

# Atención plena con la respiración

## Para la mente, respira tranquilamente y siente la vida...

**Propuesta:** A través de las cualidades de la respiración, hacemos conciencia de cómo respiramos, para vivir mejor, tener más calidad de vida y conectar con uno mismo. Es como una meditación guiada por las cualidades de la respiración, para poder relajarnos y tranquilizarnos y respirar mejor.

Vivir en armonía en nuestra vida actual no es fácil, sobre todo si nos volcamos en atender (muchas veces inconscientemente) los estímulos y las exigencias de la sociedad. Vivimos aceleradamente, esto no es bueno, respiramos mal, arrítmicamente y sin pausas. Cuando paramos, nuestro cuerpo se ordena, reconoce que es lo que tiene que eliminar, tanto físico como emocional, es la clave para conectar con uno mismo.

Hay cuatro fuentes esenciales de energía: la respiración, el alimento, el descanso y el estado mental. Cuando respiramos tomamos oxígeno del aire que es transportado por la sangre a todos los rincones del organismo. Por tanto, la respiración interviene en todos los procesos fisiológicos: asegura la actividad cerebral, el funcionamiento del sistema nervioso, las glándulas, los músculos y los órganos.

La respiración es lo más importante, si no respiramos nos morimos. Al expirar e inspirar, desde que nacemos entramos en el fluir de la vida... Si respiramos bien, vivimos mejor y con más calidad de vida, nos conecta con el presente, el aquí y ahora.

**Preparación:** Formando un círculo o colocados en filas intercalados, según el número de participantes y si estamos en un local cerrado, sentados en una silla. Empezamos caminando unos minutos tranquilamente, paramos mirando al centro y nos colocamos cómodamente para empezar la práctica, los pies a la anchura de las caderas por la parte interna del pie, rodillas desbloqueadas para tener la zona pélvica y lumbar relajada, las manos en el bajo vientre (en la zona dantian, a dos dedos debajo del ombligo, una encima de la otra, que el centro de la palma estén conectados), la cabeza flotando entre los dos hombros (hombros relajados).

Es muy importante una respiración tranquila sin forzar, siempre en este ejercicio tanto la entrada como la salida del aire, es por la nariz (filtra, calienta, humedece el aire y lo equilibra), hacer unas cuantas respiraciones abdominal natural, poniendo 3 ingredientes importantes en cada cualidad:

- ✓ Atención y conciencia a lo que estamos haciendo, no poner el automático.
- ✓ Intención, para que lo hacemos.
- ✓ Sentimiento o emoción positiva, para subir la vibración, ejemplo: alegría, amor, confianza, empatía, generosidad, gratitud, humildad, ilusión, paz...

Mantener una atención continuada y focalizada en las siguientes cualidades de la respiración:

- Siente el **movimiento**, como si en el bajo vientre hubiera un globo, que al inspirar se hincha y al espirar se deshincha.
- Escucha el **sonido**, del aire cuando entra y sale por la nariz, apenas se percibe, el tono es muy sutil, apenas se percibe.
- Nota el **tacto**, como al inspirar y espirar el aire acaricia el interior de las fosas nasales, es como un masaje interno de la nariz.
- Imagina la **forma**, la entrada y salida del aire por la nariz, es muy fina y continúa, es como un hilo de seda con forma serpenteante.
- Percibe la **temperatura**, el aire más fresco cuando entra al inspirar y más caliente cuando sale al espirar. Sentir la diferencia de temperatura.
- Observa la **lentitud**, la respiración cada vez es más lenta, comprobamos que la fase de inspiración tiene la misma duración que la de espiración. Se vuelve una respiración equilibrada.

Al terminar caminamos tranquilamente unos minutos en silencio, paramos, escuchamos las sensaciones internas y cada alumno comenta la sensación que siente. Ejemplo: "tranquilidad, equilibrio, felicidad, paz, armonía, etc..."

**Objetivo:** Después de esta práctica observamos la aportación de los objetivos psíquicos de las funciones cognitivas como atención, observación interior de la respiración y concentración.

**Deberes:** Practicar esta propuesta en casa, sentados cómodamente en una silla o sillón, es importante que el espacio de la práctica haya sido ventilado o esté abierta alguna ventana. Este ejercicio nos aportara calma, tranquilidad y ayudara a llevar la respiración al bajo vientre, masajeando todos los órganos con suavidad y sutileza. Tener en cuenta de no forzar en ningún momento la respiración.