



## ESPACIO PARA EL BIENESTAR

### Recurso práctico nº 1: Respiración consciente

#### **Pregunta:**

El ejercicio sostenible es una necesidad vital que permite, mediante ejercicios sencillos y prácticos, que las personas pueden experimentar una considerable mejoría en la calidad de la vida cotidiana, pero ¿Cómo y por dónde empezar a experimentar esta mejoría?

#### **Ejercicio y bienestar:**

Por la respiración, el principio y el fin de la vida. Al nacer nos separan de la madre cortando el cordón umbilical, en ese instante lo primero que hace el bebé neonato es inhalar, tomar aire. Cuando una persona expira, es decir, muere, lo último que hace es exhalar, emitir un tenue suspiro, soltando el último aire inspirado. Todo en la vida es un continuo tomar y soltar aire. Necesitamos del oxígeno para producir la combustión celular y obtener energía. De modo que lo primero de todo es respirar.

#### **Pregunta:**

Pero todos respiramos sin necesidad de aprender nada especial. Lo hacemos de un modo natural e inconsciente. ¿Acaso hay que respirar de una determinada manera?

#### **Ejercicio y bienestar:**

Respiramos de un modo automático e inconsciente. No nos damos cuenta de que lo hacemos de manera constante y continuada. Ya contamos con el aire y no reparamos en su presencia. Sin embargo, cualquier alteración en nuestra vida se manifiesta de inmediato en nuestra respiración. Si prestamos atención a nuestra respiración nos podemos dar cuenta de cuál es nuestro estado de ánimo. Es el termómetro de nuestra vitalidad.

No se trata de recomendar a nadie que respire de un modo especial, sino que de vez en cuando le prestemos atención a este proceso orgánico e interno. En el centro del abdomen disponemos de un músculo cuya función esencial consiste en dirigir el proceso respiratorio, es el diafragma. Cuando llenamos los pulmones de aire el diafragma empuja las vísceras hacia la pelvis, mientras que cuando se vacían empuja hacia arriba ayudando a la exhalación. Es un gran émbolo, un reloj interno que marca el ritmo de la vida.

