Jony Respira

GUÍA PRÁCTICA · PRANAYAMA

Guía de Bhastrika

La respiración de fuelle que enciende tu energía

NARIZ · VIENTRE · FUEGO

Respira. Siente. Libera.

UNA PRÁCTICA DE JONY RESPIRA

LA IDEA

Tu cuerpo tiene *un fuelle*

Bhastrika quiere decir **fuelle**: esa herramienta que el herrero aprieta y suelta para echarle aire al fuego y hacerlo crecer.

Tu cuerpo funciona igual. Dentro de ti hay un fuego — tu energía, tu calor, tu ánimo — y hay un fuelle que lo aviva: **tu respiración**.

En esta respiración inhalas y exhalas **con fuerza, por la nariz**, y el vientre hace todo el trabajo,

como un fuelle que se abre y se cierra.

¿Para qué sirve, en palabras simples?

- **Despeja la mente** cuando la sientes nublada o pesada.
- **Sube tu energía** sin café y sin nada de fuera.
- **Calienta el cuerpo** y te pone en marcha.

> *No necesitas nada de fuera para encenderte. Necesitas aire, y saber bombearlo.*

ANTES DE EMPEZAR

Lo único que *necesitas*

Casi nada: un lugar tranquilo y unos minutos. La práctica se hace **sentado**.

- **Un lugar donde puedas sentarte derecho** — en el suelo con las piernas cruzadas o en una silla con los pies bien apoyados.
- **Mejor con el estómago ligero** — si acabas de comer, espera un rato. El vientre necesita moverse libre.

- **El mejor momento:** en la mañana, para arrancar el día, o a cualquier hora en que tu energía esté en el suelo.
- **Sin teléfono a la mano** — son solo unos minutos. El fuego se enciende sin interrupciones.

Espalda recta, hombros sueltos, cara tranquila. Así de simple empieza todo.

LA PRÁCTICA

El fuelle, *paso a paso*

Todo pasa **por la nariz** y todo el trabajo lo hace **el vientre**. Lee los pasos una vez y luego hazlos con el cuerpo.

01 **Siéntate derecho**

Espalda recta, hombros sueltos y manos descansando sobre las rodillas. Cierra los ojos si quieres.

02 **Pon una mano en tu vientre**

La mano no trabaja: solo siente. Ahí vas a notar el fuelle moviéndose.

03 **Inhala por la nariz, con fuerza**

Toma aire por la nariz y deja que **el vientre salga hacia afuera**, como el fuelle que se abre y se llena de aire.

04 **Exhala por la nariz, con fuerza**

Suelta el aire por la nariz y **mete el vientre hacia adentro**, como el fuelle que

empuja el aire hacia el fuego.

05 **Repite sin pausa**

Inhala, exhala. Inhala, exhala. Una tras otra, al mismo ritmo. El vientre bombea: sale, entra, sale, entra.

06 **Termina la ronda y respira normal**

Al llegar a tu número, suelta la técnica. Respira normal por la nariz y siente el cuerpo: el calor, la piel despierta, la mente clara.

LAS RONDAS

Cuánto y *a qué ritmo*

La práctica se hace por **rondas**: un grupo de bombeos, un descanso, otro grupo.

- **Primera vez:** 10 bombeos por ronda. Lento y claro, más o menos **un bombeo por segundo**.
- **Haz 3 rondas.** Entre ronda y ronda, respira normal unos segundos y siente el cuerpo.

- **Con los días** puedes subir a 15 o 20 bombeos por ronda. Sin prisa: el cuerpo manda.
- **El ritmo es firme, no rápido.** Un fuelle que se mueve como loco no aviva el fuego: lo desparrama. Fuerza con calma.

En total son unos **tres o cuatro minutos**. Corto. Y se nota todo el día.

> *Mejor diez bombeos bien hechos que cincuenta a la carrera.*

EL CIERRE

Así se *apaga el fuelle*

El cierre es parte de la práctica. **No te levantes de golpe.**

- **Termina la última ronda** y deja las manos quietas sobre las rodillas.
- **Respira solo por la nariz**, suave y lento, sin empujar el aire. Deja que la respiración se acomode sola.
- **Quédate quieto un minuto.** Siente el calor, el hormigueo suave, la mente despejada. Eso

que sientes es tu fuego encendido.

- **Abre los ojos despacio** y sigue con tu día.

> *La nariz es tu casa: toda práctica termina volviendo a ella, en calma.*

ERRORES COMUNES

Lo que apaga *el fuego*

Son pocos y se corrigen fácil. Revisa esta lista antes de tu próxima práctica.

- **Mover los hombros.** Si tus hombros suben y bajan, el fuelle está en el lugar equivocado. Hombros quietos: el que se mueve es el vientre.
- **Respirar por la boca.** En Bhastrika todo es por la nariz: entra por la nariz, sale por la nariz.

- **Ir demasiado rápido el primer día.** Empieza lento. La velocidad llega sola con la práctica.
- **Apretar la cara y el cuello.** La fuerza va solo en el vientre. Cara suave, mandíbula suelta.
- **Hacerlo acostado.** Esta práctica es sentado, con la espalda recta. El fuelle trabaja vertical.
- **Seguir si te mareas.** Si sientes mareo, paras. Respiras normal hasta que pase, y la próxima vez haces menos bombeos, más lento.

TU PRÁCTICA

Cuándo *usarla*

Bhastrika es una herramienta para **encender**. Úsala cuando necesites arrancar.

- **En la mañana** — para despertar el cuerpo y la mente antes de empezar el día.
- **A mediodía** — cuando la energía se cae y el café ya no alcanza.
- **Antes de entrenar o de crear** — para entrar con el cuerpo encendido.

- **Cuando la mente está nublada** — tres rondas y la ventana se abre.

Y cuándo no: no es una práctica para antes de dormir. Enciende, no apaga. Para cerrar el día, la respiración suave por la nariz es el camino.

> *Tu fuego ya está dentro. Esta respiración solo lo aviva.*

ESTO ES SOLO EL COMIENZO

Un fuelle es *solo el inicio*

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, los pranayamas se trabajan junto a la respiración somática y las prácticas que te devuelven a tu centro.

Si tres minutos de fuelle encendieron tu día, imagina lo que hace el camino completo.

Conoce el programa · jonyrespira.com/programa

Jony Respira

Respira. Siente. Libera.