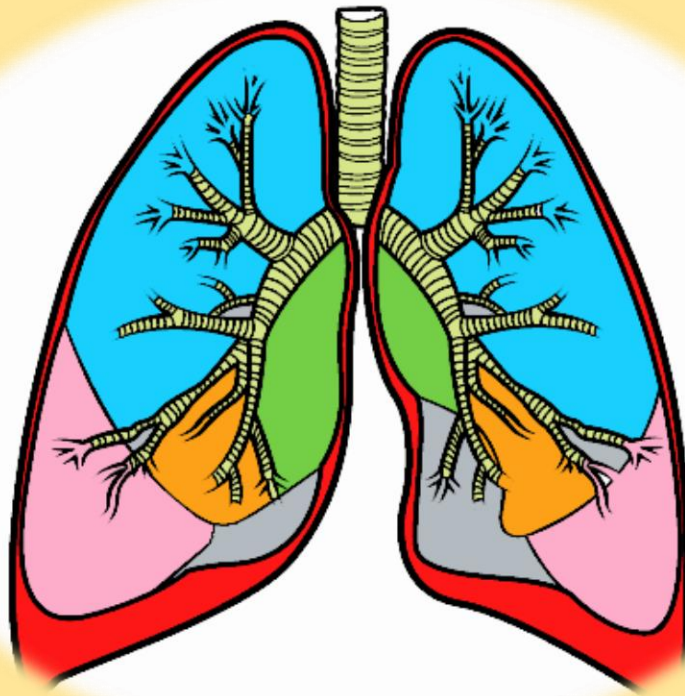
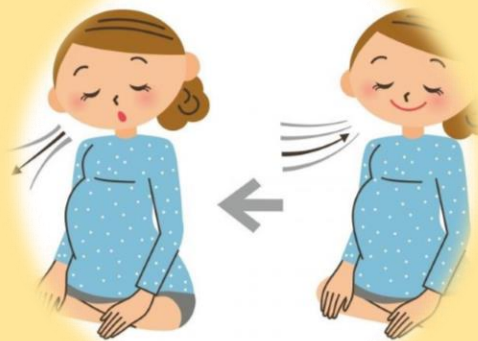


# 8 ejercicios para practicar la respiración consciente



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 consciencia**.

"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:



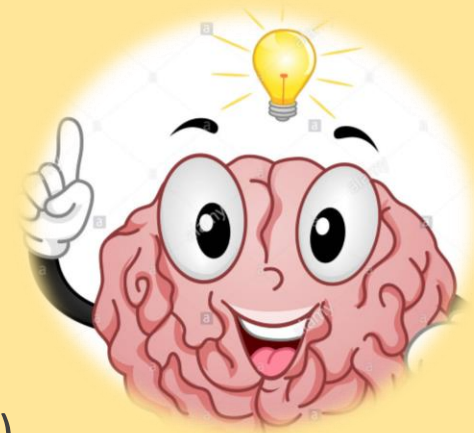
\*Puedes realizar la respiración/es que requieras según el objetivo que busques. No es necesario que hagas todas las respiraciones siempre.

# 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 !

- **Lléname de aire** y retenlo.
  - **Deja que tu vientre se relaje y se infle.**
  - **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 **posible 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**.
- Después, **inhala y llena tus pulmones sin forzar**.
- Deja salir el aire y aguanta todo el tiempo que puedas sin que llegues a sentirte incómodo.
- Después, 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

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

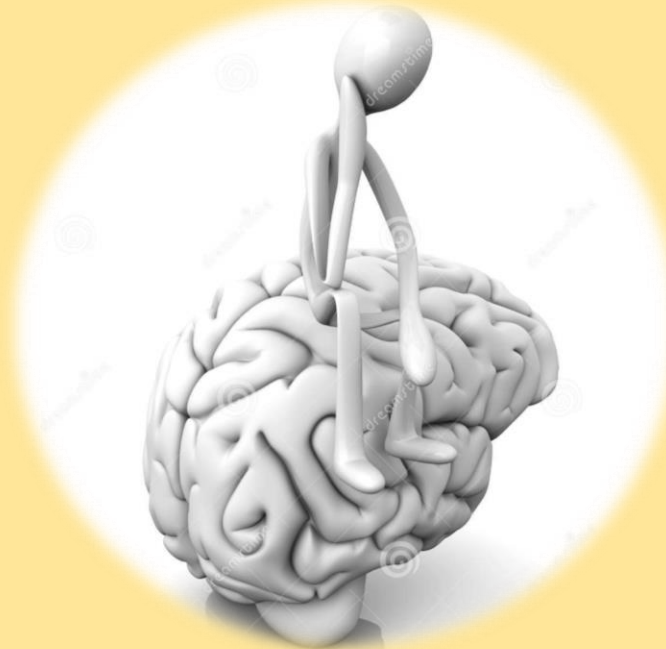
- Mientras inhalas, **echa la cabeza ligeramente hacia atrás.**
- **Cuando espiras, la traes hacia delante, abres la boca lo máximo posible y sacas la lengua hacia abajo.** Espira haciendo ruido.



## 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 quizá 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.

