

Vive a tu aire

Respira la vida que realmente quieres

Al hablar de respiración solemos pensar simplemente en el aire que hacemos llegar a los pulmones. Eso, en realidad, es apenas el primer paso de algo mucho más complejo y sorprendente que se repite en cada inspiración y expiración, y en donde participa hasta la última fibra de nuestro cuerpo.

La verdadera “magia” de la respiración ocurre en cada célula, al contacto con los gases que transporta la sangre. Allí tiene lugar un constante proceso de liberación de energía y de desintoxicación que, en síntesis, hace posible la vida.

Pero, el poder de la respiración va mucho más allá del mero hecho de mantener en funcionamiento nuestro cuerpo físico. Es un hecho que la forma en que respiramos tiene un profundo vínculo con nuestro ser.

En estos tiempos de obsesión por la apariencia y el estado físico se insiste mucho, por ejemplo, en la calidad de la alimentación. Nos dicen que “somos los que comemos”, y la frase tiene mucho de verdad. Sin embargo, a lo largo de todos estos años de búsqueda y, sobre todo, de acompañamiento a personas necesitadas de paz y equilibrio en sus vidas, he acabado por convencerme de que tanto o más importante es la calidad de nuestra respiración.

Somos, también, respiración: una vida agitada o angustiada se refleja en una respiración de las mismas características, que a su vez retroalimenta esa inestabilidad vital.

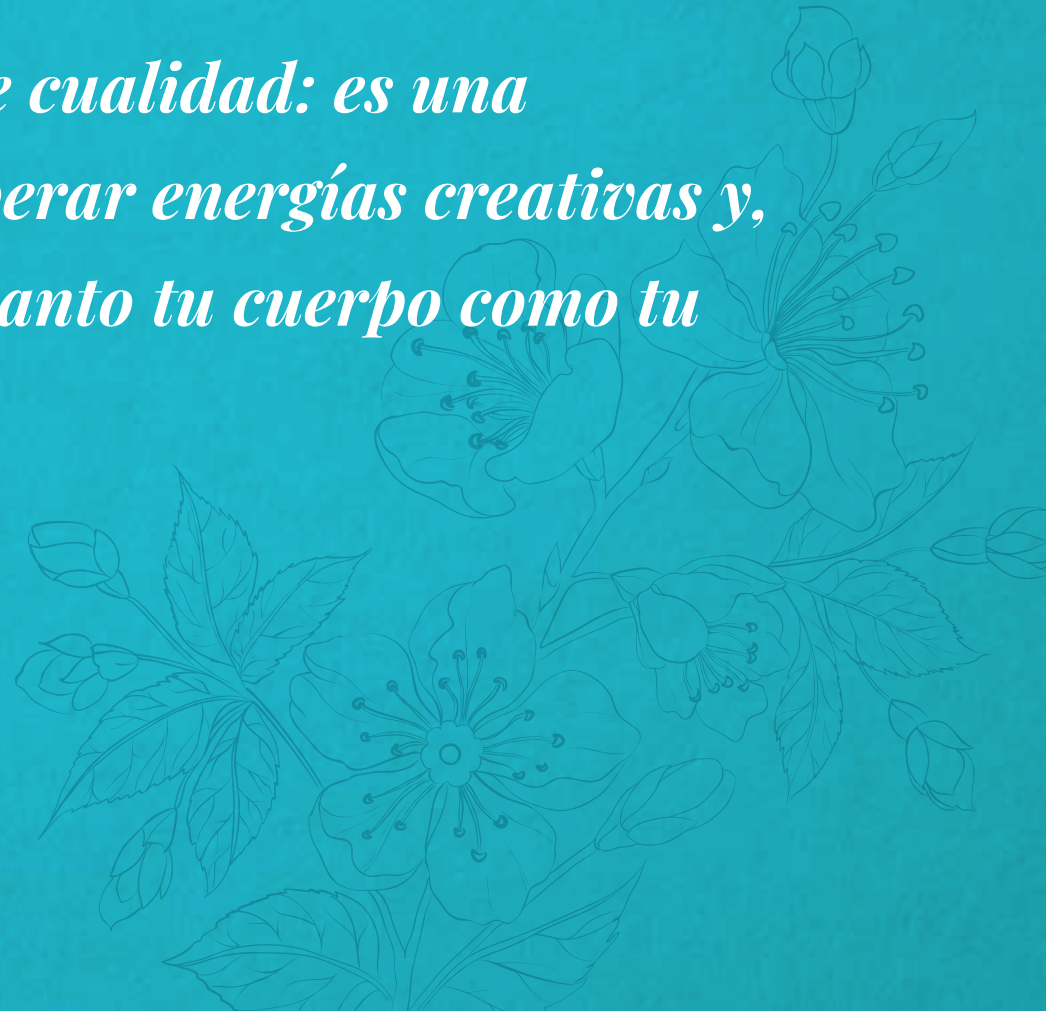
¡No saben cuántas veces he visto como un poco de atención a la respiración se convierte en un primer alivio y en un primer gran paso para salir adelante!

