

Mindfulness y Respiración

La Respiración: 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 todas 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 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...

PRACTICAS DE ATENCION PLENA A LA RESPIRACION PARA NIÑAS Y NIÑOS

- **40 bolitas / ramitas**

Este ejercicio supone una iniciación a la práctica formal de mindfulness. En infantil, cada participante modela con plastilina cuarenta bolitas, y un círculo. Al tomar cada bolita, se toma un poco más de aire del habitual. Con la exhalación, larga se lleva de forma muy lenta cada una de las bolitas dentro del círculo, hasta que se llevan todas dentro. Totalmente concentrados en el ejercicio, permanecen atentos a su respiración, y al movimiento de la bolita. Se trata de que nada les distraiga, y puedan mantener toda su atención presente.

En primaria, esta práctica puede apoyarse en una visualización. En un bosque tranquilo, han tomado cuarenta pequeñas ramitas. Se colocan en un puente sobre el río, y se disponen a soltar una a una cada una de estas ramas. En la exhalación, observan como la ramita se pierde en la lejanía. El puente representa la conciencia neutral y quieta desde la que observan el fluir de su mente, representado por el río. Con cada ramita pueden soltar los pensamientos, sensaciones o emociones que les lleven a despistarse del ejercicio.

- **Respiración arcoíris**

El corazón es representado en este ejercicio como un prisma transparente. Su mágico funcionamiento hará que la luz de la conciencia se exprese en forma de color en el mundo, al equipar el tiempo dedicado a la inspiración y a la exhalación. Se trata de que sus pulmones estén llenos, pero sin llegar a sentirse inflados en exceso. Cuatro segundos puede ser un buen tiempo, pero se invita a que cada uno encuentre su tiempo. En la inspiración se cierran los ojos, y se visualiza un sol que envía sus rayos a través de la cabeza, hasta llegar al prisma situado en el corazón. En la exhalación, se abren los ojos, y se siente que es esta luz del corazón la que presta su color a todo lo que se atiende en el aula. De esta forma, se lleva la conciencia de que no es el color el que entra dentro de los ojos, sino que es desde el interior como teñimos lo que vemos. Algo que no es tan solo una metáfora, sino que realmente sabemos que el color de las cosas está presente tan solo en nuestra mente.

- **Respiración cuadrada**

Este es un ejercicio avanzado, quizá para niñas y niños a partir de los 9 años. La respiración cuadrada equilibra los tiempos dedicados a la inhalación y la exhalación, como la anterior práctica, y les añade dos tiempos de retención de respiración, de igual duración.

Al retener la respiración, aumenta la conciencia del ahora, y de su quietud. Resulta interesante preguntar cómo se vive el retener con los pulmones llenos o con los pulmones vacíos. Si pueden observarse con neutralidad sensaciones ficticias como las de ahogo, que pueden revelar ansiedad y sentimientos de carencia.

- **Respiración afectuosa**

Cada niñ@ elige un sentimiento positivo (alegría, gratitud, amor...) que quiere sentir en ese momento, se le ayuda a evocar lo imaginándose una situación o persona con la que siente eso y poniéndose la mano en el corazón aprende a respirar ese sentimiento hacia el corazón y desde el corazón hacia afuera.

- **La manada de caballos**

Este juego favorece el desarrollo de la toma de conciencia de la propia respiración. “Soplar” como los caballos es una técnica para liberar emociones contractivas como la rabia, la frustración o la culpa.

Se invita a los participantes a que soplen como lo hacen los caballos. Después imaginan que son caballos enfadados, que otro caballo amigo les ha quitado algo con lo que estaban jugando y están enfadados. Pueden poner caras de enfadados y soplar el enfado, como si estuviesen contando en el lenguaje de los caballos por qué están enfadados. Es importante que cada soplido sea lo más largo posible, hasta que ya no tengan más aire dentro.

