



GLOBAL

MINDFULNESS

GROUP

# PRANAYAMA

Respiración consciente

Pranayama Sheetali



GLOBAL  
MINDFULNESS  
GROUP

## PRANAYAMA

### Pranayama Sheetali

La ciencia de Yoga tiene 8 principios.  
El cuarto principio es Pranayama – Ciencia de la Respiración.

**Sheetali Pranayama**, también conocido como Cooling Breath, es una práctica de respiración que enfría de manera muy efectiva el cuerpo, la mente y las emociones.

Proviene de la raíz sánscrita, que significa "frío" o "frígido". Sheetal se traduce aproximadamente como "lo que es tranquilo, sin pasión y relajante". Sheetali pranayama calma y calma el organismo mente cuerpo activando un poderoso mecanismo de enfriamiento por evaporación en la inhalación, entregando una energía de enfriamiento suave a los tejidos profundos del cuerpo.

La práctica de sheetali pranayama es ideal en casos de clima cálido, esfuerzo físico intenso, fiebre, menopausia, exposición, sofocos, situaciones emocionales calientes y otras circunstancias que inducen el calor.

Este pranayama Purifica el hígado y ayuda con la digestión. Sin embargo, el Sheetali pranayama se debe practicar con cuidado si hay un exceso interno de la calidad del frío o si la estación es especialmente fría. En estos casos, es importante determinar si Sheetali es realmente el pranayama correcto para practicar.



GLOBAL  
MINDFULNESS  
GROUP

## PRANAYAMA

### Pranayama Sheetalī

#### Beneficios:

- Equilibra el exceso de pitta (tipo de dosha en Ayurveda).
- Enfría el cuerpo y elimina el exceso de calor.
- Enciende el fuego digestivo y promueve una digestión óptima.
- Mitiga la hiperacidez en el tracto digestivo.
- Alivia las condiciones inflamatorias de la piel.
- Ayuda a calmar la inflamación en todo el cuerpo.
- Calma y calma la mente, apoyando la tranquilidad mental.
- Refuerza el flujo de prana por todo el cuerpo.
- Fomenta un sentido de satisfacción.
- Reduce la fiebre.
- Calma el dolor cólico.
- Mejora la inmunidad.
- Alivia el exceso de hambre.
- Calma el exceso de sed.
- Reduce la presión arterial.





GLOBAL  
MINDFULNESS  
GROUP

## PRANAYAMA

### Pranayama Sheetali

#### Antes de empezar:

Mantén la espalda larga, así los pulmones tienen más capacidad de tomar aire.

Esta respiración va directo al pulmón. Los pulmones tienen una temperatura de 36 grados centígrados.

Como el aire va directo al pulmón, no lo hagas en medio de la calle en una gran ciudad por los agentes contaminantes.

Sheetali requiere la capacidad de rodar la lengua al curvar los bordes laterales hacia arriba para formar un tubo. Si no tiene esta habilidad, se describe a continuación una variación alternativa de la respiración refrescante (conocida como sheetkari), en la sección "Cómo practicar".



GLOBAL  
MINDFULNESS  
GROUP

## PRANAYAMA

### Pranayama Sheetali

#### Contraindicaciones:

Sheetali y Sheetkari están contraindicados para personas con presión arterial baja, trastornos respiratorios (como asma, bronquitis o moco excesivo) y cualquier persona con estreñimiento crónico. Las personas con enfermedad cardíaca deben practicar sin la retención de la respiración.

Debido a que esta práctica requiere la inhalación a través de la boca (que no tiene la capacidad de filtración de las fosas nasales), no debe practicarse donde hay una fuerte contaminación ambiental.



GLOBAL  
MINDFULNESS  
GROUP

## PRANAYAMA

### Pranayama Sheetali

#### Cómo practicarla:

Sheetali y sheetkari, como con la mayoría de los pranayamas, se practican mejor con el estómago vacío. Elige una posición cómoda para sentarte, en una silla con los pies apoyados en el piso, loto o semiloto. Descansa las manos sobre las rodillas y permite que la columna se alargue para que la espalda, el cuello y la cabeza estén erectos, y el pecho y el abdomen estén abiertos. Cierra suavemente los ojos y respira por la nariz. Relaja todo el cuerpo. Comienza tomando un par de respiraciones yóguicas completas, conectando la mente y despertando suavemente el prana maya kosha (el cuerpo energético).





GLOBAL  
MINDFULNESS  
GROUP

## PRANAYAMA

### Pranayama Sheetalī

Si puedes enrollar la lengua, inhala con Sheetalī.

Saca la lengua y gira los bordes laterales hacia arriba para que tu lengua forme un tubo. Inhala a través de la lengua rizada, como si respiraras a través de una pajita (hazlo contando hasta 4).



Si no puedes rodar la lengua, inhala con Sheetkari.

Simplemente aplana la lengua y atrápala suavemente entre los dientes, permitiendo que los labios se separen ligeramente y se ensanchen, como cuando sonreímos. Inhala (contando hasta 4), permitiendo que la respiración pase por los lados de la lengua y por las comisuras de la boca.

En cualquier variación, inhala como en una respiración yóguica completa, llenando completamente el abdomen, las costillas y la caja torácica, notando la calidad fresca del aire a medida que ingresa al cuerpo.



GLOBAL  
MINDFULNESS  
GROUP

## PRANAYAMA

### Pranayama Sheetalī

En la parte superior de la inhalación, introduce la lengua, cierra la boca y contén la respiración por unos momentos, siempre que se sienta natural, sin ningún esfuerzo. Uno o dos segundos suelen ser suficientes al principio (cuenta hasta 4 mientras retienes). Si has acumulado saliva y sientes la necesidad de tragar, puedes tragar durante la retención. Luego, exhala lentamente por las fosas nasales (cuenta hasta 4 mientras exhalas). Esto completa una ronda de respiración refrescante. Continúa durante cinco rondas: inhalando a través de la lengua curvada (o con la lengua entre los dientes), cerrando la boca, conteniendo la respiración suavemente y exhalando por la nariz. Si deseas una práctica más prolongada, puedes aumentar gradualmente a quince rondas de respiración refrescante. Cuando estés listo para cerrar tu práctica, toma una respiración larga y relajada por la nariz. Luego, permite que tu respiración vuelva a la normalidad y continúa respirando por la nariz.





GLOBAL  
MINDFULNESS  
GROUP

## PRANAYAMA

### Pranayama Sheetalī

Tómate un momento para observar cómo te sientes.

Observa cómo te sientes físicamente.

¿Qué sensaciones notas?

¿En qué parte de tu ser sientes los efectos de esta práctica?

Observa en silencio tus pensamientos y tu estado mental.

Cuando te sientas listo, abre suavemente los ojos.



GLOBAL  
MINDFULNESS  
GROUP

CRECIENDO JUNTOS EN CONSCIENCIA

[www.globalmindfulness.com](http://www.globalmindfulness.com)

[hola@globalmindfulness.com](mailto:hola@globalmindfulness.com)