Y, por supuesto, no soy solo yo quien lo afirma. Prácticamente no hay escuela, técnica o ejercicio de meditación que no se apoye directa o indirectamente en la respiración. Solo a través de ella es posible acceder a la relajación física, como punto de partida hacia cualquier cambio espiritual. Ello sin hablar de la sabiduría popular, que cuando nos dice “primero cuenta hasta tres”, simplemente nos está diciendo *“¡respira!”*.

Cuando nos hacemos responsables de la respiración, encontramos en ella un poder sanador que, además de ser extraordinariamente eficaz, está realmente al alcance de todos. Es, en síntesis, terapéutico para tu cuerpo y para tu alma.

La medicina invisible

La respiración posee una doble cualidad: es una herramienta poderosa para liberar energías creativas y, al mismo tiempo, desintoxica tanto tu cuerpo como tu emociones.



En la medida en que nos hacemos conscientes de nuestra respiración y elevamos su calidad, nos desintoxicamos y potenciamos su efecto en nuestra creatividad.

Convertida en un hábito, la respiración consciente y profunda apoya tu decisión de eliminar emociones negativas, desplazar temores infundados e instalar pensamientos creativos.

Al mismo tiempo, al respirar profundamente potenciamos la actividad del hemisferio derecho del cerebro, responsable de nuestra creatividad y, por tanto, elemento esencial en todo proceso de cambio.

Y no olvidemos que todo ello ocurre al mismo tiempo que recibimos sus múltiples beneficios sobre la salud física. Diversos estudios avalan que mejorar nuestra respiración ayuda a liberar las tensiones musculares, en particular las causantes de dolores de cuello; actúa directamente sobre el nervio vago enviando una señal de calma al cerebro, regulariza los ritmos cardíacos y digestivos, controla en cierta medida la temperatura corporal, libera químicos asociados al control de la ansiedad y la depresión, mejora la calidad del sueño, tiene efectos inmediatos en el control del dolor físico, estabiliza la presión sanguínea, “masajea” órganos vitales como

el estómago, el hígado y el corazón, apoya a nuestro sistema inmune, ayuda al control del peso y libera sustancias directamente asociadas a la sensación de placer y alegría.

¿Qué más se le puede pedir?

No necesitas ser un experto en técnicas de respiración para comenzar a mejorarla y a potenciar sus beneficios. Tu cuerpo es el verdadero experto, pero no siempre sabemos escucharlo. Podemos pasar años respirando de forma insuficiente y poco adecuada en general, sin apenas darnos cuenta pese a las muchas señales de malestar físico y espiritual que recibimos.

Primero que nada, pon la respiración en tu agenda, en tus prioridades. Se trata simplemente de darle algo de atención varias veces al día, en los pequeños recesos de la actividad cotidiana. Tan sencillo como relajarte un instante, cerrar los ojos y escuchar tu respiración, siendo consciente de la profundidad y el ritmo con que lo haces.

