Jony Respira

GUÍA PRÁCTICA · PRANAYAMA

Guía de Kapalabhati

La respiración que limpia y deja la mente brillante

NARIZ · VIENTRE · CLARIDAD

Respira. Siente. Libera.

UNA PRÁCTICA DE JONY RESPIRA

LA IDEA

Limpiar el *cristal*

Kapalabhati quiere decir **«cráneo brillante»**: la cabeza clara, como un cristal que acabas de limpiar.

Piensa en un vidrio empañado. No ves mal porque el vidrio esté roto: ves mal porque está **sucio de niebla**. Tu mente hace lo mismo cuando amanece pesada, lenta, llena de ruido.

Esta respiración limpia ese cristal. El trabajo lo hace **la exhalación**: sueltas el aire **corto y fuerte, por**

la nariz, y el vientre se mete solo, como un pequeño golpe de aire que barre. El aire nuevo entra solo, sin que lo fuerces.

¿Para qué sirve, en palabras simples?

- **Despeja la mente** cuando está nublada o pesada.
- **Despierta el cuerpo** sin café y sin nada de fuera.
- **Limpia el aire viejo** que se queda guardado en el fondo de los pulmones.

Aquí no empujas el aire hacia adentro. Sueltas con fuerza, y lo limpio llega solo.

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 se mueve mucho en esta práctica.

- **El mejor momento:** en la mañana, al despertar, o cuando la mente se siente pesada y lenta.
- **Sin teléfono a la mano** — son solo unos minutos. La claridad llega sin interrupciones.

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

LA PRÁCTICA

El bombeo, *paso a paso*

Todo pasa **por la nariz**. La **exhalación manda**: es corta y con fuerza. La inhalación no se piensa: llega sola.

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 cada golpe de aire.

03 **Toma una respiración normal**

Inhala tranquilo por la nariz, una sola vez, para empezar con los pulmones llenos.

04 **Exhala corto y fuerte por la nariz**

Suelta el aire de golpe, como un suspiro con fuerza por la nariz. Al mismo tiempo, **el vientre se mete hacia**

adentro solo, como si lo jalaran.

05 **Deja que el aire entre solo**

No inhales a propósito. Al soltar el vientre, el aire nuevo entra solo por la nariz. Esa es la clave de toda la práctica.

06 **Repite el bombeo**

Exhala y el vientre entra. El aire entra solo y el vientre sale. Una tras otra, siempre por la nariz, al mismo ritmo.

07 **Termina la ronda y respira normal**

Al llegar a tu número, suelta la técnica. Respira normal por la nariz y siente la cabeza: ligera, clara, despierta.

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: **un bombeo cada dos segundos**, sin prisa.
- **Haz 3 rondas.** Entre ronda y ronda, respira normal unos segundos y siente el cuerpo.
- **Con los días** puedes subir a 20 o 30 bombeos por ronda y

acercarte a un bombeo por segundo. Sin prisa: el cuerpo manda.

- **El ritmo es parejo, no rápido.** Cada exhalación es un golpe claro y completo. La fuerza está en el golpe, no en la velocidad.

En total son unos **dos o tres minutos**. Corto. Y la mente queda limpia como después de abrir todas las ventanas.

> *Mejor diez bombeos claros que cincuenta borrosos.*

EL CIERRE

Así se *termina claro*

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 la cabeza ligera, los ojos descansados, la mente en

silencio. Eso que sientes es el cristal limpio.

- **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 vuelve *a empañar*

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

- **Forzar la inhalación.** El error más común. Aquí solo se trabaja la exhalación: el aire entra solo cuando el vientre se suelta.
- **Mover los hombros y el pecho.** Si todo tu cuerpo se sacude, el golpe está en el lugar equivocado. Hombros

quietos: el que se mueve es el vientre.

- **Respirar por la boca.** En Kapalabhati todo es por la nariz: sale por la nariz, entra por la nariz.
- **Ir demasiado rápido el primer día.** Empieza lento, un bombeo cada dos segundos. La velocidad llega sola con la práctica.
- **Hacer gestos con la cara.** La fuerza va solo en el vientre. Cara suave, frente lisa, mandíbula suelta.

- **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*

Kapalabhati es una herramienta para **despejar**. Úsala cuando la mente pese.

- **En la mañana** — para despertar sin café y empezar el día con la cabeza clara.
- **Antes de estudiar o de crear** — dos minutos y la niebla se levanta.
- **Cuando la mente está lenta** — después de comer o de horas de pantalla.

- **Antes de meditar** — limpia el ruido primero, y el silencio llega más fácil.

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

> *Tu claridad ya está detrás de la niebla. Esta respiración solo la limpia.*

ESTO ES SOLO EL COMIENZO

Un cristal limpio 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 bombeo despejaron tu mente, imagina lo que hace el camino completo.

Conoce el programa · jonyrespira.com/programa

Jony Respira

Respira. Siente. Libera.