Pasados unos instantes, les invitamos a que paren y, de pie, con la mano en el abdomen y ojos cerrados, escuchan su respiración hasta que poco a poco se calme. Después hacemos la postura de manos y piernas cruzadas y pedimos que cuenten ahí 3 respiraciones. Les recordamos que pueden hacer esto (soplar como caballos y postura cruzada) siempre que estén enfadados o nerviosos.

Después, se propone que corran por toda la sala al trote sin tocarse, después al galope, después muy lento... Al terminar se tumban en el suelo, con las manos en el abdomen y observan el movimiento de su respiración. Las manos parecen un barco en mitad del océano, ¿cómo son las olas en el océano? ¿Rápidas o lentas? Les invitamos a observar cómo se van calmando las olas, hasta que el mar esté casi quieto.

- **Las 20 piedritas**

Tenemos 20 piedritas o bolitas de papel o garbanzos sobre la mesa, con cada inhalación cogen una de las piedritas y con la exhalación la colocan dentro de un círculo trazado sobre la mesa o sobre el suelo. Se trabaja de forma individual, cada participante tiene su bolsa con piedritas y su círculo sobre la mesa o el suelo. Es importante hacer hincapié en que los participantes traten de alargar la exhalación, así como en la lentitud, respirando un poco más profundo de lo normal.

PRACTICAS DE ATENCION PLENA A LA RESPIRACIÓN PARA ADULTOS

- **Atención en las fases de la respiración**

Adopta una postura relajada pero atenta, con la espalda recta, en un lugar en el que no vayas a ser interrumpido. Toma conciencia de tu cuerpo y detecta suavemente si hay en él tensiones innecesarias. Si es así procede a soltar esa zona...

Puedes permanecer con los ojos cerrados o abiertos, como creas que te ayuda más...

Date cuenta de que “ya” estás respirando... siempre lo haces... Percibe cómo es tu respiración sin tratar de cambiarla... Cada uno de los dos movimientos: inspiración... Y espiración... Tal y cómo es, es perfecta... Centra tu atención en este ejercicio en tu respiración; si ocurre que tu mente se despista, no te enfades, simplemente cuando te des cuenta de ello, vuelve a traerla suavemente, sin enfado, a tu respiración... de eso se trata...

Pon tu atención en cada uno de los dos movimientos cada vez que sucede, como si fuera la primera... Cada inspiración es la primera... Cada espiración es la primera... Varias veces, disfrutando de ellas... No intentes controlarla o modificarla, déjala que sea como es...

Ahora fíjate en el ciclo completo: puedes darte cuenta de que a cada una de las fases la sigue una pequeña pausa... Inspiración... Pausa... Espiración... Pausa... Detecta cada una y permanece en ella con tu atención el tiempo que dure... Hazlo un par de minutos...

Si te ayuda puedes nombrarlas según sucedan (por ejemplo... inspirando... exhalando...), pero no te quedes pegado a la palabra, sino mantén la atención simplemente en sentir "que estás respirando"...

Si te ayuda ve contando cada exhalación, del 1 al 10, del 1 al 20 o del 1 al 40....

Cuando transcurra el tiempo, con una actitud agradecida por esta sencilla y bella experiencia, haz algunas respiraciones más profundas, vuelve a tomar conciencia de tu cuerpo y su postura, y finaliza el ejercicio.

- **¿QUÉ PARTE DE TU CUERPO RESPIRA?**

Adopta una postura relajada pero atenta, con la espalda recta, en un lugar en el que no vayas a ser interrumpido. Toma conciencia de tu postura y detecta suavemente si hay en ella tensiones innecesarias. Si es así procede a soltar esa zona...

Puedes permanecer con los ojos cerrados o abiertos, como creas que te ayuda más...

