

LA CIENCIA DE LA RESPIRACIÓN

Primera cámara nivel A.

OBJETIVO:

EXPERIMENTAR TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE A TRAVÉS DE PRÁCTICAS ESPECÍFICAS PARA LOGRAR VITALIDAD Y SALUD INTEGRAL.

INTRODUCCIÓN:

La sensación, la respiración y el movimiento son las formas que tiene el cuerpo para hablar.

La respiración consciente une el cuerpo con el alma.

Todos conocemos que el ser humano puede vivir unos días sin ingerir alimentos; sin líquidos unas cuantas horas, pero sin aire contados minutos, el primer órgano en lesionarse es el cerebro y con daños irreversibles. En la cultura oriental, se conocen tratados completos para tratamientos de un sinnúmero de enfermedades con técnicas respiratorias exclusivamente. Sus efectos salutíferos y sedantes nos otorgan vitalidad, salud y serenidad oportunamente, en razón de ello, vale la pena proponerse experimentar técnicas de respiración consciente a través de prácticas específicas para lograr vitalidad y salud integral.

La respiración ha sido utilizada por diferentes tradiciones, psicólogos, psiquiatras, psicoterapeutas e investigadores de la psique humana como herramienta catalizadora de procesos internos conducentes al despertar de la consciencia y a la transformación interior.

Quien yace en su lecho de muerte no es capaz de inhalar libremente y no tardará en dejar de respirar. Pero yo estoy vivo. Puedo inhalar y tomar conciencia de mi inhalación: puedo exhalar y tomar conciencia de mi exhalación. Sonrío en mi exhalación y soy consciente de que estoy vivo. Al inhalar, hágalo conscientemente, "Inhalando, sé que esta es mi inhalación". Nadie puede impedir que disfruten de su inhalación. Al exhalar, sean conscientes de que se trata de su exhalación. Respiren como personas libres. Yo estoy vivo, soy libre.

DESARROLLO:

La respiración es una función de nutrición indispensable para el mantenimiento de la vida, tanto en los seres humanos como en el reino animal y vegetal.

El término respiración significa intercambio gaseoso entre un organismo y el medio ambiente. Este intercambio consiste en la absorción y la fijación de oxígeno (O) y la eliminación de anhídrido carbónico (H₂O₂).

La nutrición es una función fundamental en el proceso vital por ello es importante el aire que respiramos y cómo respiramos; lo que ingerimos y cómo nos vestimos, para que nuestra piel pueda respirar.

El aire de la atmósfera además de contener oxígeno, nitrógeno, etc. contiene Prana, fuerzas solares, lunares y las radiaciones de los planetas de nuestro sistema solar que alimentan al cuerpo etérico y al cuerpo astral. El aire puro que respiramos en los bosques contiene todos estos elementos.

Prana, tomada esta palabra del sanscrito, se traduciría por energía primordial, cósmica y absoluta. Es movimiento, vibración, luz, calor, electricidad, magnetismo, etc. todo en su forma primordial. Prana es la vida. La suma total de las energías manifestadas en el universo. Representa la fuerza

moldeante del universo. Es lo que se llama el “Soplo de Dios”, aquello que provoca en los organismos las manifestaciones vitales.

En la mecánica de la respiración tenemos como alimento el aire que nutre y proporciona al organismo las vitales energías químicas, solares, eléctricas, pránicas, etc., que éste tanto necesita. Al mismo tiempo el aire oxida los productos desgastados y favorece su combustión y eliminación, es decir realiza un proceso de nutrir y purificar la sangre.

Si logramos voluntariamente controlar nuestra respiración tornándola lenta y profunda nos inducimos indudablemente a un estado de tranquilidad emocional y mental. Cada vez que uno respira absorbe también Prana y se distribuye por los cuerpos.

La respiración consciente se realiza en cuatro etapas:

1. Inspiración o inhalación
2. Retención
3. Exhalación y
4. Vacío

Según la región más activa la respiración se puede clasificar en:

1. **Clavicular, alta o superior:** Es la respiración que se realiza con la parte alta de los pulmones. No permite la entrada de gran cantidad de oxígeno.
2. **Costal o media:** Es la respiración que se realiza con la parte media de los pulmones, lo que permite un mayor ingreso de aire que la anterior y se combina con la respiración alta o baja.
3. **Abdominal, baja o diafragmática:** Es la respiración que emplea la región baja de los pulmones, permite mayor ingreso de aire que las anteriores. Este tipo de respiración es la que comúnmente se emplea cuando se está descansando. Cuando se practica esta respiración el diafragma, que separa el tórax del abdomen, baja arrastrando consigo la base del pulmón, lo que permite aumentar el volumen interno de este y luego ocurre lo contrario. La vida sedentaria hace que con el correr de los años este tipo de respiración se vaya atrofiando gradualmente y finalmente solo se emplee la respiración superior.
4. **Completa o integral:** Es la respiración que combina la abdominal, costal y clavicular. Pone en funcionamiento todos los músculos, cartílagos y articulaciones del aparato respiratorio, y permite a los pulmones alcanzar su máxima elasticidad. Beneficia la circulación de la sangre, la digestión, el sistema endocrino y la eliminación de toxinas.

