

La respiración consciente es la mejor de las maneras para aquietar la mente y bajar al sentir de los sentidos (con los que percibimos el mundo), al sentir de los sentimientos y al sentir de las sensaciones corporales. Por ello es importante que desarrolles tu capacidad de observación y de estar presente contigo mismo; La vida cotidiana te proporciona constantes ocasiones para observarte, sentirte y percibirte.

Para realizar las prácticas que a continuación te detallamos te animamos a:

Buscar un lugar tranquilo de tu casa, en el que las interrupciones sean mínimas.

Mantener tu móvil desconectado mientras realizas los ejercicios (por obvio que parezca).

Estar "presente", es decir manteniendo la atención en tu cuerpo y tu respiración, de tal manera que cada vez que con los pensamientos te vayas a otro lugar, vuelvas a traer tu atención hacia ti, tu cuerpo y tu respiración.

Evitar todo juicio de valor; no estar pensando si el ejercicio lo haces bien o mal o deberías...

Simplemente realiza los ejercicios sin evaluarte, y con esta actitud conseguirás agradables sensaciones de tranquilidad y relajación.

Empecemos!


1. ¡Respira!


El mejor de los ejercicios respiratorios es **observar la respiración**. Cuando estamos atentos a la respiración se vuelve más tranquila y profunda. Por ello de vez en cuando, a lo largo del día, te invito a **parte unos segundos y darte cuenta de cómo está tu respiración**. Una respiración amplia y profunda te ayudará a sentirte mejor y más vital.


2. Suspiros, bostezos...

Cuando te sientas bloqueado o restringida tu respiración prueba a dar un **suspiro** para que te ayude a relajarte. También **bostezar y desperezarte** te ayudará a recuperar la vitalidad en el cuerpo.

3. Intenta tomarte al menos 5 minutos al día para **conectar con tu respiración y tu mundo interno**. Lo ideal sería hacerlo en un lugar tranquilo, y si puedes sentado o tumbado. Si estás sentado, asegúrate de que tus pies están en contacto con el suelo y la espalda derecha. Si lo haces tumbado procura que toda la parte posterior del cuerpo tenga apoyo en el suelo.

 Poco a poco lleva tu atención a la respiración. En un primer momento no la dirijas, no la controles, simplemente observa el fluir respiratorio: cómo el aire entra en la inspiración, como el aire sale en la espiración. Ya de por si, al observarla verás como tu respiración tiende a hacerse más profunda.

 Pasados un par de minutos, coloca tus manos en el abdomen y dirige el aire hacia allí. Observa como al inspirar el abdomen se expande y se infla como un globo. Al expulsar el aire el abdomen se repliega como un globo que se desinfla. Siente como tus manos se dejan mover cuando respiras profundamente en el vientre. Observa el ir y venir de la respiración y del movimiento de las manos que se dejan mecer.


 Pasados 5 minutos, lleva tus manos al pecho y dirige conscientemente la respiración hacia arriba (zona pectoral) Siente como tus manos se dejan mover cuando respiras ahora focalizando en la zona del pecho. Observa el ir y venir de la respiración y del movimiento de las manos que se dejan mecer.


4. Práctica de relajación consciente: Tumbado en el suelo, contrae a voluntad los músculos de una zona del cuerpo hasta el límite de tu aguante, mantén esa tensión hasta que no puedas más y luego suelta de golpe la zona mientras expulsas lentamente el aire dejando salir un sonido por la boca que te ayude a distenderte. Puedes dejar salir un sonido como la ¡Ah, Ah...! Elige diferentes zonas y las vas relajando. Para terminar contrae todo el cuerpo y cuando no puedas más respira dejando salir un sonido que te ayude a relajar las zonas tensas.

5. Vivir presente: Practica el vivir en el aquí y ahora. Cuando estés haciendo algo permanece en el aquí y en el ahora. Por ejemplo, cuando estés cocinando, cocina totalmente inmerso en lo que haces, sin anticiparte con tus pensamientos al futuro. La ansiedad se alimenta de la anticipación y la preocupación ante el futuro. Si vives cada vez más en este momento y en este lugar, no estarás tan pendiente de lo que suceda en el futuro y si te vas con tu mente a otro lado, date cuenta y pregúntate a ti mismo ¿estás aquí?, ¿dónde estás?.. y vuelve al presente.

6. Ejercicios para desbloquear la respiración torácica y abdominal.

Necesitas una esterilla o manta para tumbarte encima, y otra manta para enrollar en forma de rulo (o un cojín lo suficientemente alto)

 Tumbado en el suelo, boca arriba, comienza dirigiendo tu atención unos instantes a la respiración. Simplemente pon atención a la entrada y salida del aire. Observa las sensaciones que se producen en tu cuerpo por el sólo hecho de respirar. Observa hasta donde llega el aire al inspirar (si llega al abdomen o se queda más en la zona pectoral) y observa las sensaciones de relajación al soltar el aire y espirar.


 Pasados un par de minutos, coloca la manta debajo del plexo solar (la boca del estómago). Asegúrate de que la posición sea en lo posible cómoda. Si es necesario desdobra un poco la manta y/o coloca un cojín debajo de la cabeza para no mantener las cervicales en un estado de tensión innecesaria. Coloca una mano en el abdomen y otra en la zona torácica. Así podrás comprobar que realizas una respiración completa.

Inspira lentamente por la nariz llevando el aire al vientre y después al pecho. Espira muy lentamente por la boca vaciando primero la zona abdominal y después la torácica. Si te parece puedes espirar dejando salir el sonido de la ah, intentando que el sonido vibre en tu interior y prolongando la espiración lo máximo posible.

Con cada espiración lleva la atención a dejar caer el peso del cuerpo y de la espalda hacia el suelo. La manta en la zona dorsal ayudará a desbloquear la parte alta de la espalda y hacer más profunda la respiración.


Realiza este ejercicio unos 5 minutos y descansa retirando la manta de manera que te quedes con toda la espalda apoyada en el suelo.

Deja que la respiración se vuelva espontánea y mantén tu atención en las sensaciones del cuerpo. Mantén una actitud de observación activa: ¿está relajado o notas tensión en alguna zona? ¿La espalda apoya su peso por completo en el suelo? ¿La respiración se ha vuelto más profunda? ¿Eres consciente de algún bloqueo?

 Coloca ahora la manta debajo de la zona lumbar. Si sueles tener mucha tensión en esa zona, es suficiente con doblar ligeramente la manta. Puedes estar con las rodillas flexionadas o con las piernas estiradas, lo que sea más cómodo para ti. Es importante que las nalgas estén en contacto con el suelo. (Si es necesario desdobla un poco la manta). Vuelve a realizar la respiración completa, bajando el aire al abdomen que ahora se hará más presente. Recuerda inspirar por la nariz y expulsar el aire por la boca muy lentamente. Durante la espiración la manta debajo de las lumbares ayudará a destensar toda esa zona un poco más.

Si te parece puedes espirar dejando salir el sonido de la a, intentando que el sonido vibre en tu interior y prolongando la espiración lo máximo posible.

Realiza esta práctica durante 5 minutos y descansa manteniendo tu observación en las sensaciones del cuerpo.

 Para terminar recomendamos un ligero masaje en la zona lumbar: dobla las rodillas hasta el pecho abrazándolas y fluyendo con la respiración balancéate suavemente hacia izquierda y derecha. Mantente ahí en esa postura el tiempo que consideres necesario y descansa.

Y recuerda levantarte del suelo de costado, apoyando las manos a un lado del cuerpo e irguiéndote lentamente. Porque si te levantas de frente, los músculos que se han relajado se vuelven a tensar.