Date cuenta de que estás respirando, observa cómo tu respiración, tal y como es, es perfecta... Hay muchas sensaciones corporales asociadas a la respiración y para cada uno, unas son más evidentes que otras... Eso es lo que ahora te dispones a explorar... Cada uno sentimos la respiración más intensamente en alguna parte del cuerpo, de forma más evidente... Pon tu atención en la respiración tal y como es, sin tratar de modificarla... Síguela en su entrar... y salir... date cuenta de cómo pasa por tu cuerpo prestando atención a su recorrido, y dejando flotar la pregunta ¿dónde la siento más claramente?...

¿En la nariz...?... ¿En su recorrido hacia los pulmones...?... ¿En el movimiento expansivo de clavículas... pecho...?...¿En la elasticidad del diafragma, como un globo...?...¿En el vientre inflándose y desinflándose...?... ¿Con qué parte de mi cuerpo siento "que respiro" con mayor claridad?...

Localiza "la parte de tu cuerpo" con la que tú respiras y asíéntate en ella... acompañando su sensación, su movimiento... Respira desde ahí...

Cuando te pilles distraído, con la mente vagando en algún lugar, tráela de nuevo suavemente al movimiento de tu cuerpo que, como un balanceo natural, acompaña a tu respiración... Pacientemente, sin enfadarte contigo... Vuelve tantas veces como sea necesario a traer tu atención a este ejercicio de "respirar con tu cuerpo"...

Cuando transcurra el tiempo, con una actitud agradecida por esta sencilla y bella experiencia, haz algunas respiraciones más profundas, vuelve a tomar conciencia de tu cuerpo y su postura, y finaliza el ejercicio.

MINDFULNESS EN LA VIDA COTIDIANA

- **ATENCIÓN A LA RESPIRACION EN LA VIDA COTIDIANA**

Dedica el día de hoy a recuperar tu respiración. Obsérvala con atención.

Físicamente, se trata de una respiración abdominal y diafragmática que relaja el plexo solar. Fíjate en tus patrones de conducta y cómo interfieren con tu respiración: "necesito un respiro", "estoy sin aliento", "necesito tomar aire fresco", "esta situación me ahoga", "me falta el aire"...

Encuentra un "punto de encuentro" entre tu respiración inconsciente que te condiciona y limita, y tu poder de ejercer la respiración consciente. En ese punto de encuentro está la senda hacia la interiorización, el silencio y la calma.

¿Sientes cuando inspiras cómo te llenas de energía, y cuando espiras cómo te vacías abriéndote a lo desconocido? ¿Tomas conciencia de los ritmos sutiles, siempre cambiantes?

Si tu respiración es agitada, entrecortada, irregular o ruidosa seguramente te sientes asustado, enfadado o nervioso. No existe la posibilidad de estar respirando profunda, lenta y conscientemente, y a la vez sentirte desbordado por el enfado, el mal humor o el estrés. Observa esta interrelación...

- **ACOMPASA LA RESPIRACION A TUS PASOS**

Cada día caminamos, más o menos, para llevar a cabo nuestra vida habitual: quizás te dirijas a la parada del autobús para ir al trabajo, o vayas caminando a recoger a las niñas y niños al colegio, o a hacer alguna compra o recado en el barrio. Puede que te regales el lujo de un paseo diario. O simplemente en el trabajo vayas de un lugar a otro para repartir tareas y charlar con tus compañeros. La propuesta es que, cada vez que camines, acompases tu respiración al ritmo de tus pasos. No hay un ritmo correcto, el tuyo está bien, no intentes modificarlo a menos que sientas que es necesario.

Cuando camines, acompasa el ritmo de tus pasos y tu inspiración y espiración. Si caminas deprisa porque llegas tarde, por cada inspiración darás varios pasos, e igual con la espiración. Si estás dando un paseo, serán menos pasos por cada una de ellas.

Esto no importa, tan solo date cuenta de ello. Si te ayuda, puedes contar cuántos segundos te lleva cada inspiración o espiración, o cuántos pasos "cabén" en cada una de ellas. Recuerda que no hay "un ritmo correcto". Permanece atento a acompañar rítmicamente tu respiración y tu caminar.