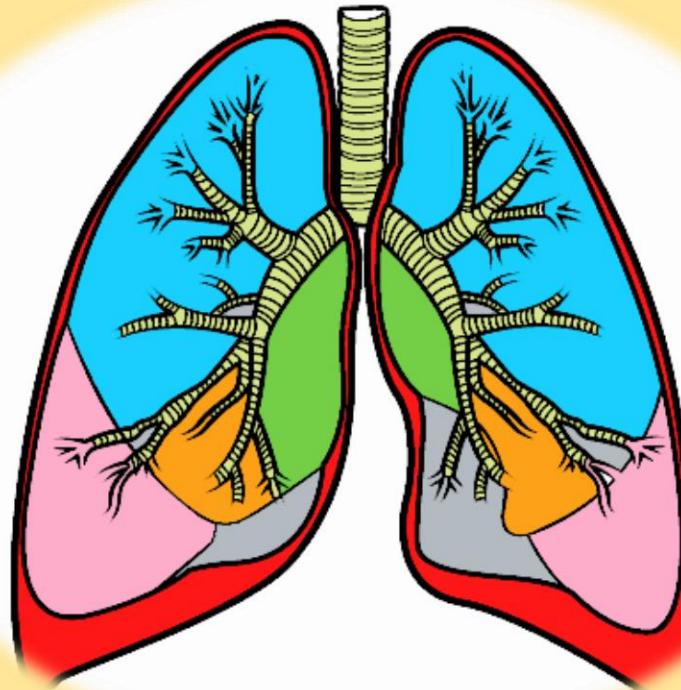


8 ejercicios para practicar la respiración consciente



Montse Cano

Es tan sencillo como tomar las riendas de tu respiración durante unos minutos. Te explicamos diferentes técnicas que consiguen efectos inmediatos de relajación y control del estrés.



La **respiración** es un proceso automático que iniciamos al nacer y que no se interrumpe hasta el último aliento de vida. **Nutre las células del cuerpo** con oxígeno, pero si lo hacemos de la forma adecuada, el organismo se "recarga" a todos los niveles.

A diferencia del latido del corazón, **podemos "jugar" con la respiración** (reteniéndola, alargándola...) y estos juegos se convierten en una herramienta poderosa al alcance de todos **para lograr bienestar y conciencia**.

"Ser consciente del acto de **respirar** resulta de gran provecho físico, mental, emocional y espiritual ", explica Michael Sky, autor de *Respirando. Expande tu poder y tu energía* (Ed. Edaf).

¡RESPIRAMOS 23.000 VECES AL DÍA!

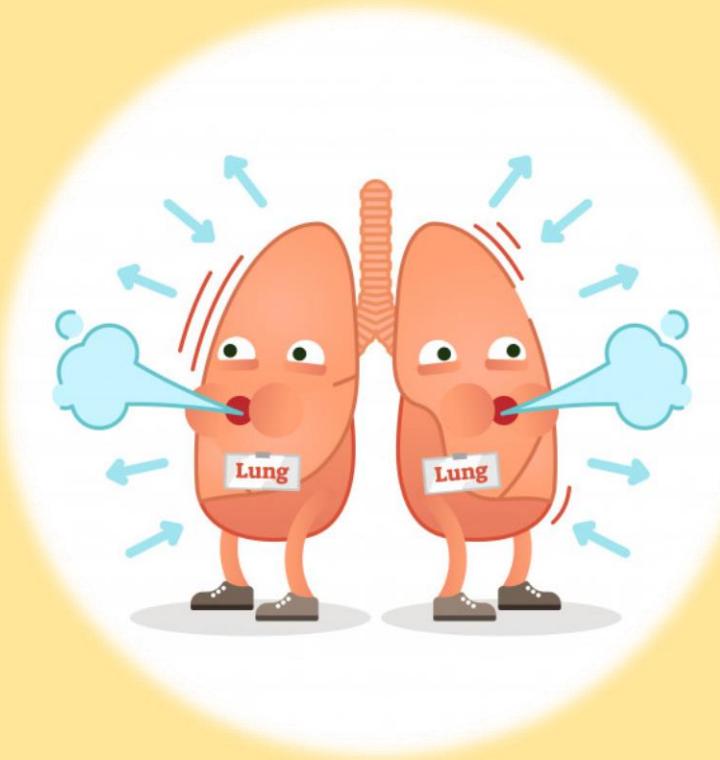


¡SAQUÉMOSLE PARTIDO HACIENDO LA RESPIRACIÓN MÁS CONSCIENTE!

