Jony Respira

GUÍA PRÁCTICA · PRANAYAMA

Guía de Sitali

La respiración que enfría el fuego

LENGUA EN TUBO · ENTRE LOS DIENTES · CIERRE POR LA NARIZ

Respira. Siente. Libera.

UNA PRÁCTICA DE JONY RESPIRA

LA IDEA

Tu boca puede *enfriar el aire*

Sitali es la respiración refrescante: **inhalas por la boca, pasando el aire sobre tu lengua húmeda, y ese paso lo enfría** antes de bajar a tu garganta.

Piensa en lo que pasa cuando te enciendes: alguien te contesta mal, te llega un mensaje que te calienta, y el cuerpo entra en fuego. Se aprieta la mandíbula, sube el calor a la cara, la cabeza

zumba. Desde ahí respondes, y casi siempre respondes mal.

Sitali es el extintor de ese momento. En menos de un minuto sientes un frescor claro en la boca y la garganta, la cara se enfría y la mandíbula se suelta. No necesitas nada: solo tu lengua, o tus dientes.

> *El frescor no viene de fuera. Tu propio cuerpo sabe fabricarlo: solo hay que darle la forma.*

ANTES DE EMPEZAR

Casi *nada*

Se practica **sentado, con la espalda recta** y los hombros sueltos. Puedes hacerla en tu casa, en tu oficina o en el coche detenido.

- **La inhalación va por la boca** — solo en esta práctica. Es la herramienta de enfriar.
- **La exhalación va por la nariz** — siempre. Ahí se cierra cada respiración.

- **El aire entra lento y suave** — se busca el frescor, no la cantidad de aire.
- **Si te mareas, paras** — respiras normal por la nariz y listo. Siempre.
- **En días de aire muy frío o muy seco, hazla suave** — el frescor se busca con calma, no a la fuerza.

Son tres a diez respiraciones. Menos de un minuto. Eso es todo lo que necesitas.

LA FORMA CLÁSICA

La lengua *en tubo*

La forma tradicional usa la lengua enrollada como un tubo. Por ahí entra el aire frío.

01 **Enrolla la lengua**

Levanta los bordes de tu lengua hacia el centro, como si formaras una U o un tubito. No la fuerces: lo que salga está bien.

02 **Sácala apenas entre los labios**

Deja que la punta del tubo asome un poco fuera de tu

boca, con los labios suaves alrededor.

03 **Inhala por el tubo**

Lento, contando hasta 4. Siente cómo el aire pasa frío sobre la lengua. Ese frescor es la señal de que va bien.

04 **Cierra la boca**

Guarda la lengua y cierra los labios con suavidad.

05 **Exhala por la nariz**

Todo el aire sale por la nariz, contando hasta 6. Esa es una respiración completa.

Entra frío por la boca en 4, sale por la nariz en 6. Nada más que eso.

LA VARIANTE

Si tu lengua *no se enrolla*

Casi la mitad de las personas no puede enrollar la lengua: **es genética, no es falta de práctica**. La variante funciona igual de bien.

01 **Junta los dientes suavemente**

Los dientes de arriba tocan los de abajo, sin apretar la mandíbula.

02 **Abre los labios apenas**

Como una sonrisa pequeña y relajada. La lengua descansa detrás de los dientes.

03 **Inhala entre los dientes**

Lento, contando hasta 4. El aire se cuela entre los dientes y se enfría al pasar. Puedes sentir un leve silbido fresco: es normal.

04 **Cierra la boca**

Y exhala todo por la nariz, contando hasta 6.

Tubo o dientes: el efecto refrescante es el mismo. Tu cuerpo elige la puerta.

LA PRÁCTICA

Sitali, *paso a paso*

Una respiración completa, de principio a fin. Léela una vez y practica.

01 **Siéntate y suelta los hombros**

Espalda recta, manos descansando. Haz una respiración normal por la nariz para llegar.

02 **Prepara la forma**

Lengua en tubo entre los labios, o dientes juntos con los labios apenas abiertos.