La práctica de ejercicios respiratorios posee una acción sedante sobre el sistema nervioso, relaja toda nuestra naturaleza emocional y mental; debe ser practicado por personas tensas, con preocupaciones o hiperactivas. Desarrolla la atención consciente y nos permite mantenernos alertas, vigilantes y presentes en el aquí y ahora.

Mediante el gobierno de la respiración, es posible administrar eficientemente todos los movimientos del cuerpo, las diferentes corrientes nerviosas que circulan a través del organismo, reacciones mecánicas, estados emocionales negativos, falta de concentración y vitalidad. Con la respiración consciente se puede controlar y desarrollar, fácil y rápidamente, cuerpo, mente y conciencia. Armonizar conscientemente la vida individual con la vida cósmica. La respiración profunda es la clave para detener la charla interior, los pensamientos negativos y mecánicos, ansiedades y nos ayuda a mantenernos más conscientes de momento en momento.

El aliento es igual a la polea principal de una máquina. Así como se detienen las poleas auxiliares cuando el maquinista detiene la principal. Así el practicante, relaja y armoniza sus órganos, mente y emociones cuando respira conscientemente. Por tanto, si se puede detener la polea principal será fácil detener las auxiliares.

El aliento dirigido por atención y bajo el control de la voluntad, es una fuerza vitalizante y regeneradora que se puede usar conscientemente para el desarrollo propio, para la curación de múltiples enfermedades del organismo y para muchos propósitos útiles. Todo esto se halla dentro de nuestras posibilidades, fácilmente, y en cualquier momento de nuestra vida. Cada respiración puede ser fuente de alegría y paz interior. Podemos respirar, sonreír y respirar profundamente.

En una situación conflictiva o estresante, respirar profundo, contar hasta 10 y luego dar la respuesta a la persona y/o circunstancia provocativa. Detener la propia mecanicidad obra milagros en las relaciones humanas, permite la reflexión y respuestas más acertadas y serenas.

La diferencia entre respirar por la nariz o por la boca. Lo mejor es respirar por la nariz para que los vellos y mucosidad de la nariz limpie y además entibie el aire que respiramos y no entre directo a la faringe, frío y con partículas de polvo y basura. Cuando respiramos por la nariz constantemente estimulamos el cerebro, los dos hemisferios. La nariz es dual, la boca no lo es. De manera que cuando respiramos por la boca no estimulamos el cerebro... la respiración va directamente al pecho, a los pulmones. Creará un nuevo estado de relación muy silencioso, no dual, y vuestras energías empezarán a fluir de un modo nuevo.

Existen varias técnicas respiratorias que se pueden usar para que la vida se vuelva más vívida y gozosa. El primer ejercicio es muy simple. Cuando se inhala, decir para sí: “Al inhalar, soy consciente de que inhalo”. Y al exhalar, decir “Al exhalar, soy consciente de que exhalo”. Sólo eso. Uno reconoce su inhalación como una inspiración y a su exhalación como espiración. Ni siquiera es necesario recitar toda la frase; es posible usar sólo dos palabras: “Adentro”, y “Afuera”. Esta técnica puede ayudarnos a concentrarnos en la respiración. Al practicarla, nuestra respiración se volverá suave y apacible, y nuestro cuerpo y nuestra mente también se volverán suaves y apacibles. En tan sólo unos pocos minutos uno puede percibir el fruto de la meditación.

Aquí hay otro ejercicio simple de probar: Recite estas cuatro líneas en silencio al inspirar y al exhalar.

Al inhalar, aquieto mi cuerpo.

Al exhalar, sonrío.

Habitar el momento presente

es hacerlo un momento maravilloso.

“Al inhalar, aquieto mi cuerpo”.

Recitar esta línea es como tomar un vaso de limonada fría en un día de calor: uno puede sentir cómo lo invade la frescura.

Cuando inspiro y recito esta línea realmente siento cómo mi respiración aquieta mi cuerpo y mi mente.

