Jony Respira

GUÍA PRÁCTICA · RESPIRACIÓN

Nadi Shodhana

La respiración que equilibra tus canales de energía

IDA · PINGALA · SUSHUMNA

Respira. Siente. Libera.

UNA PRÁCTICA DE JONY RESPIRA

LOS NADIS

Los ríos invisibles *que te recorren*

Según los textos clásicos del yoga, la energía de la vida —el prana— no se mueve al azar: viaja por canales. Esos canales se llaman **nadis**.

No necesitas verlos para sentirlos. Cada vez que tu mente se acelera o se apaga, cada vez que te cuesta dormir o te falta impulso, hay un canal dominando sobre los demás. De los miles de nadis que describe la tradición, hay tres que lo gobiernan todo:



IDA Y PINGALA SE CRUZAN SOBRE SUSHUMNA, EL CANAL CENTRAL

Ida — *el canal lunar · fosa izquierda*

Es la corriente que mira hacia adentro: calma, intuición, descanso. Cuando Ida domina, el cuerpo pide pausa y la mente se aquieta.

Pingala — *el canal solar · fosa derecha*

Es la corriente que mira hacia afuera: acción, enfoque, impulso. Cuando Pingala domina, hay energía para hacer, decidir y avanzar.

Sushumna — *el canal central*

Cuando las dos corrientes se equilibran, la energía sube por el centro. Ahí no hay prisa ni pesadez: hay presencia. Ese es el estado que buscamos con esta práctica.

EL CICLO NASAL

Tu estado cambia *de fosa*

Haz la prueba ahora mismo: tapa una fosa con un dedo y respira; luego cambia. Una de las dos está más abierta que la otra. Siempre.

Los yoguis lo observaron hace siglos: **a lo largo del día, la fosa dominante va alternando**. Cuando manda la izquierda, manda Ida; cuando manda la derecha, manda Pingala. Y como cada canal inclina tu estado, tu energía, tu claridad y tu ánimo van cambiando con ese ciclo… sin pedirte permiso.

Por eso hay momentos en los que intentas concentrarte y tu sistema está en modo descanso. Y noches en las que quieres dormir y tu sistema sigue en modo acción. No estás roto: estás desbalanceado.

> *La respiración es la única palanca que mueve ese balance a voluntad. Y la nariz es la casa: por ahí entra, por ahí se regula.*

Nadi shodhana significa, literalmente, «limpieza de los canales». Es la práctica clásica de respiración por fosas alternas: respiras de un lado, cambias, respiras del otro, en rondas tranquilas, hasta que las dos corrientes se encuentran en el centro.

No es una técnica para «hacer más». Es una técnica para **volver al centro** — y desde el centro, todo lo demás se ordena.

LA PRÁCTICA

Nadi shodhana, *paso a paso*

Necesitas cinco minutos y un lugar donde puedas sentarte en paz. Nada más. Todo el aire entra y sale **por la nariz**, suave, sin ruido y sin esfuerzo.

01 **Siéntate con la espalda larga**

En una silla o en el suelo, con el pecho abierto y los hombros sueltos. Cierra los ojos y toma tres respiraciones naturales para llegar.

02 **Prepara la mano derecha**

Dobla los dedos índice y medio hacia la palma. El pulgar cerrará tu fosa derecha y el dedo anular, tu fosa izquierda. La mano izquierda descansa sobre tu pierna.

03 **Cierra la fosa derecha e inhala por la izquierda**

Con el pulgar, tapa suavemente la fosa derecha. Inhala por la izquierda contando hasta **4**, lento y parejo.

04 **Cambia de lado y exhala por la derecha**

Suelta el pulgar y cierra la fosa izquierda con el anular. Exhala por la derecha contando hasta **4**.

05 **Inhala por la derecha**

Sin mover la mano, inhala por esa misma fosa derecha contando hasta **4**.

06 **Cambia de lado y exhala por la izquierda**

Cierra la derecha con el pulgar, abre la izquierda y exhala contando hasta **4**. Eso completa **una ronda**.

07 **Repite de 6 a 9 rondas**

Siempre empiezas y terminas por la izquierda. El ritmo es 4 y 4, sin retener el aire: si estás empezando, el equilibrio está en la suavidad, no en aguantar.

08 **Cierra en silencio**

Al terminar, baja la mano, respira natural por ambas fosas y quédate un minuto con los ojos cerrados, observando cómo se siente tu cuerpo. Ahí está Sushumna.

TU PRÁCTICA DIARIA

Cuándo usarla *y cómo cuidarla*

Nadi shodhana es una práctica de regulación: sirve casi siempre, pero brilla en estos momentos:

- **Para bajar revoluciones** — cuando llegas acelerado y necesitas aterrizar antes de seguir tu día.
- **Antes de dormir** — unas rondas tranquilas le dicen a tu sistema que el día terminó.
- **Antes de meditar** — equilibra los canales y la mente se sienta sola.
- **Cuando estás entre dos aguas** — disperso o apagado, sin saber bien por qué: vuelve al centro y decide desde ahí.

Cuidados básicos

- Nunca fuerces el aire. Si un conteo de 4 se siente largo, baja a 3: la práctica se adapta a ti, no al revés.
- Si tienes una fosa muy congestionada, no pelees con ella: practica otro día o respira suave por ambas fosas.
- Si te mareas, detente. Baja la mano y respira normal hasta que pase.
- Sin retenciones largas: en esta etapa el trabajo es equilibrar, no aguantar. Las retenciones se aprenden con guía, paso a paso.

> *Cinco minutos al día valen más que una hora una vez al mes. La constancia también respira.*

ESTO ES SOLO EL COMIENZO

Un canal a la vez, *una vida en equilibrio*

Lo que acabas de practicar es una sola pieza de un mapa mucho más grande. Dentro de **Del Ego al Alma**, el programa completo de Jony Respira, nadi shodhana se trabaja en sus módulos junto a las demás prácticas de respiración que regulan tu sistema nervioso y te devuelven a tu centro.

Si esta guía te dio calma, imagina lo que hace el camino completo.

Conoce el programa · jonyrespira.com/programa

Jony Respira

Respira. Siente. Libera.