

El aire es el único de los cuatro elementos que no percibimos con los ojos; Es el elemento más difícil de atrapar, y, sin embargo, nos llenamos de él en cada respiración. El aire es un elemento de vida. Lo primero que hace un ser humano al nacer es respirar y también lo último que hace con la última espiración.

Como el aire es un elemento invisible, se ha relacionado con aquello que no es visible en el ser humano: El pensamiento y el conocimiento. A través del elemento Aire nos conectamos con otros planos y realidades desde donde traemos nuevas formas a esta realidad. También está relacionado con el alma (ánima) y con el espíritu (spiritus).

Todo lo que vemos a nuestro alrededor, en algún momento ha sido pensado por alguien. El aire es comunicación con el aquí y con el más allá.

Al iniciar cualquier cosa es necesario un impulso, una ráfaga de aire. Cada ciclo nuevo comienza con un casi imperceptible cambio en el ambiente.

En el cuerpo físico se representa en el proceso respiratorio. También en la columna vertebral, que se extiende por el interior del cuerpo, y hace que no pese. Y en su otra cualidad, (la intelectual) el aire se hace presente a través, tanto de la mente racional como de la abstracta.

El aire en equilibrio nos permite ser **flexibles y permite libertad mental** para ver las cosas desde perspectivas diferentes y así aumentar y crecer en conocimiento y en consciencia. Un exceso de aire puede provocar que, aunque te interese todo, no te ates a nada y que vayas siempre a merced del aire que sopla. En cambio, si te falta el aire, puede que te cueste tomar distancia de las cosas y verlas con objetividad, o que te quedes atascado y no puedas hacer los cambios que el aire sugiere.

Propuestas para integrar la energía del elemento aire en ti

Respira!

El aire es el elemento más permeable que está en todos los lugares y permite la comunicación con todo. Como dije antes, es un elemento de vida y continuamente conectamos con él a través de la respiración.

Por ello la mejor práctica que podemos hacer es poner consciencia en nuestra respiración consciente, para que se haga cada vez más amplia y profunda.

Para no repetirme, te invito a realizar las practicas propuestas en la [clave de respiración consciente](#).

Baños de aire

Caminar al aire libre nos permite limpiarnos y nutrirnos en todos los sentidos de la energía del aire. Un paseo diario por un lugar donde corra la brisa nos limpia, nos libera y nos permite nutrirnos de energía limpia.

Cuando sientas que tu cabeza estalla con pensamientos que no tienen salida alguna, sal a caminar y deja que el aire acaricie tu rostro, vete a “tomar el aire”, esto te ayuda a despegar esos pensamientos que te paralizan y no te llevan a ninguna parte. De este modo, conseguirás esa objetividad que tanto te hace falta.

Contágate del mecer del aire!

Observa el movimiento de las hojas de los árboles, o el de las nubes, mecidas con suavidad por la brisa o por un viento más fuerte.

Relaja tu mirada de manera que puedas mantener el máximo tiempo posible la atención en lo que estás viendo. No hagas nada. Simplemente observa, e intenta que tu mente esté presente en lo que observas. Poco a poco a través de la inspiración, deja que el suave mecer de la suave brisa de aire vaya entrando en ti, como si tu mismo te convirtieses en el objeto observado.

Puede que ese ritmo de movimiento sea similar a tu movimiento interno o que te sorprenda despertando en ti un nuevo ritmo interno. Sea lo que sea lo que la práctica te traiga, va a ser interesante.

Contempla el cielo

Una buena práctica es habituarte a mirar el cielo, tanto de día como de noche. Desde una azotea, un balcón o una ventana, o si vas por las calles, siempre puedes alzar la vista y ver el cielo. Incluso puedes encontrar un pequeño espacio predilecto para llevar a cabo esta actividad. Lo importante es saber que se trata del mismo cielo para todos, sin muros mentales, y siempre estará ahí para mostrarnos lo que queramos ver.

Huele!

Las partículas aromáticas se transmiten por el aire. Los aromas influyen directamente en nuestro estado de ánimo y en nuestros sentimientos. Los olores nos conectan con memorias y experiencias profundas, evocando nuestros recuerdos.

Por ello te animo a oler; pueden ser flores, plantas aromáticas, el olor de la tierra mojada... y sentir la energía del aire que viene impregnada a través de ellos.

