

Respiración consciente en la vida diaria

En nuestra vida diaria, respiramos, pero olvidamos que estamos respirando. El fundamento de toda práctica de la plena consciencia es llevar nuestra atención a nuestra inspiración y espiración. A esto se le llama “plena consciencia de la respiración” o “respiración consciente”. Es muy simple, pero el efecto puede ser muy grande. En nuestra vida diaria, aunque nuestro cuerpo está en un lugar, nuestra mente está con frecuencia en otro. Poner atención a nuestra inspiración y espiración devuelve nuestra mente a nuestro cuerpo. Y de pronto estamos ahí, totalmente presentes en el aquí y ahora.

La respiración consciente es como beber un vaso de agua fría. Conforme inspiramos, sentimos verdaderamente el aire llenando nuestros pulmones. No necesitamos controlar nuestra respiración. Sentimos la respiración tal como es. Puede ser larga o corta, profunda o superficial. A la luz de nuestra consciencia, la respiración se irá haciendo de forma natural más lenta y más profunda. La respiración consciente es la clave para unir cuerpo y mente y traer la energía de la plena consciencia a cada momento de nuestra vida.

Al margen de nuestro estado anímico (nuestros pensamientos, emociones, y percepciones) nuestra respiración está siempre con nosotros como un fiel amigo. Cuando nos sentimos arrastrados, sumidos en una profunda emoción, o atrapados en los pensamientos sobre el pasado o el futuro, podemos volver a nuestra respiración para recoger y anclar nuestra mente.

Mientras inspiras y espiras, siente el flujo de aire entrando y saliendo de la nariz. Al comienzo puede que tu respiración no sea relajada. Pero después de practicar la respiración consciente durante algún tiempo, sentirás cómo se va haciendo más ligera y natural, más calmada y tranquila. En cualquier momento cuando estés caminando, haciendo jardinería, escribiendo en el teclado, o haciendo cualquier cosa, puedes volver a esta tranquila fuente de vida.

Después de unas pocas respiraciones, puede que quieras abreviar esto a: 'dentro, fuera'. Mientras tengas tu atención centrada en la inspiración y la espiración, tu mente dejará de pensar. Ahora tu mente tiene una oportunidad de descansar. En nuestra vida diaria pensamos demasiado. Dar una oportunidad a nuestra mente de dejar de pensar es maravilloso.

Fuente

tnhspain.org