Jony Respira

GUÍA PRÁCTICA · PRANAYAMA

Guía de Chandra y Surya Bhedana

Una fosa para bajar, una fosa para subir

IZQUIERDA · DERECHA · EQUILIBRIO

Respira. Siente. Libera.

UNA PRÁCTICA DE JONY RESPIRA

LA IDEA

Dos puertas en *tu nariz*

Tu nariz tiene dos fosas, y cada una empuja tu sistema hacia un lado: **la izquierda enfría y calma; la derecha calienta y activa.**

En los textos antiguos la fosa izquierda es el canal de la **luna** — Chandra — y la derecha es el canal del **sol** — Surya. Respirar por una sola fosa es la forma más directa de mover tu sistema hacia donde lo necesitas.

Piensa en tu día: en la mañana te cuesta arrancar, y en la noche tu mente no se apaga. Subes con café y bajas como puedes. Con esta práctica tienes un interruptor propio:

- **Luna para bajar** — inhalar por la izquierda cuando estás encendido, agitado o a punto de dormir.
- **Sol para subir** — inhalar por la derecha cuando estás pesado, sin chispa o necesitas arrancar.

No necesitas nada externo. La puerta que necesitas ya la traes puesta: está en tu nariz.

ANTES DE EMPEZAR

Lo único que *necesitas*

Unos minutos y tu mano. Se practica **sentado con la espalda recta**, en un lugar tranquilo.

- **Espalda recta, hombros sueltos** — en el suelo con las piernas cruzadas o en una silla con los pies bien apoyados.
- **La mano dominante en la nariz** — es la que abre y cierra

las fosas. La otra descansa en tu pierna.

- **Todo el aire va por la nariz** — la boca permanece cerrada y suave durante toda la práctica.
- **Si una fosa está tapada, no fuerces** — respira normal por la nariz y vuelve otro día. La práctica nunca se fuerza.
- **Si te mareas, paras** — sueltas la mano y respiras normal. Siempre.

El toque en la nariz es suave, como quien cierra una cortina. Nunca se aprieta.

LA MANO

El mudra *de Vishnu*

La mano hace todo el trabajo de abrir y cerrar. Solo necesitas **dos dedos: el pulgar y el anular**.

01 **Dobla dos dedos**

Levanta tu mano dominante frente a tu cara y dobla el índice y el medio hacia la palma. Quedan libres el pulgar y el anular.

02 **El pulgar cierra la derecha**

Apoya suavemente el pulgar sobre tu fosa derecha. Sin apretar: solo ciérrala.

03 **El anular cierra la izquierda**

Apoya suavemente el anular sobre tu fosa izquierda. Esa es toda la mecánica.

04 **Practica el cambio dos veces**

Cierra la derecha, ábrela; cierra la izquierda, ábrela. Cuando el cambio se siente fácil, ya puedes respirar.

Pulgar = derecha. Anular = izquierda. Con eso tienes las dos puertas en una mano.

LA PRÁCTICA · LUNA

Chandra Bhedana: *bajar*

Inhalas por la **izquierda** y exhalas por la **derecha**. Así de simple. Una ronda es esto:

01 **Cierra la derecha**
Con el pulgar, cierra tu fosa derecha. La izquierda queda abierta.

02 **Inhala por la izquierda**
Lento y suave, contando hasta 4. Siente el aire fresco subiendo por un solo lado.

03

Cierra las dos, un instante

Al llegar arriba, cierra también la izquierda con el anular. Solo un instante, sin contener de más.

04

Exhala por la derecha

Suelta el pulgar y deja salir el aire por la derecha, contando hasta 6. Vacía sin prisa.

05

Y otra vez

Cierra la derecha con el pulgar y vuelve a inhalar por la izquierda. Cada vuelta completa es una ronda.

Entra por la luna, sale por el sol. Cinco rondas y el zumbido de adentro ya bajó.

GUÍA DE CHANDRA Y SURYA BHEDANA · JONY RESPIRA

LA PRÁCTICA · SOL

Surya Bhedana: *subir*

Es el espejo de la luna: inhalas por la **derecha** y exhalas por la **izquierda**. Una ronda es esto:

01 **Cierra la izquierda**

Con el anular, cierra tu fosa izquierda. La derecha queda abierta.

02 **Inhala por la derecha**

Lento y parejo, contando hasta 4. Siente cómo entra la energía por un solo lado.