“Al exhalar, sonrío” ¿Sabía que una sonrisa es capaz de relajar cientos de músculos faciales? Llevar una sonrisa en la cara es un signo de que uno es amo de sí mismo.

“Habitar el momento presente”. Aquí sentado, no pienso en otra cosa. Estoy sentado aquí, y sé exactamente dónde estoy. Es un placer sentarse, cómodo y tranquilo, volver a la propia respiración, a la propia sonrisa, a nuestra verdadera naturaleza. Nuestra cita con la vida es en este momento. Si no tenemos paz y alegría ahora mismo, ¿Cuándo vamos a tener paz y alegría? ¿Mañana? ¿Pasado mañana? ¿Qué es lo que nos impide ser felices en este instante? Al seguir la respiración, podemos decir “Aquietarse. Sonreír. Momento presente. Momento maravilloso”.

Al parecer, el ser humano ha caído a un nivel tal que ya no puede ni siquiera respirar apropiadamente.

La respiración es una de las cosas a las que hay que prestar atención, ya que es una de las cosas más importantes. Si no respiras plenamente no puedes vivir plenamente. Entonces, en casi todo estarás reteniendo algo, incluso en el amor. Incluso al hablar estarás reteniendo. No comunicarás completamente, siempre habrá algo incompleto.

Cuando la respiración es perfecta todo lo demás se alinea. La respiración es vida. Pero la gente lo ignora, no se preocupa en absoluto de ella, nadie le presta ninguna atención. Y todo cambio que vaya a ocurrir, ocurrirá a través del cambio en tu respiración. Si has estado respirando mal durante muchos años, con una respiración superficial, entonces tu musculatura se ha anquilosado; entonces ya no es sólo una cuestión de voluntad. Es como cuando alguien no se ha movido durante años: las piernas se van muriendo, los músculos se contraen, la sangre ya no fluye. De repente, un día hay una hermosa puesta de sol y la persona decide dar un largo paseo, pero no puede moverse; no le será posible hacerlo con sólo pensarlo. Ahora tendrá que realizar un gran esfuerzo para traer nuevamente a la vida esas piernas moribundas.

El conducto respiratorio tiene cierta musculatura en torno suyo, y si has estado respirando mal, y casi todo el mundo lo hace, entonces la musculatura se anquilosa. Ahora harán falta muchos años para que puedas cambiarlo con tu propio esfuerzo y será un tiempo desperdiciado innecesariamente. Mediante el masaje profundo, particularmente mediante el rolfing, esos músculos se relajan y puedes comenzar de nuevo. Pero después del rolfing, cuando hayas empezado a respirar bien, no caigas otra vez en el viejo hábito.

Todo el mundo respira mal porque la sociedad en su conjunto está basada en condiciones, nociones y actitudes completamente erróneas. Por ejemplo: un niño pequeño está lloroso y la madre le dice que no llore. ¿Qué hará el niño? -porque el llanto acude y la madre le dice que no llore- comienza a retener su respiración porque esa es la única manera de detenerlo. Si retienes la respiración todo se detiene: el llanto, las lágrimas, todo. Con el tiempo eso se convierte en algo fijo: no te enfades, no llores, no digas, no hagas esto, no rías, no grites, no hagas aquello.

El niño aprende que si respira superficialmente entonces conserva el control. Si respira perfectamente y totalmente como respira cualquier recién nacido, entonces se vuelve salvaje. Así que se mutila a sí mismo.

Otro ejemplo, todos los niños y niñas comienzan a jugar con los órganos genitales porque obtienen una sensación agradable. La criatura es completamente ignorante de los tabús y absurdos sociales, pero si la madre o el padre o alguien te ven jugando con tus genitales inmediatamente te dicen que pares. Y hay tal condena en sus ojos que te impacta y temes respirar profundamente, porque la respiración profunda masajea tus órganos genitales desde dentro. Eso resulta problemático, así que no respiras profundamente; sólo respiras superficialmente y así te desconectas de tus órganos genitales.

Todas las culturas que son represivas con el sexo están obligadas a ser culturas dotadas de una respiración superficial. Sólo los pueblos primitivos que no adoptan ninguna actitud represiva con respecto al sexo respiran perfectamente. Su respiración es hermosa, es completa y total. Su respiración es como la de los animales, su respiración es como la de los bebés.