La aromaterapia, que utiliza aceites esenciales de las plantas a través de la inhalación o aplicando directamente sobre la piel, es también una buena terapia para incorporar el elemento aire.

Expresa!

El aire es el que pone en contacto; el que facilita la comunicación y el compartir, bien sea de ideas, de experiencias... Por ello te animo a comunicar y expresar con claridad lo que sientes, piensas o necesitas. Pon atención a lo qué dices, cómo lo dices y cuándo lo dices. Trabaja la asertividad.

Además, la voz y la palabra nos ayudan a empezar a concretar y poner "cuerpo", a nuestros nuevos proyectos o ideas. Compartir con los demás te puede dar feedback de si eso que proyectas es materializable.

Canta!

A través del canto, nos conectamos con la energía del aire ya que cantar requiere una respiración profunda. Cantar ayuda a articular mejor los sonidos y dar más fuerza y entonación a las palabras o lo que queremos decir. (Esto es aún más evidente cuando se trata de canciones en otras lenguas).

Además, los pulmones, la postura corporal y el estado de ánimo general se ven favorecidos cuando cantamos, (aunque sea bajo la ducha). Más aun si cantamos en un coro.

Danza!

El aire se deja percibir mediante el movimiento: la brisa, el viento o el huracán son algunas de sus formas. Cualquier movimiento que realicemos siempre es impulsado por el elemento aire.

Un movimiento que puede ayudar a conectar con el aire es mover los brazos como si fueran ramas que se mueven al viento. Busca la sensación de dejarte llevar, pero al mismo tiempo sabiendo que tienes literalmente los pies en la tierra. Propicia que salgan de tu cuerpo movimientos precisos, no sólo de liberación de emoción.

Medita!

A través del elemento aire nos conectamos con otros planos y realidades desde donde traemos nuevas ideas a la realidad terrenal. El aire promueve la libertad mental necesaria para ver las cosas desde perspectivas diferentes y buscar la mejor opción. Al inspirar el aire entra también la inspiración, siempre que la mente se encuentre en quietud, en calma.

La meditación nos permite tranquilizar la mente y el cuerpo. Nos ayuda a conseguir un mayor centramiento que facilite ver con más claridad como "aterrizar" las ideas. Otra practica que puedes realizar es el mindfulness.

Escribe un diario

El elemento aire nos da la capacidad de ver y pensar con claridad. Nos conecta con un lugar interno desde donde la observación, neutralidad o ecuanimidad y no-juicio se hacen posible.

Por ello una buena idea para organizar tus pensamientos, ideas o lo que te acontece, es escribir un diario. Depositar todos tus pensamientos e ideas en papel sin duda te ayudará no sólo a calmar tu mente, sino a conocerte mejor.

Escribir te aportará una mirada “desde arriba” de todo lo que vives o piensas, y eso te ayudará a relativizar muchas de las cosas que te acontecen y desbaratar relatos falsos que te cuentas.

Haz cosas simples

Cuando te sientas atascado, hacer cosas simples y sencillas pueden darte ese aire que te falta y ponerte en movimiento haciéndote salir de la sensación de atasco.

Haz cambios en tu rutina y planifica

Si el estrés y la agitación es algo que experimentas a diario, (por exceso de aire) ordena tus prioridades. Organiza tus ideas y elige qué proyectos puedes trabajar hoy y cuáles dejar para después, o más adelante. Esto sin duda ayudará a armonizar el aire en ti.

Juega con telas

Las telas son otro excelente material para experimentar con el aire. Aunque no sople el viento pueden moverse, lanzarse al aire... y cuando sopla el viento es mágico sostenerlas con la mano y ver hacia dónde van, o bien anudárselas al cuello como una capa, o a la cintura...

Esta propuesta es ideal para trabajarla también con los niños.

Instrumentos de viento

Tocar instrumentos de viento mejora la capacidad pulmonar e incrementan la oxigenación del organismo, tonificando los pulmones. También mejora la calidad de las horas de sueño debido a que la respiración es más profunda y uniforme, logrando un descanso más consolidado.

Pero más allá del beneficio físico, escucha el vibrar del aire que sale transformado en música a través del instrumento de viento. Sin duda, como el elemento aire, te transportará a lugares lejanos...

 **Amalia Castro** 
Psicóloga Gi-1716