1 *Expande tu respiración*

En líneas generales, tendemos a una respiración muy parcial, limitada al área del tórax. Con la práctica del siguiente ejercicio puedes acostumbrar progresivamente tu cuerpo a una respiración más plena. Puedes hacerlo completamente acostado, boca arriba, y por supuesto en un ambiente lo más confortable posible:

- Comienza con una exhalación completa, expulsando todo el aire.
- Respira normalmente ¿Estás relajado? Pon atención a tu tórax y permite que el diafragma se distienda y descienda.
- Toma aire lentamente tratando de llevarlo hacia la zona más baja de los pulmones, es decir la más próxima al abdomen.

- Imagina que tus pulmones son como una botella que vas llenando de arena. Así, visualiza cómo el aire llena la sección media y empuja suavemente hacia afuera las costillas.
- Mantente atento a tu relajación, con especial atención a tus hombros y cuello. Ahora deja que el aire llene la parte superior de tu pecho.
- Expira con la misma suavidad, propulsando el aire desde tu abdomen hasta vaciar por completo tus pulmones.
- Si te sientes cómodo, reten el aire algunos segundos entre la inspiración y la expiración.

2 *Respira y cambia tu energía*

Aquí te propongo una primera y muy sencilla actividad:

Cuando te sientas invadido por el malestar de una emoción negativa... ¡respírala!

En lugar de enfrascarte en una pelea interna con esa emoción, o en un conflicto externo con la situación o persona fuente de tu incomodidad, permítete antes unos minutos de completa atención a tu respiración.

Inhala profundamente, relajando tu abdomen, y enfócate en las sensaciones que suscita el aire entrando a tu cuerpo. Siente su efecto relajante y purificador. Visualiza el oxígeno que libera energía y aviva el fuego del espíritu.

Ahora visualiza cómo el aire se adueña de esa emoción negativa... y exhala. Suéltala... libérala... despídete de ella... déjala volar y perderse en la atmósfera.

Bastan 5 minutos para hacer este pequeño ejercicio. Si no puedes porque estás en medio de una actividad que no te lo permite, respira profundo dos o tres veces, al menos hasta serenarte. Luego, cuando puedas estar solo, conéctate con la emoción de ese momento y realiza el proceso.

3 *El hábito de estar vivo*

No dudo que, tras estas primeras recomendaciones, los beneficios de una mejor respiración te animarán a seguir avanzando. La meta es convertirla en parte inseparable de tu rutina para vivir mejor y, también, por qué no, para tu descubrimiento espiritual, sea cual sea tu estilo y tu práctica.

En todo caso, fíjate una rutina y reserva un tiempo exclusivo para ejercitar tu respiración consciente y profunda. Establece una frecuencia, mayor o menor, pero que puedas respetar con razonable disciplina. Te recomiendo al menos 5 minutos tres veces al día, pero tú eres el más indicado para fijar tus propios límites. Puedes comenzar con 5 minutos en una hora particular y poco a poco añadir pequeñas sesiones de respiración a lo largo del día.

Aquí algunas recomendaciones básicas:

- 1 Explora distintas posiciones hasta encontrar la más cómoda para tu cuerpo. Al principio puedes hacerlo sentado, con ambos pies sobre el piso, las manos reposadas y la espalda recta pero relajada. Si no resulta confortable, puedes hacerlo acostado, boca arriba.
- 2 El primer objetivo es centrar toda tu atención en la respiración. Elige por tanto un espacio y un momento con el mínimo posible de estímulos externos que te distraigan. Cierra los ojos si eso te ayuda.
- 3 Deja pasar todo lo que venga a tu pensamiento. Absolutamente todo, déjalo pasar. No pongas atención en lo que pase por tu mente, no lo enjuicies ni lo analices, solamente déjalo ir. Si deseas puedes usar música relajante, pero te recomiendo estar en silencio. Si algún sonido te distrae, pon tu atención en él y poco a poco perderá importancia. Vuelve a centrarte en tu respiración.