La respiración cambia continuamente con las emociones. Cuando estás enfadado tu respiración es arrítmica, asimétrica. Cuando estás lleno de pasión sexual tu respiración es casi como la de un demente. Cuando estás tranquilo y en calma, lleno de júbilo, tu respiración tiene una cualidad musical, tu respiración es casi una canción. Cuando en medio de la existencia te sientes en casa, cuando no tienes deseos y te sientes satisfecho, de repente tu respiración cesa casi por completo. Cuando estás en un estado reverencial, de asombro, la respiración se detiene por un instante. Y esos son los más grandes momentos de la vida, porque sólo en esos momentos en los que la respiración casi se detiene estás en completa sintonía con la existencia: tú estás en Dios y Dios está en ti.

Tienes que experimentar la respiración con mayor y mayor profundidad, escudriñarla, observarla, vigilarla, analizarla, sentirla, percibirla. Observa cómo cambia tu respiración cuando cambian tus emociones; y viceversa: cómo tus emociones cambian con tu respiración. Por ejemplo: cuando tengas miedo, observa el cambio en tu respiración. Y entonces, un día, prueba a respirar adoptando el mismo patrón que te surgía cuando tenías miedo. Y te sorprenderás al ver que si cambias tu respiración a una exactamente igual a la que te salía cuando tenías miedo, aparecerá el miedo en ti, inmediatamente. Observa tu respiración cuando estás profundamente enamorado de alguien; mientras tomas a tu amado o amada de la mano o cuando estáis abrazados, observa tu respiración. Y entonces, un día que estés sencillamente sentado bajo un árbol, obsérvate nuevamente respirando de la misma manera. Sigue ese patrón, desemboca nuevamente en la misma Gestalt. Respira igual que si estuvieras abrazando a tu amado y te sorprenderás. De nuevo brotará un gran amor en ti. Ambas cosas van juntas. De aquí que, en el yoga, el tantra, el tao, en todos los grandes sistemas y ciencias de la consciencia humana y de la expansión de la consciencia humana, uno de los fenómenos clave sea la respiración. Todos ellos han trabajado con la respiración.

Todo el sistema de meditación de Buda depende de una cierta cualidad de la respiración. Él dice: «Simplemente observa tu respiración, sin cambiarla. Sin cambiarla de ninguna manera, simplemente obsérvala». Te sorprenderás: tan pronto te pones a observarla, cambia; porque la observación tiene su propio ritmo. Por eso dice Buda: «No necesitas cambiarla; simplemente observa». La observación conlleva su propio tipo de respiración: sucede por sí misma. Y lentamente, lentamente, te sorprenderás: cuanto más observador te vuelves, menos respiras. La respiración se hace más larga, más profunda.

Por ejemplo: si tenías un ritmo de dieciséis respiraciones por minuto, ahora puede que tengas seis, o cuatro, o tres. A medida que te vas convirtiendo en un observador la respiración se hace más profunda, se hace más larga y respiras menos y menos veces en el mismo periodo de tiempo. Entonces también puedes llegar por el otro lado: respira lentamente, calmadamente, con una respiración profunda y larga, y súbitamente verás que brota la observación en ti. Es como si cada emoción tuviera una polaridad correspondiente en tu sistema respiratorio y pudiera ser disparada mediante tu respiración.

Pero lo mejor es observarla cuando estás enamorado o enamorada, cuando estás junto a tu amiga o amigo. Observa tu respiración, porque ese amoroso ritmo de respiración es de lo más importante: transformará todo tu ser. El amor está donde más agudamente sientes el absurdo, la falsedad de tu posición como un ser separado. Y, sin embargo, gracias a esta separación, a este

absurdo, eres capaz de expresar lo que no podrías expresar de ninguna otra manera. Gracias precisamente a tu otredad eres capaz de celebrar la identidad. De aquí la paradoja del amor: sois dos y sin embargo os sentís uno. Sois uno y sin embargo sabes que sois dos. El uno es dos: esa es la paradoja del amor. Y esa ha de ser también la paradoja de la oración, y también la de la meditación. Finalmente te has de sentir uno con la existencia, al igual que en algunos raros y valiosos momentos te ocurre con el amado, con tu amante, con tu amigo, con tu madre, con tu hijo. Precisamente mediante tu otredad celebras la identidad.

Observa más y más tus momentos de amor. Estate alerta. Mira cómo cambia tu respiración. Mira cómo vibra tu cuerpo... simplemente al abrazar a tu mujer o a tu hombre; haz ese experimento y te sorprenderás. Sentaos un día al menos durante una hora simplemente abrazándoos, fundiéndoos el uno con el otro, y os sorprenderéis: será una de las experiencias más espirituales y profundas. Durante una hora, sin hacer nada, sólo abrazándoos, desembocando en el otro, mezclándoos, fundiéndoos el uno con el otro, poco a poco vuestra respiración devendrá una. Respiraréis como si fuerais dos cuerpos y un sólo corazón. Respiraréis al unísono. Y cuando respiréis al unísono, no porque lo estéis forzando sino simplemente porque estáis sintiendo tanto amor que la respiración sucede por sí misma, esos serán los momentos más maravillosos, los más preciosos; no serán de este mundo sino del más allá, de la inmensidad. Y en esos momentos tendréis el primer vislumbre de lo que es la energía meditativa...