#### **Pregunta:**

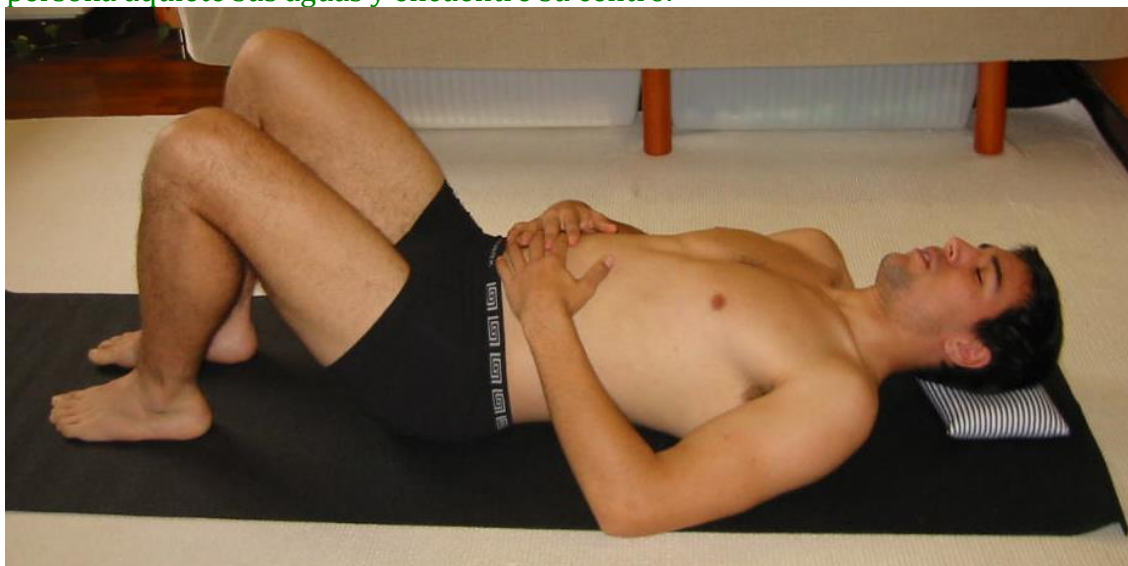
## Espacio para el bienestar

Estiramiento lumbar desde postura yacente en el suelo

¿Pero cómo puede mejorar la calidad de la vida cotidiana el hecho de darse cuenta o no del proceso respiratorio? ¿Acaso la respiración ayuda a solucionar los problemas cotidianos?

### Ejercicio y bienestar:

Darse cuenta de la respiración es imprescindible para que cualquier persona logre centrarse, es decir, encuentre su centro de equilibrio, su estabilidad anímica y emocional. A cualquier persona que no está centrada en sí misma le resulta muy difícil emprender una acción con garantías de éxito. Lo más probable es que note agitación, intranquilidad, desasosiego o falta de seguridad, cuando ocurre esto basta con poner una mano sobre el abdomen, cerrar momentáneamente los ojos y prestar atención a la respiración, al flujo de aire que entra y sale plácidamente de los pulmones, un par de minutos o tal vez menos suele ser suficiente para que la persona aquiete sus aguas y encuentre su centro.



### Pregunta:

Pero en la vida cotidiana cada persona ya ha desarrollado estrategias particulares para resolver estos momentos de intranquilidad: cerrando los ojos, tragando saliva, suspirando, contando hasta tres..., vamos, un sin fin de formas de hacerlo sin necesidad de estar pendiente de la respiración.

### Ejercicio y bienestar:

Sí, así es por parte de la inmensa mayoría, aunque no se sea siempre plenamente consciente de este proceso. Pero muchas personas se bloquean y no saben cómo salir del desasosiego, de la indecisión, del aburrimiento o de la falta de iniciativa.

Nuestras células, más de noventa billones, viven flotando en un mar que forma nuestro hábitat interno. El 80% de nuestro cuerpo es agua, cuando este mar interior se encuentra agitado o alterado por alguna preocupación todas nuestras células se ven afectadas por este proceso. Necesitamos aquietar las aguas, apaciguarlas, para que nuestras células actúen del mejor modo posible.

El gran regulador de las aguas de nuestro cuerpo es el diafragma, es el músculo capaz por sí mismo de actuar de bálsamo y de aquietar las aguas internas. Nuestra

## Espacio para el bienestar

Estiramiento lumbar desde postura yacente en el suelo

mente puede observarlo atentamente y lograr que se aquiete o bien puede olvidarse del diafragma y empezar a especular con mil y un pensamientos que van a bloquear al diafragma y a generar una gran tensión interna. Es la atención de nuestra mente el único poder capaz de lograrlo. Por esto hay muchas personas que han desarrollado o aprendido a manejar competencias mentales para lograr este objetivo.

Pero si no lo has conseguido de manera autónoma y personal es relativamente sencillo lograrlo, tal y cómo ya hemos comentado: lleva una o las dos manos sobre tu abdomen, cierra los ojos y observa tranquilamente tu vientre llenándose y vaciándose como un globo, nada más. Pruébalo, es cuestión de experimentar y de observar las consecuencias.



### Pregunta:

¿En qué momentos y circunstancias conviene llevar a cabo este ejercicio de atención a la respiración para conseguir centrarnos?

### Ejercicio y bienestar:

Siempre que se necesite se puede recurrir a este ejercicio. Da igual la hora, el lugar y la situación, puesto que para poner en marcha esta competencia básica para una vida feliz tan solo se requiere el ejercicio de la voluntad, desear hacerlo es la única condición necesaria.

Ya sabes, cuando quieras o lo necesites puedes prestar atención a tu respiración. Es preferible que te ayudes con las manos porque de este modo te será más sencillo darte cuenta. Déjate fluir y disfruta de tu bienestar. Es así de fácil.