

Formación

“Meditar para sanar”

Tema 5. *La respiración*
Cuaderno de viaje

akamimar

ESCUELA DE YOGA
& VIDA CONSCIENTE

Cuaderno de viaje

La respiración es un canal de comunicación entre el cuerpo y la mente. Desde el cuerpo más físico y tangible que investigábamos en el tema anterior, a los cuerpos y estructuras más sutiles e intangibles a los que nos lleva a atención consciente y desidentificada con la respiración.

Un viaje de presencia por una misma a través de la presencia en la respiración.

La invitación es habitar la respiración, jugar con ella: moverla, cambiar de ritmos, de volumen de aire inspirado, probar pranayamas, observar la respiración espontánea en diferentes situaciones...

Todo esto facilitará su expresión amplia y libre; y también un fortalecimiento de la atención en ella. Cuanto más tiempo podamos mantener nuestra atención en el proceso respiratorio, más tiempo estaremos conectadas con la experiencia presente.

La presencia en la respiración es la presencia en la una misma y en la Vida.

"La meditación es, simultáneamente, la actividad más sencilla del mundo porque no supone nada especial que hacer ni lugar alguno al que ir.

Y la más compleja porque nuestro hábito de distracción está tan arraigado que resulta muy difícil que nuestra conciencia lo vea y lo desmantele".

Jon Kabat-Zinn

El laboratorio

- 1) ¿Cuáles son las ideas clave que extraes de la lectura del tema?
- 2) ¿Qué es lo que más te ha llamado la atención?

El observatorio

- 1) ¿A lo largo del día, cuántas veces y cuándo eres consciente de tu respirar?
- 2) ¿Reconoces cómo va cambiando según lo que estés haciendo y cómo estás interiormente?
- 3) ¿Cuándo te falta el aire?
- 4) ¿Tienes algún "nudito" que dificulta tu respiración libre y natural?
- 5) Observa todo lo que se te mueve a un nivel físico, mental, emocional, energético... cuando pongas en práctica el juego de La ludoteca de este tema.

La ludoteca

El juego de esta semana se llama "1, 2, 3, respiración".

Siempre que te acuerdes, lleva la atención a la respiración, ahí donde sientas que nace el impulso respiratorio (puede ir cambiando según la situación y el día). Y, simplemente, cuenta los segundos de tu inspiración y de tu espiración. Date cuenta de si percibes las pausas involuntarias (retención con pulmones llenos y retención con pulmones vacíos) que hay entre ellas.

Intenta jugar en diferentes situaciones. Antes de levantarte, cuando te estés duchando, mientras estás escuchando a alguien o viendo la tele, caminando, haciendo cosas de la casa, leyendo...

Al principio, lo más frecuente es que no podamos prestar atención a la acción y a la respiración. O estamos en una cosa o en la otra. Pero, con la práctica, podemos conseguir estar presentes en el sentir de la respiración y hacer una actividad a la vez.

Contar nos ayuda a estar presentes en la respiración. Puedes jugar también a acompañar el recorrido de cada fase de la respiración sin necesidad de contar.

El dojo

En el Aula de la Formación encontrarás el audio de esta semana: "El respirar".

En la meditación siempre llevamos la atención a la respiración. A partir de ahora, además, nos abrimos a experimentar todo aquello que moviliza el respirar. Siendo cada vez más conscientes del poder de la respiración, aprendemos a habitar los espacios en los que se expresa y los vemos como la puerta que nos lleva a nuestro hogar interior. Unos espacios de reencuentro con lo más profundo de nuestro cuerpo y nuestro Ser.

www.akamimar.com

akamimar

ESCUELA DE YOGA
& VIDA CONSCIENTE