Deberíais aprender a respirar muy silenciosamente, como si no hubiera ninguna prisa para respirar, como si os fuera algo indiferente, lejano, apartado, distante. Si podéis manteneros alejados, apartados, distantes de vuestra respiración seréis capaces de alcanzar el punto medio. En ese momento no seréis ni masculino ni femenino. Seréis ambos y ninguno de ellos; seréis trascendentes... Cuando os distraigáis, observad: también se distraerá vuestra respiración. Cuando no estéis distraídos, cuando estéis sentados en silencio y sin ninguna distracción, vuestra respiración será tranquila, silenciosa, rítmica; tendrá la cualidad de la música sutil. Y esa cualidad es la del punto medio exacto, porque no estáis haciendo nada y sin embargo no estáis dormidos. No estáis activos ni inactivos, estáis equilibrados. Y en ese momento de equilibrio estáis más cerca de la realidad, de Dios, del cielo.

Recordad: cada una de vuestras respiraciones no es sólo una respiración, es también un pensamiento, también una emoción, también una actitud. Pero esto se entenderá sólo si observáis vuestra respiración durante algunos días. Cuando estéis haciendo el amor, observad vuestra respiración. Os sorprenderéis: vuestra respiración es caótica, porque la energía sexual es una energía muy burda y cruda. Las fantasías sexuales son burdas y crudas, muy animales. No hay nada de especial en la sexualidad, cualquier animal la tiene. Cuando estás excitado sexualmente te comportas simplemente como cualquier otro animal del mundo. Y no estoy diciendo que haya nada de malo en ser animal, todo lo que digo es que es así. Estoy constatando un hecho. Así que cuando quiera que estés amando sexualmente, observa tu respiración: verás que pierde todo su equilibrio.

De aquí que en el tantra sólo se permita hacer el amor cuando has aprendido a hacer el amor conservando sin embargo una respiración calmada y rítmica. Entonces a tu hacer el amor le sobreviene una cualidad totalmente diferente: se convierte en una oración, entonces es algo sagrado, espiritual. Para una persona ajena al asunto no habría ninguna diferencia porque te vería haciéndole el amor a un hombre o haciéndole el amor a una mujer, y a esa persona le parecería lo mismo. Pero para las personas implicadas, para aquellos que saben, hay una gran diferencia. En las antiguas escuelas del tantra, donde todos esos secretos se desarrollaban, se experimentaban, se observaban, este era uno de los focos centrales de experimentación: si un

hombre puede hacer el amor sin que su respiración se vea afectada por ello, entonces ya no se trata de sexo, entonces es algo sagrado, es algo trascendental. Y entonces te lleva a las mayores profundidades de tu propio ser, te abre las puertas y a los misterios de la vida.

Tu respiración no es sólo respiración, porque la respiración es tu vida; contiene todo lo que la vida contiene. La respiración consciente une el cuerpo con el alma.

El organismo humano es una verdadera fábrica. El organismo humano transmuta hidrógenos groseros en hidrógenos sutiles. Del aire extraemos muchas sustancias que la ciencia ignora. Al inhalar introducimos los hidrógenos en nuestro cuerpo, y al exhalar perdemos las partículas más finas de estos hidrógenos, si no somos capaces de retenerlas sabiamente.

A fin de poder retener dentro de nuestro organismo las sustancias más finas, es necesario poseer cierta cantidad de dichas sustancias correspondientes: entonces estas últimas sirven de imán que actúa sobre el aire inhalado atrayendo siempre las sustancias más finas. Nuevamente llegamos a la vieja ley de la alquimia. "A fin de producir oro, es necesario tener cierta cantidad de verdadero oro".

El evangelio dice: "Al que tiene se le da, y mientras más tiene más se le da, pero al que nada tiene nada se le da, y hasta lo que tiene le será quitado".

Realmente toda la alquimia es sólo una descripción alegórica del laboratorio de nuestro cuerpo físico y de la transformación de las sustancias groseras en sustancias más finas.

Utiliza la hiperventilación para generar estados ampliados de consciencia. En ese estado eres plenamente consciente y al mismo tiempo tienes acceso a elementos inconscientes frente a los cuales usualmente estás bloqueado.

