debes liberar aproximadamente el treinta por ciento de la respiración mientras que el resto permanece en el jarrón. La razón de esto es que, al exhalar, la respiración se separa en dos partes –sólo cierta parte de la energía aire se expulsa por las fosas nasales mientras que el aliento más sutil y puro se queda en el jarrón–. Al repetir este ciclo de respiración muchas veces, tu jarrón se llena poco a poco con energía aire pura, aumentando tu fuerza y vitalidad, cargando tu batería interna. Practica este sencillo ejercicio de respiración varias veces, aguantando la respiración solamente el tiempo que te sea cómodo. La relevancia espiritual de la transformación de aires kármicos en aires de sabiduría a través de la contención de respiración se explicó en el capítulo uno sobre Cuerpo energético. Conlleva mucho tiempo y práctica dedicada para transformar por completo los aires kármicos en aires de sabiduría, pero a través de este tipo de respiración podemos empezar el proceso.

Prepared exclusively for drjamesbae@gmail.com Transaction: 0113632789