03 **Inhala contando hasta 4**

Por la boca, lento. Siente el aire frío pasando sobre la lengua o entre los dientes, bajando fresco a la garganta.

04 **Cierra la boca**

Guarda la lengua. Un instante de quietud, sin contener de más.

05 **Exhala por la nariz en 6**

Vacía suave y parejo. Nota el frescor repartiéndose por la cara.

06 **Repite**

Vuelve a la forma y respira otra vez. Cada vuelta es una respiración; la tanda completa está en la página siguiente.

Si en alguna vuelta pierdes la cuenta, no pasa nada: el frescor manda, no el número.

LOS TIEMPOS

Cuánto *practicar*

La dosis es corta. **De tres a diez respiraciones alcanzan** para sentir el cambio.

- **Para un momento de enojo: 3 a 5 respiraciones.** Antes de responder, antes de hablar. Es el uso extintor.
- **Para bajar el calor del día: 7 a 10 respiraciones.** Una tanda tranquila, sin prisa entre una y otra.
- **El ritmo: entra en 4, sale en 6.** La exhalación un poco más

larga que la inhalación. Sin retener el aire.

- **El frescor llega rápido.** En la segunda o tercera respiración ya se siente en la boca, la garganta y la cara.
- **Puedes repetir la tanda** las veces que el día lo pida. Entre tanda y tanda, respira normal por la nariz un momento.

Mejor tres respiraciones atentas que diez hechas con prisa. El frescor no se fuerza.

EL CIERRE

De vuelta *por la nariz*

El cierre es parte de la práctica. **La boca fue la herramienta para enfriar; la nariz es tu casa, y a la casa siempre se vuelve.**

- **Termina tu última exhalación por la nariz** y guarda la lengua.
- **Cierra la boca con suavidad** y deja los labios juntos, sin apretar.

- **Respira normal por la nariz**, sin dirigir nada. Nota cómo el aire vuelve solo, parejo.
- **Quédate quieto unos segundos.** Siente la diferencia: la cara más fresca, la mandíbula suelta, el fuego abajo.

Enfriaste con la boca y volviste por la nariz. Así se cierra todo aquí.

ERRORES COMUNES

Lo que *apaga el efecto*

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

- **Inhalar rápido y fuerte.** El aire a chorro no se enfría y puede marearte. Lento y suave: se busca frescor, no cantidad.
- **Exhalar por la boca.** La exhalación siempre va por la nariz. Si sale por la boca, la respiración no se cierra.
- **Forzar la lengua.** Si el tubo no sale, no sale: usa la variante

entre los dientes. Es genética, no un error tuyo.

- **Apretar la mandíbula en la variante.** Los dientes se tocan suaves. Si terminas con la mandíbula más tensa, afloja el contacto.
- **Seguir a pesar del mareo.** El mareo es la señal de parar: respiras normal por la nariz y la práctica se retoma otro momento.
- **Practicarla con el aire helado de frente.** En frío intenso, hazla suave o espera: el aire muy frío

directo puede irritar la garganta.

TU PRÁCTICA

Cuándo *usarla*

Piensa en Sitali como **un extintor pequeño y portátil**: vive en tu boca y se usa en el momento exacto.

- **Antes de responder ese mensaje que te encendió.** Tres respiraciones y contestas desde otro lugar.
- **Antes de una conversación difícil.** Enfrías el cuerpo antes de abrir la boca para hablar.
- **Cuando el enojo se siente en el cuerpo.** Cara caliente,

mandíbula apretada, cabeza zumbando: es el momento.

- **En un día de calor pesado.** Cuando el cuerpo está irritable sin saber por qué, el frescor ordena por dentro.
- **Después de entrenar o de un esfuerzo.** Para bajar el calor y volver a tu centro respirando por la nariz.

No esperes a estar en llamas. A la primera señal de calor, respira frío.

ESTO ES SOLO EL COMIENZO

El frescor 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 un minuto de frescor cambió tu momento, imagina lo que hace el camino completo.

Conoce el programa · jonyrespira.com/programa

Jony Respira

Respira. Siente. Libera.