- 4 Recorre mentalmente tu cuerpo, atento a las zonas en donde sientas tensión. Imagina que envías hacia allí el oxígeno de tu respiración y siente su efecto relajante.
- 5 En la medida de lo posible respira por la nariz, tanto en la inhalación como en la exhalación. Ella está hecha para termo-regular el aire y filtrar sus impurezas.
- 6 Acostúmbrate a no utilizar los músculos de tu cuello y tus hombros en la respiración. Vigila siempre su relajación. No debe haber tensión ni esfuerzo.
- 7 Respira suavemente pero con precisión y ritmo. Puedes ayudarte siguiendo la melodía de una canción o imaginarte el sonido de las olas del mar. Una vez que respirar de esta manera te resulte espontáneo, te sugiero que lo hagas en silencio, o haciéndote testigo de los sonidos de tu entorno.
- 8 Al finalizar, no vuelvas de golpe a tu cotidianidad. Toma un minuto para hacer pequeñas pausas entre la inhalación y la exhalación e incorpórate poco a poco.

Un respiro, un cuento antes de concluir...

Todos tenemos algo que contar. En cierto modo, una buena historia es algo así como un respiro en nuestras vidas.

*Y vaya que todos, sin excepción,
hemos vivido más de una historia. Quisiera compartir este relato, que siempre me ha llamado la atención.*

La pasión de aquel hombre era la pesca submarina. Tanto así que, en cuanto pudo, se instaló en un pueblo a orillas del mar, justo en unas de las mejores áreas de buceo que hubiese conocido. Allí bastaba internarse unos metros desde la orilla para encontrarse con una profundidad llena de criaturas maravillosas. Le gustaba la pesca “a pulmón”, sin otro equipo que un par de chapaletas y un viejo arpón que él mismo se había fabricado. Además, contrariando todas las recomendaciones, amaba bucear solo: le pedía a cualquier pescador que lo trasladase a un par de kilómetros mar adentro y, tras lanzarse por la borda y quedar íngrimo en medio del océano, se entregaba a su placer, a su cacería, para luego regresar sin apuro.

En uno de aquellos regresos, que para él eran largas sesiones de silencio y meditación, le sorprendió la sombra de un enorme animal. Era un mero gigantesco, de esos que ya solo se encontraban en los cuentos de viejos pescadores. De inmediato sintió el violento golpe de adrenalina que solo conocen los cazadores a la vista de la presa más deseada. Apuntó cuidadosamente su arpón, pues sabía que solo un disparo en un área vital le daría posibilidades de cobrar aquella fabulosa pieza. El dardo salió bien dirigido pero un giro inesperado del pez hizo que penetrara más arriba de lo necesario, en su lomo.

Comenzó entonces una lucha donde costaría reconocer quién era pescador y quién pescado. No podía actuar con violencia, jalonando la débil cuerda que lo unía a su presa, y más bien se dejaba arrastrar en una y otra dirección por el animal herido, en la esperanza de que se debilitase progresivamente, y aprovechando cada pequeña oportunidad para emerger y recobrar oxígeno. Pero, al contrario, aquel pez mostraba una energía inagotable. En un determinado momento el mero se giró hacia él y nadó velozmente; justo antes de embestirlo se dio la vuelta propinándole con su cola una suerte de brutal cachetada que casi le hace perder el sentido. Fue entonces cuando la formidable criatura hizo lo que el cazador más temía: nadó hacia lo profundo, arrastrándole con ella.

El hombre se vio de pronto en la oscuridad y comprendió que su cuerpo estaba en el límite de lo soportable. Podía sentir la intoxicación del aire viciado en cada célula del cuerpo y la presión brutal que amenazaba con reventar sus tímpanos. Observó su mano aferrada al arpón y entendió que debía soltarlo, pero su ambición de cazador aún se resistía: “aguanta... solo un poco más... un poco más”.