Al entrar en estados de conciencia profundos por medio de estas técnicas respiratorias lograras:

1. Claridad y alivio sobre conflictos internos.
2. Desbloqueo corporal de tensiones emocionales.
3. Libertad, armonía y liviandad contigo mismo.
4. Mejorar tus relaciones interpersonales.
5. Te ayuda a superar traumas.

RECOMENDACIONES: Las investigaciones sugieren que "Respirar con Actitud" es una herramienta que ayuda a sincronizar el corazón, la mente y el cuerpo para darle una coherencia psicofisiológica más poderosa. Al usar esta técnica regularmente -unas 5 veces al día- se desarrolla la habilidad para realizar un cambio de actitud durable. Al "**Respirar con Actitud**", uno se enfoca en su corazón y en el plexo solar mientras respira con una actitud positiva. Automáticamente, el corazón armonizará la energía entre el corazón, mente y cuerpo, incrementándola conciencia y la claridad.

LA TÉCNICA DE RESPIRAR CON ACTITUD 1. PRIMER PASO. Inhalar - enfocando la atención en el corazón. Exhalar - enfocando la atención en el plexo solar. (Unos 10 cm hacia abajo del corazón, justo debajo del esternón, donde se unen los lados derecho e izquierdo de la caja torácica). Practica inhalar a través del corazón y exhalar a través de la caja torácica durante 30 segundos o más para ayudar a anclar tu atención y tu energía en ese lugar.

LA TÉCNICA DE RESPIRAR CON ACTITUD 2. SEGUNDO PASO. Una vez que tu atención está centrada en la caja torácica, después de por lo menos 30 segundos... Escoge alguna actitud o pensamiento positivo para inhalar o exhalar durante los siguientes 30 segundos o más. Por ejemplo, puedes inhalar una actitud de aprecio y exhalar una de atención.

LA TÉCNICA DE RESPIRAR CON ACTITUD 3. TERCER PASO. Selecciona actitudes para respirar que te ayuden a compensar las emociones negativas y de desequilibrio de las situaciones por las que estás atravesando. Respira profundamente con la intención de dirigirte hacia el sentimiento verdadero de esa actitud positiva. Por ejemplo, puedes inhalar una actitud de misericordia y exhalar una actitud de equilibrio, o puedes inhalar una actitud de amor y exhalar una actitud de compasión.

Practica diferentes combinaciones de actitudes que tú quieras desarrollar. Puedes decir en voz alta Respiro Sinceridad, Respiro Fortaleza, Respiro Tranquilidad, Respiro Gratitude o cualquier otra actitud o sentimiento que tú desees o necesites. Aún si al principio no sientes un cambio en tu actitud, ten paciencia. Recuerda que Roma no se hizo en un día... Haciendo un esfuerzo genuino para cambiar, te ayudará a alcanzar al menos a un estado neutral, en el cual tendrás más objetividad y ahorrarás mucha energía.

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CONCIENTE EN MEDITACIÓN

PRIMER EJERCICIO DE RESPIRACIÓN:

El primer ejercicio es prestar atención a tu inspiración y tu espiración: «Inspirando, sé que esta es mi inspiración; espirando, sé que esta es mi espiración». Este ejercicio sirve para identificar tu inspiración y tu espiración. Es muy sencillo, pero cuando llevas tu atención a tu inspiración y a tu espiración dejas de pensar en el pasado, dejas de pensar en el futuro. Empiezas a regresar a ti mismo. Regresar a ti mismo es lo primero que hay que hacer, incluso para los políticos, los economistas y todos los demás. Si no regresas a ti mismo, no estás en plenitud de tus facultades, no puedes salvar el mundo de la mejor manera posible, ¿no es cierto? Tienes que ser tú mismo para ser lo mejor de ti mismo. Y el Maestro nos enseña que hemos de ser lo mejor de nosotros mismos. La filosofía del ser como fundamento de la filosofía de la acción. Cuando prestas atención a tu inspiración y tu espiración, dejas el pasado, dejas el futuro, regresas al momento presente, traes tu mente de vuelta a tu cuerpo. Tocas el momento presente, ¡estás vivo!

El primer ejercicio es identificar la inspiración y la espiración.

SEGUNDO EJERCICIO DE RESPIRACIÓN:

El segundo ejercicio es seguir tu respiración desde el principio al final: «Inspirando, sigo mi inspiración, desde el principio hasta el final; espirando, sigo mi espiración, desde el principio hasta el final». Así, tu plena conciencia permanece constante, eres realmente consciente, estás realmente concentrado, y, con certeza, estás aquí, cuerpo y mente unidos, bien establecido en el aquí y el ahora. Puedes tocar la vida, puedes abordar las circunstancias de tu vida.

