

Mindfulness. Respiración & Meditación

La Respiración es el ancla al ahora. Nuestra energía vital está estrechamente conectada con la respiración.

Nuestra salud depende de cómo le llega a cada célula el oxígeno. Las emociones que sentimos alteran de forma directa la forma en que respiramos. Si no somos conscientes de la respiración, los cambios en la respiración sostienen que esas emociones se instalen y se peguen a nuestro cuerpo.

Durante nuestra infancia respiramos plenamente, con el vientre relajado, todo nuestro cuerpo se mueve al unísono en una danza armoniosa, libre y natural. Pero con el paso de tiempo la respiración se socializa, se culturiza, se condiciona y es objeto de bloqueo y contracción en función de nuestras emociones y actitudes frente a la vida.

Observar el flujo de la respiración implica llevarnos hacia adentro, hacia lo que estamos sintiendo. La exhalación, cuando se alarga, se acompaña de una sensación de alivio, de poder soltar con más facilidad la emoción una vez que es observada. El control de la respiración ha sido señalado como ejercicio por todas las tradiciones espirituales.

Las palabras espíritu, alma, psique, tienen una etimología común que lleva al aliento.

Toda la vida se sostiene gracias a la respiración. Ésta además guarda un tremendo misterio. Al igual que la mente, su funcionamiento puede ser automático o deliberado, basta con realizar el ejercicio de querer atenderla para que se pase de un modo a otro.

Por lo tanto, la atención a la respiración hace que se produzca un despertar de conciencia inmediato. La mente pasa de estar disuelta en sus mecanismos automatizados dispersos, a estar enfocada y consciente. El hecho de observar la respiración es en sí mismo ser plenamente consciente.

La respiración es el puente a través del cual el cuerpo se conecta con la mente. Es el elemento que los concilia a ambos y permite que sean una unidad. La respiración que se realiza de forma consciente conduce al equilibrio físico, mental y a la armonía interior. Conecta lo consciente con lo inconsciente y es mediadora entre cuerpo y mente.

La atención en la respiración nos trae al momento presente, facilita el aquietamiento de la mente, y aumenta la conciencia de atestiguar lo que sucede. Las emociones más desagradables, o los pensamientos más torcidos, pueden ser observados y detener su reactividad en nosotros, si acompañamos con la respiración su observación. La respiración se convierte en la bombona de oxígeno que nos permite adentrarnos en las profundidades del océano de nuestra conciencia.

Es interesante familiarizar a los niños y niñas con la respiración utilizando recursos como soplar bolitas de papel, la llama de una vela o molinillos de viento, colocar un peluche sobre el abdomen del niño o niña y permitir que perciba el movimiento abdominal, ponerse las manos sobre el

Sobre el tema



tórax y el abdomen y sentir los movimientos sutiles de la respiración, soplar pompas de jabón, imitar el sonido del viento o de los animales, percibir los cambios respiratorios cuando hacemos ejercicio (correr, saltar) o estamos tranquilos...