La **respiración consciente** no solo es una moda que recorre las salas de yoga. Algunos especialistas como Belisa Vranich, psicóloga clínica y autora de *Breathe* (Ed. Hay House UK), enseña **técnicas de respiración** a bomberos y personas con profesiones de riesgo para que puedan **controlar el estrés**.

La respiración consciente se usa para **aliviar el dolor, el insomnio, problemas digestivos, presión arterial alta** y, sobre todo, **baja energía**. También para mejorar la concentración, la creatividad y el rendimiento cognitivo.

Puedes comprobar su poder practicando solamente con estos **8 ejercicios de respiración consciente** que te explicamos a continuación:



*Puedes realizar la respiración/es que requieras según el objetivo que busques. No es necesario que hagas todas las respiraciones siempre.

1. RESPIRACIÓN PARA CENTRAR TU MENTE Y ELIMINAR TENSIONES

Este ejercicio propuesto por **Michael Sky** es perfecto para iniciar una tanda de respiraciones: logra que la atención se centre solo en la respiración.

- **Respira con toda la suavidad** que te sea posible, tranquilamente.
- **Haz inspiraciones largas y poco profundas** por la nariz hacia dentro y hacia fuera mientras imaginas que tus pulmones, justo debajo, son una bandeja llena de cenizas. Solo puedes respirar cuidadosa y suavemente para no levantar la más mínima corriente de aire ni producir la más mínima vibración sonora que pudiera esparcir las cenizas.
- **Deja que el cuerpo se relaje**: imagina que la más leve tensión podría dispersar las cenizas.
- **Permite que la mente se tranquilice** y se acallen los pensamientos: imagina que la más mínima agitación mental podría diseminar las cenizas.
- **Continúa haciendo respiraciones largas y lentas que no produzcan agitación**, que generen paz, mientras los ojos se te cierran suavemente.

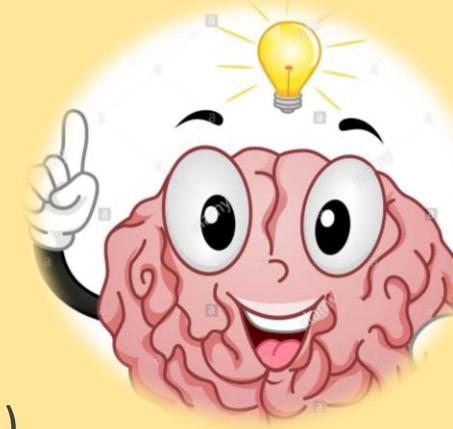


2. RESPIRACIÓN PARA ESTIMULAR LA MEMORIA

Usa este ejercicio cuando hayas olvidado algo (un nombre, un dato...).

¡Vendrá a tu mente luego !

- **Llénate de aire y retenlo.**
 - **Deja que tu vientre se relaje y se inflé.**
 - **Los hombros pierden la tensión y se aflojan.**
 - **Retén el aire todo el tiempo que puedas.**
 - **Luego suéltalo lentamente y repite tres veces.**
-
- Si en algún momento te resulta angustioso, suéltalo y vuelve a empezar.



3. RESPIRACIÓN PARA RELAJARSE TOTALMENTE



- **Respira por la nariz y expulsa el aire por la boca.**
- Al acabar la exhalación, **haz una pausa y espera pacientemente hasta que el cuerpo** inicie la siguiente inhalación.
- Cada respiración a través de la nariz es **lenta y tranquila**.
- **Al llegar al punto máximo de inhalación**, libera lentamente el aire por la boca abierta.
- Luego, **sin cerrar la boca y con la mandíbula relajada**, haz una pausa y espera conscientemente hasta que el cuerpo necesite volver a respirar.
- **Después de dos o tres respiraciones**, permite que el tiempo entre una y otra respiración sea un momento de relajación total para tu organismo.
- **Luego, respira para una zona concreta de tu cuerpo** que necesite relajarse especialmente.
- Respira con este ritmo varias veces.

*La clave para marcar la pausa entre dos respiraciones es **mantenerse consciente y centrado**, porque si la mente se distrae vuelve fácilmente a su patrón contraído.



4. RESPIRACIÓN PARA CONTROLAR EL ESTRÉS Y DORMIR BIEN

El doctor Andrew Weil aconseja **repetir este ejercicio dos veces al día**.