Todo buen practicante necesita dominar el identificar la respiración y seguir la respiración. Así estás aquí, realmente vivo, realmente tú, para que puedas empezar a abordar tus problemas y los problemas del mundo. El segundo ejercicio es seguir la inspiración y la espiración durante toda su duración.

TERCER EJERCICIO DE RESPIRACIÓN:

El tercero es: «Inspirando, soy consciente de mi cuerpo, de todo mi cuerpo». Primero tienes que tratar tu cuerpo, porque en tu cuerpo hay acumulación de tensión y dolor. No puedes ser y dar lo mejor de ti mismo si no sabes cómo aliviar la tensión y el dolor en ti. Así, el tercer ejercicio es una especie de reunión familiar entre mente y cuerpo. Y tu mente se convierte en mente corpórea. Tu mente ya no es un vagabundo, tu mente está en el hogar de tu cuerpo, y tu mente es una mente corpórea, es mente verdadera. Mente y cuerpo se unen, y tú estás realmente aquí. Al inhalar soy

consciente de mi cuerpo desde los pies a la cabeza; al exhalar soy consciente de mi cuerpo desde la cabeza a los pies.

El tercero es identificar, reconocer el cuerpo. El tercero es identificar, reconocer, ser consciente del cuerpo: «Inspirando, soy consciente de todo mi cuerpo». Ese es el tercer ejercicio. y si somos plenamente conscientes, vemos que hay tensión y dolor en él.

CUARTO EJERCICIO DE RESPIRACIÓN:

Con el cuarto ejercicio relajas tu cuerpo, si en ese mismo momento notas que hay tensión y dolor en tu cuerpo. Y te gustaría hacer algo para mejorar la situación. Ese es el cuarto ejercicio: «Inspirando, relajo toda la tensión en mi cuerpo». Existe la recesión económica, claro, existe el calentamiento global, claro, quiero hacer algo, pero quiero ser lo mejor de mí antes de poder tratar ese tipo de asuntos. Sabemos que la tensión corporal se ha ido acumulando a causa de ti mismo, a causa de nosotros mismos. No practicamos la relajación total profunda. No hacemos las cosas relajadamente. Siempre corremos, esto se ha convertido en un hábito colectivo. Toda la sociedad hace lo mismo. El estrés, la depresión, se han hecho universales. Piensa sobre la cantidad de medicinas, sedantes, tranquilizantes que se consumen. Muchos de nosotros necesitamos ser sedados con medicamentos. Pregunta sobre cuántos fármacos consume cada día la gente en nuestro país.

La práctica de la meditación de la atención plena diaria no nos invita a soñar, al contrario, nos enseña a afrontar la realidad de la vida. Como estás realmente ahí sabes cómo abordar, cómo manejar la situación. Ya desde el principio aprendes a manejar tu inspiración y tu espiración, y entonces aprendes a manejar tu cuerpo. La acumulación de tensión provocará todo tipo de enfermedades. Aflojar la tensión disminuirá el dolor en tu cuerpo. Cuando hay menos tensión, el dolor es menos activo. Y el cuarto ejercicio de respiración consciente es para aportar relajación a tu cuerpo. Reconoce la tensión que está en el cuerpo, el dolor del cuerpo, reconoce la tensión y el dolor en el cuerpo, e inspira de manera que te ayude a aflojar y soltar la tensión y el dolor del cuerpo.

QUINTO EJERCICIO DE RESPIRACIÓN:

El quinto es muy interesante: cómo producir una sensación agradable de bienestar, armonía y paz. Respiras de tal manera que puedes producir una sensación agradable. Una sensación placentera. El placer es posible. Eso está en la enseñanza. Inhala y exhala, siente, vivencia, produce una sensación de armonía, bienestar y paz interior.

SEXTO EJERCICIO DE RESPIRACIÓN:

El sexto es producir una sensación de felicidad. Este es un arte. Si eres un practicante, eleva la intensidad de la sensación anterior, debes saber cómo respirar para producir una sensación de alegría, contento, satisfacción, gozo, júbilo y dicha; porque la necesitas, necesitas la sensación de alegría, necesitas la sensación de felicidad para nutrirte y curarte. Se puede practicar la respiración consciente para hacer surgir una sensación de alegría, una sensación de felicidad.

