

Meditación y Respiración

Lo primero será recuperar la meditación en su vida, pero ahora le haremos una propuesta diferente que consiste en combinar la respiración y la observación interna.

Posición

Puede estar tumbado o sentado; lo ideal es que esté cómodo y pueda dejar caer su cuerpo sin ninguna resistencia, ya sea en el suelo o en un sillón con respaldo cómodo si prefiere hacerlo sentado. Yo le recomiendo que sea tumbado, que es como yo lo hago.

Ejercicio 1

Respire tres veces de manera profunda, exhalando despacio. Realice esto buscando relajar el cuerpo.

Ejercicio 2

Hágase consciente del cuerpo desde los pies hasta la cabeza. Cierre los ojos y observe su cuerpo como si estuviera en un escáner. Imagine una luz lineal que va avanzando de la punta de los pies hasta la cabeza y usted va sintiendo en su piel y en sus músculos que esta luz va pasando. Usted ponga la velocidad de avance de la luz. Si alguna otra parte del cuerpo la distrae, hágale caso y observe qué pasa, y en cuanto pueda, retome el avance de la luz.

Ejercicio 3

Hiperventilación

Respire profundamente y exhale rápido sin eliminar el 100% del aire 30 veces seguidas. En cada respiración, trate de llenar de aire el estómago, dejando que este se infle por el aire que ingresa. Durante este proceso, concéntrese en cómo el aire llena su estómago. En la última respiración, bote todo el aire que pueda de todo el cuerpo hasta el último soplo que pueda realizar. Esta expulsión del aire tiene que ser en un solo intento.

Ejercicio 4

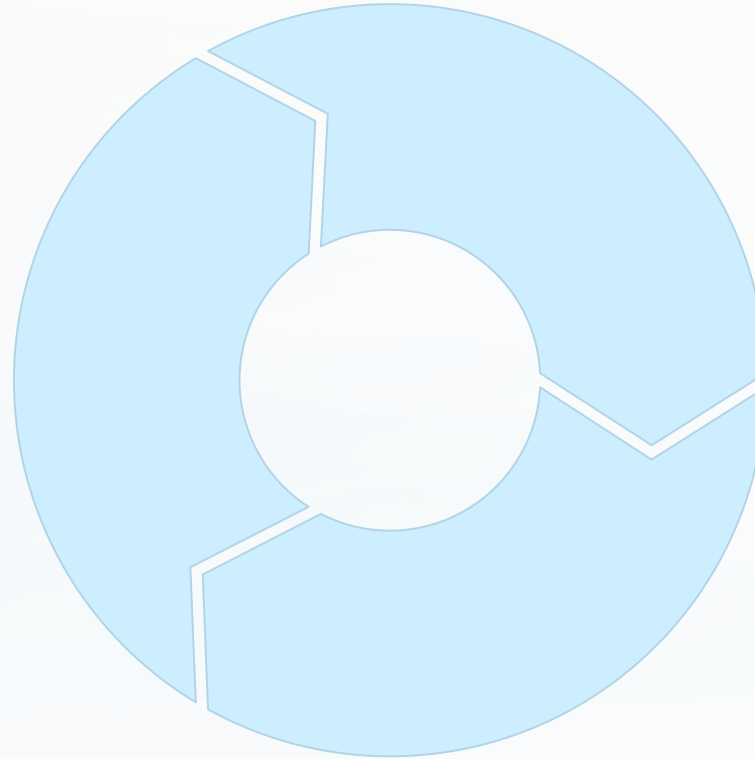
Después de botar todo el aire, aguante sin respirar hasta que el cuerpo se lo permita y trate de concentrarse en el avance de la luz en el cuerpo y, si alguna parte del cuerpo le llama la atención, hágale caso y observe lo que pasa.

Ejercicio 5

Cuando el cuerpo nos exija tomar aire, respire profundamente y contenga la respiración nuevamente, esta vez con los pulmones llenos. Espere hasta que su cuerpo le indique que necesita exhalar. En ese momento, exhale muy lentamente y luego respire de forma tranquila durante el siguiente minuto, antes de reiniciar el proceso de hiperventilación.

Ejercicio 6

Ejercicio 3
Hiperventilación



Ejercicio 4
Aguantar sin respirar

Ejercicio 5
Respiración contenida

Repita los ejercicios 3, 4 y 5 tres veces. Una vez que domine la técnica, puede aumentar el número de repeticiones según se lo pida el cuerpo, pero siempre sabiendo cuándo detenerse.

Finalización

Al terminar, realice tres respiraciones profundas, como las iniciales. Luego, puede abrir los ojos y disfrutar de los efectos. Los beneficios contra la ansiedad y el estrés deberían prolongarse durante el día.

Frecuencia

Practique esta técnica todos los días durante las primeras semanas; una vez integrada, puede practicarla en días alternos.