03

Cierra las dos, un instante

Al llegar arriba, cierra también la derecha con el pulgar. Solo un instante.

04

Exhala por la izquierda

Suelta el anular y deja salir el aire por la izquierda, contando hasta 6.

05

Y otra vez

Cierra la izquierda con el anular y vuelve a inhalar por la derecha. Cada vuelta completa es una ronda.

Entra por el sol, sale por la luna. Cinco rondas y la niebla de la mañana se despeja.

GUÍA DE CHANDRA Y SURYA BHEDANA · JONY RESPIRA

LOS TIEMPOS

Cuánto *practicar*

Poco ya funciona. **Cinco rondas de un solo lado** ya cambian cómo se siente tu cabeza.

- **Primera vez: 5 rondas.** Elige UN lado según lo que necesites: bajar o subir. No mezcles los dos en la misma sesión.
- **Con los días: 10 rondas.** Cuando la mano ya se mueve sola y el ritmo se siente natural.

- **El ritmo: entra en 4, sale en 6.** La exhalación un poco más larga que la inhalación. Sin contener el aire más que un instante arriba.
- **El toque es suave.** Cierras la fosa con la yema del dedo, sin presionar el tabique ni deformar la nariz.
- **Una sesión, un lado.** Si en la mañana hiciste sol, la luna puede esperar a la noche. Cada puerta tiene su momento.

Mejor cinco rondas suaves y atentas que veinte forzadas y con la nariz apretada.

EL CIERRE

Vuelve *al centro*

El cierre es parte de la práctica. **Las dos puertas eran el trabajo; el centro que queda es la casa.**

- **Termina tu última exhalación** y suelta la mano: deja las dos fosas abiertas.
- **Respira normal por la nariz**, por las dos fosas, sin dirigir nada. Nota cómo el aire vuelve a entrar parejo.
- **Quédate quieto un minuto.** Siente la diferencia: más fresco

y en calma si hiciste luna; más despierto y con luz si hiciste sol.

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

> *La nariz es tu casa: abres una puerta para moverte, y siempre vuelves al centro.*

ERRORES COMUNES

Lo que *apaga el efecto*

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

- **Apretar la nariz.** Cerrar la fosa es un toque suave con la yema. Si te duele el tabique o se te marca la piel, estás apretando de más.
- **Confundir los dedos.** Pulgar cierra la derecha; anular cierra la izquierda. Si te pierdes, baja la mano, respira una vez por las dos fosas y empieza de nuevo.

- **Usar el sol de noche.** Surya activa. Si lo haces antes de dormir, te deja encendido cuando buscas bajar.
- **Mezclar los dos lados sin parar.** Una sesión es un solo lado. Cambiar de puerta cada ronda deshace el efecto.
- **Forzar con la fosa tapada.** Si un lado no deja pasar el aire, ese día no se practica ese lado. Respira normal y vuelve otro día.
- **Contener el aire largo rato.** La pausa arriba es solo un

instante. Esta práctica no busca retenciones largas.

- **Respirar por la boca.** Todo el aire entra y sale por la nariz. La boca permanece cerrada de principio a fin.

TU PRÁCTICA

Cuándo usar *cada una*

La regla es una sola frase: **luna para bajar, sol para subir**.

- **Luna — antes de dormir.** El cuerpo cansado y la mente encendida: cinco rondas por la izquierda y el sistema entiende que es hora de bajar.
- **Luna — después de un día intenso.** Discusiones, pantallas, prisa: la luna enfría lo que el día calentó.

- **Sol — en la mañana pesada.** Cabeza con niebla y cuerpo sin chispa: cinco rondas por la derecha y arrancas sin forzar nada.
- **Sol — antes de crear o entrenar.** Cuando necesitas luz y energía disponibles, no prestadas.

Y un detalle: no uses la luna justo antes de un momento en el que necesitas rendir al máximo — te deja en calma, no en arranque. Cada puerta tiene su momento, y tu cuerpo aprende rápido cuál abrir.

Tu sistema tiene dos pedales y los dos son tuyos. Esta práctica te enseña a pisar el correcto.

GUÍA DE CHANDRA Y SURYA BHEDANA · JONY RESPIRA

ESTO ES SOLO EL COMIENZO

Dos puertas son *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 cinco rondas movieron tu sistema, imagina lo que hace el camino completo.

Conoce el programa · jonyrespira.com/programa

Jony Respira

Respira. Siente. Libera.