

# RONDA DEL SOMONTANO

## 02.CONTRAPORTADA: BIENESTAR



### El placer de respirar de manera consciente

RS.- *En la anterior contraportada se afirmó que los pulmones eran la parte del cuerpo por la que conviene empezar a centrarse y entrenar la atención de sí ¿Por qué?*

EB.- Desde que a un recién nacido se le corta el cordón umbilical que le une a su madre, la vida es un constante respirar. Al nacer a la vida se lleva a cabo la primera inhalación llenando de aire los pulmones y al despedirse de ella se hace mediante una última exhalación, es decir, se expira. Vivir es sobre todo respirar. Por esto si se desea cuidar de la propia vida hay que empezar por la respiración. La respiración consciente es la primera letra del abecedario sostenible.

R.S.- *¿Pero si estamos constantemente respirando por dónde empezar para hacerlo de manera consciente?*

E.B.- Habitualmente se respira de una manera automática e inconsciente. No se puede estar todo el día pendiente de la respiración porque no se podría hacer nada más. Pero hay momentos y circunstancias en que es necesario hacerlo. Cuando la persona percibe que está agitada, desconcertada, nerviosa, con malestar o simplemente necesita centrarse en sí misma y estar tranquila, es cuando se recomienda disponer de un momento para centrarse en la propia respiración.

R.S.- *¿Cuánto tiempo es aconsejable dedicar cada día a este tipo de ejercitación?*

E.B.- Siempre que se necesite y por el tiempo que se necesite. Puede hacerse durante un minuto, cinco, diez o veinte, depende de las circunstancias de cada persona. En cuanto a la frecuencia, conviene

hacerlo en algún momento a lo largo del día, pero hay circunstancias laborales o personales que requieren su práctica varias veces al día.

R.S.- *¿Cómo iniciarse o por dónde empezar para practicar la respiración consciente?*

E.B.- Es muy sencillo y todo el mundo sabe hacerlo, tan solo hay que ponerse a practicarlo. Como indicación general se puede empezar por dirigir la atención a los pulmones como si solo existiera esa parte en todo el cuerpo. Se pueden mantener unos instantes vacíos, sin inhalar, hasta sentir la necesidad imperiosa de llenarlos de aire. Al hacerlo prestándoles atención, se puede sentir el placer de satisfacer la primera necesidad de la vida: respirar.

Inspirar profundamente y sentir como entra el aire por la nariz y la boca hasta el fondo de los pulmones. Mantenerlos unos segundos completamente llenos y vaciarlos lentamente, mediante una larga exhalación, sintiendo el placer de hacerlo, pues al exhalar no solo se vacían los pulmones de aire sino que también se expulsa calor, vapor de agua y muchas impurezas, por lo que se trata de una gran limpieza que reporta mucho placer.

R.S.- *¿Siendo una práctica tan sencilla, tan saludable y tan barata cómo no se practica mucho más?*

EB.- Esto es un gran misterio que difícilmente tiene explicación, ya que respirar de manera consciente proporciona a cualquier practicante un gran placer. Siempre que se satisface una necesidad básica del cuerpo se experimenta mucha satisfacción, pero si se está atento y se hace de manera consciente este placer aumenta extraordinariamente.

R.D.- *¿Conviene practicarlo de alguna manera especial o en algún momento determinado del día?*

E.B.- El mejor modo de practicarlo es en la postura sentada o tendido supino (boca arriba) con las piernas flexionadas y las plantas de los pies en contacto con el suelo, pero también se puede practicar de pie e incluso desplazándose, aunque se aconseja al principio mantenerse inmóvil para centrar mejor la atención sobre si mismo.

En cuanto al momento del día ideal, puede ser siempre que se necesite, aunque lo mejor es establecerse una rutina personal. Cada cual tiene que organizarse como mejor le convenga, pues se trata de cuidarse y de vivir con bienestar. Hay que tener en cuenta que ser consciente de estar vivo es disfrutarse, en este caso, por el simple hecho de respirar.

[www.ejercicioybienestar.org](http://www.ejercicioybienestar.org)