- **Coloca la punta de la lengua en el paladar**, detrás de los dientes incisivos superiores.
- **Inhala por la nariz durante 4 segundos**, aguanta la respiración 7 segundos.
- **Exhala por la boca frunciendo los labios** y haciendo ruido (como si soplaras) durante 8 segundos.
- Haz cuatro respiraciones.

5. EJERCICIO PARA OXIGENAR CADA CÉLULA

Este ejercicio es una propuesta de **Wim Hof** para **limpiar el cuerpo de dióxido de carbono** acumulado y oxigenar, sobre todo, el sistema nervioso. El único inconveniente cuando el organismo no está acostumbrado a tanta cantidad de oxígeno es la **possible hiperventilación**. Si esto ocurre, basta con volver a respirar a un ritmo normal.

Haz este ejercicio al levantarte o con el estómago vacío.



- **Siéntate cómodamente** con la espalda recta.
- **Inhala por la nariz y espira por la boca en ráfagas cortas**, pero poderosas, como si estuvieras inflando un globo.
- Repite 30 veces con los ojos cerrados. Sé prudente porque **puedes sentir un ligero mareo**.
- Despues, **inhala y llena tus pulmones sin forzar**.
- Deja salir el aire y aguanta todo el tiempo que puedas sin que llegues a sentirte incómodo.
- Despues, coge todo el aire posible de nuevo y, sintiendo la expansión de tu pecho, aguanta la respiración unos 10 segundos.
- Con esto has concluido un ciclo entero. **Puedes repetir todo el ciclo tres veces**, empezando por la tanda de 30 en la que inflas el globo y acabando con la inspiración con retención de 10 segundos.
- Finalmente, **respira con tranquilidad y en silencio**.

6. Aliento del león para hacer con niños. También sirve con adultos

Prácticalo si sueles forzar la voz o cuando tengas dolor de garganta.

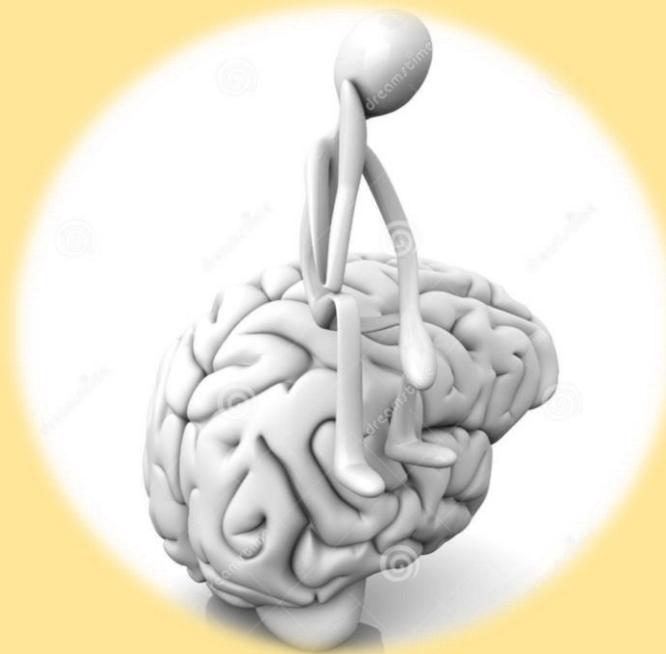
- Mientras inhalas, **echa la cabeza ligeramente hacia atrás**.
- **Cuando espiras, la traes hacia delante, abres la boca lo máximo posible y sacas la lengua hacia abajo.** Espira haciendo ruido.



7. RESPIRACIÓN PARA EQUILIBRAR LA MENTE

Aclara la mente antes de un examen.

- Tapa con el pulgar uno de los orificios de la nariz y respira lentamente por el otro contando hasta 8.
- Retén el aire 4 segundos, tapas la otra fosa nasal y exhalas hasta 8.
- Haz una pausa de 4 segundos.
- Practica durante algunos minutos.
- Cambia de fosa nasal tras cada exhalación.



8. RESPIRACIÓN PARA RECONECTAR CON EL PASADO

Esta práctica se conoce como "**respiración circular**" y es muy potente (puede provocar hiperventilación). Al cabo de unos minutos quizás recuerdes **imágenes de tu infancia** que habías olvidado. Se usa en las técnicas de *rebirthing* con supervisión.

Se respira en una corriente fluida sin pausas ni interrupciones durante algunos minutos.

- **Se inhala y, sin frenar ni retener el aire, se inicia la espiración.**
- El final de la espiración enlaza directamente con otra inhalación.
- **Una y otra se conectan sin obstáculos** y crean un círculo dinámico.