Era muy consciente de lo que aquella temeridad podía costarle, incluso la muerte o un daño irreparable en su cerebro, y aun así mantenía su puño apretado. Miró hacia arriba, vio el disco blanco del sol, y de pronto se develó en su conciencia todo el absurdo de lo que hacía.

Aflojó el puño y dejó ir al pez. Aquella liberación pareció inyectarle fuerzas, las mínimas necesarias para emerger en busca de oxígeno. Cuando finalmente sacó la cabeza y tomó una gran bocanada de aire, se sintió feliz y, sobre todo, libre.

De ese día en adelante, aquella experiencia se convirtió en una referencia obligada para cada momento difícil de su vida. Cuando las circunstancias lo agobiaban, se preguntaba “¿A qué me estoy aferrando? ¿Vale la pena? ¿No está en mis manos liberarme de lo que me atormenta? ¿Acaso me estoy olvidando de lo más esencial?”

Casi siempre, le bastaba con respirar larga y profundamente para hallar la respuesta.

“Love is in the air”

Lo dice la canción, lo sabemos en nuestros mejores momentos. Perdemos la paz cuando nos dejamos llevar por el miedo, pero la respiración es capaz de sacarnos de esa energía de malestar y ponernos otra vez en contacto con los mejores pensamientos.

Cuando recibas una noticia inesperada, de esas que nos cuesta aceptar, o cuando te sientas atrapado por una emoción negativa, por ejemplo de ira o rencor, pon a un lado cualquier impulsividad y antes de tomar una decisión o emprender una acción, date el permiso de respirar profunda y conscientemente.

En China, se dice que una respiración lenta puede alargarnos la vida, ya que contamos con una cierta cantidad de inhalaciones y si las malgastamos, agitándonos y apresurándonos, la vida se acorta. Yo agregaría que no solo la acortamos, como en efecto puede ocurrir por el efecto sobre nuestra salud física, sino que la hacemos menos amorosa y plena para nosotros y para quienes nos rodean.

- Cuando sientas que no puedes aceptar lo que la vida te deparó... ¡respira!
- Cuando tus juicios hacen que el comportamiento de los otros te resulte inexplicable, y te sientas tentado a condenarlos... ¡respira!
- Cuando las ataduras del pasado te impiden abrirte al cambio... ¡respira!
- Cuando una situación de crisis te mantiene encerrado en especulaciones sobre un futuro que no puedes predecir... ¡respira!
- Cuando tus emociones te bloqueen... ¡respira lo que se va y comienza a respirar lo que viene!

Vivamos un pequeño desafío...

Te invito, finalmente, a que asumas un pequeño reto personal. Son dos simples tareas: Mañana, antes de levantarte de la cama, que tu primer pensamiento esté orientado a tu propia respiración. Simplemente vuelve a cerrar los ojos por unos instantes, y dedícate a sentir y disfrutar el milagro de respirar.

La próxima vez que enfrentes una situación desagradable o conflictiva, ya sea en tu hogar o fuera de él, frenarás cualquier impulso inicial y te tomarás al menos unos segundos para respirar de manera consciente y profunda.

Inténtalo al menos durante una semana y escribe lo que sentiste.

Me encantaría, además, que te animes a compartir tu experiencia.

La idea es que juntos, logremos mejorar nuestras técnicas de respiración, que lleguemos a conquistar esos tres momentos del día para meditar y que aumentemos la cantidad de tiempo que nos permitimos simple y llanamente, ser, es decir, respirar.

Te espero en la próxima entrega. ¡Estaré muy pendiente de saber cómo te fue!

Recuerda siempre que la respiración no es un fin en sí misma.

Es un camino, una herramienta para alcanzar ese silencio interno y fértil donde es posible cultivar tu ser.

**Es tuyo,
el aire que respiras.**



**Es tuyo,
lo que decides ser.**