SEPTIMO EJERCICIO DE RESPIRACIÓN:

El séptimo ejercicio de la respiración es reconocer, identificar una sensación dolorosa de malestar. En el séptimo ejercicio, te haces consciente de una emoción o sensación dolorosa en ti, el malestar. Hay una sensación dolorosa en ti y quieres ocuparte de esa sensación. Ya sabes cómo ocuparte de tu cuerpo, ahora aprendes a ocuparte de tus sentimientos o sensaciones dolorosas, desagradables. Descubre si en el fondo de ti subyace un sentimiento de malestar y dolor. Cuando

te alimentas bien, tienes fuerza suficiente para manejar la sensación dolorosa, el dolor, el profundo dolor de tu interior y del mundo.

OCTAVO EJERCICIO DE RESPIRACIÓN:

El octavo ejercicio de respiración es aflojar la tensión de la emoción o sensación dolorosa de malestar. Es «calmar las sensaciones». Calmar es relajar. Consciente del cuerpo, calmar el cuerpo; consciente de la sensación, calmar la sensación. Significa parar. Ayudarlo a parar. No tienes que neutralizarlo, no tienes que luchar contra ello, no necesitas emplear la violencia, tan solo le ayudas a parar. También significa parar, calmar, aflojar. Esto se aplica a nuestro cuerpo y a nuestras sensaciones. Hemos de parar la tensión, el dolor en nuestro cuerpo. Debe existir un método no violento, un método amable de ayudar a tu cuerpo a aflojar la tensión y el dolor. Eso es parte de la práctica, y todo buen practicante de meditación debería saber cómo respirar para aflojar la tensión del cuerpo y calmar, aliviar una sensación. Después de aprender cómo ser consciente de tu cuerpo y calmarlo, aprendes a ser consciente de una sensación dolorosa en ti. Aprendes cómo aflojar, calmar, soltar la tensión de esa sensación dolorosa de malestar, a calmar esa sensación dolorosa y desagradable.

APRENDER A SER:

- Actitud valorativa hacia la respiración consciente, partícipe de otorgar longevidad, gozo, plenitud, serenidad, en síntesis, bienestar físico, mental y espiritual.
- Perseverancia en recordar y realizar respiración atenta y concentrada en el proceso, encontrar fórmulas para recordarse a sí mismo cada vez para realizar esta práctica.
- Paciencia.

APRENDER A HACER:

Requisitos indispensables: atención y concentración en cada fase y en el contaje respectivo.

Técnica de la respiración consciente

- 1.- Percatarse de mantener postura cómoda, con la columna erguida.
- 2.- Ritmo respiratorio: Son 4 fases:
 - 2.a.- Fase inspiración (cuente mentalmente hasta 6 a velocidad moderada) baje el músculo torácico-abdominal diafragma hacia el abdomen a medida que ingresa el aire para lograr mayor expansión pulmonar.
 - 2.b.- Fase Retención: Retenga el aire por 6 tiempos, concentrándose en el contaje.
 - 2.c.- Fase espiración: exhale lentamente todo concentrado en el contaje de 6 tiempos más.
 - 2.d.- Fase vacío, sostenga el vacío, cuente mentalmente los 6 tiempos.
- 3.- Reinicie el ciclo. Empiece con 7 respiraciones y luego vaya aumentando hasta que se convierta en su respiración cotidiana.
- 4.- Es importante ir aumentando el tiempo de retención del aire de manera progresiva, pero sin brusquedad, mientras más lenta la respiración, más se prolonga la vida.

APRENDER A CONVIVIR:

*En una situación conflictiva o estresante, respirar profundo, contar hasta 10 y luego dar la respuesta a la persona y/o circunstancia provocativa. Detener la propia mecanicidad obra milagros en las relaciones humanas, permite la reflexión y respuestas más acertadas y serenas.

*Auto-observarse descubrirse y rectificar los hábitos contaminantes del aire en beneficio de la salud personal y de los demás.

APRENDER A EMPRENDER:

*Promover salidas al campo,

*Educar sobre la necesidad de evitar la contaminación del aire.

*Socializar estos conocimientos en la familia, empresa, etc.

TAREA:

Cada día, toda vez que se encuentre transportándose en un vehículo hacia algún lugar, ponga la concentración mental en realizar la técnica respiratoria señalada. Descubra los resultados que obtiene, al final del día identifique los efectos que encontró y escríbalo en su cuaderno. También escriba las veces que se le olvidó hacer la práctica e identifique qué hechos motivaron este olvido.

CONCLUSIÓN: EXPERIMENTAR TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE A TRAVÉS DE PRÁCTICAS ESPECÍFICAS PROPORCIONA VITALIDAD, PLENITUD, GOZO Y SALUD INTEGRAL.