

# Técnica respiratoria ancestral que reduce el estrés en minutos

Muchas personas coinciden en que la meditación y los ejercicios de respiración pueden ayudar a reducir el estrés. Existe asimismo una técnica respiratoria nasal que, según quienes defienden su eficacia, puede conducir a la calma en unos pocos minutos.

Sobre este tema, la profesora de yoga y experta en bienestar Marcela Christjansen relató a New York Post que se trata de un procedimiento simple y ancestral que posibilita el control del flujo energético, el aumento de la concentración y la reducción de los niveles de estrés, apenas usando un par de dedos.

Se trata del 'nadi sodhana', que traducido del sánscrito significa algo como 'pasaje de limpieza', y consiste fundamentalmente en alternar la respiración por las fosas nasales, prolongando los tiempos de inhalación y exhalación para conseguir un alivio del estrés.

“La respiración alternada por las fosas nasales ayuda a regular el sistema nervioso, permitiéndonos sentir más tranquilos. Esta práctica puede ayudarnos a recuperar la concentración y sentirnos más centrados, menos estresados en situaciones específicas y con mayor capacidad de concentración”, explicó.

Cuando las personas nos sentimos abrumadas, nuestra mente está hiperactiva, lo que hace difícil que podamos concentrarnos y sentirnos presentes en nuestra propia vida. “Al centrar nuestra atención en la respiración y usar las fosas nasales para prolongar tanto la inhalación como la exhalación, la mente se calmará, a veces incluso se aquietará”, detalló.

En adenda, apuntó, esta forma de respirar “ayuda a equilibrar el sistema nervioso y promueve una respuesta parasimpática que nos hace sentir más tranquilos”.

Con información de Primicia