

## Soportes meditación: Fluir con la respiración



La respiración es uno de los grandes soportes que ha utilizado la tradición para calmar la agitación de la mente. Mente y respiración son solidarios, cuando aparece una emoción fuerte la respiración se altera enormemente, cuando estamos calmados mentalmente la respiración tiende a un ritmo lento. En cierta manera observar la respiración es observar el reflejo de la mente y al poner nuestra atención en ella la agitación merma su fuerza y se inicia un círculo positivo en el cual respiración y mente se retroalimentan. En otras palabras, al prestar atención a la respiración se abre un canal de escucha interna como si la respiración fuera un pasadizo secreto para una mejor interiorización.

Para salir de la compulsión mental hay que seguir el flujo de la respiración sin esfuerzo, sintiendo la entrada y salida del aire. Ese ritmo respiratorio tiene que ver con la pulsión básica de la vida, dar y recibir, activarse y reposar, vivir y morir. La respiración es la fuente del alimento fundamental para nuestro sistema que es el oxígeno, la energía.

### **SENSACIÓN FOSAS NASALES**

Podemos seguir el movimiento de la respiración en la sensación de las fosas nasales. El aire que entra es fresco mientras que el aire que sale es caliente. Nota especialmente el labio superior y el cambio de temperatura con cada fase de la respiración. Hay que estar completamente concentrado es el flujo del aire y no

permitir la irrupción de la mente y su dispersión.

### **VAIVÉN EN EL VIENTRE**

También podemos poner la atención en el movimiento del diafragma reflejado en el vientre que sube y baja. Al prestar atención a nuestro vientre dejando que se produzca una respiración profunda y balsámica cambiamos el acento de la atención que habitualmente se va a nuestra cabeza. Es como ir de nuestro cerebro mental a nuestro cerebro instintivo. En esa sensación más visceral es más fácil conectar con el aquí y ahora, con la sensación de estar presentes.

### **CONTAR RESPIRACIONES**

Al final un método simple para empezar en la meditación y conseguir una cierta calma es el de contar respiraciones. El conteo repetitivo, todos lo sabemos, aburre a la mente. El ritmo pausado con las respiraciones «rompe» la dinámica de la mente dispersa. Lo bueno es que el conteo es un buen test de tu atención porque si te dispersas pierdes el «hilo» de la numeración te das cuenta objetivamente que te «has ido» a otro lugar con tu pensamiento.

La forma de contar es la siguiente. Inspiras con una cierta vitalidad y al final de la espiración en el vacío repites mentalmente «uno» y así sucesivamente. Si logras contar «om» en vez de números asocias la eficacia del conteo con el poder

del mantra. Si pierdes el hilo del conteo tienes que volver a empezar, no sirve hacer aproximaciones.

### Ejercicio 1

#### **DEL 1 AL 10**

Un ejercicio muy sencillo es contar del 1 al 10 y seguir haciendo ciclos hasta el tiempo predeterminado.

### Ejercicio 2

#### **CONTAR A LA INVERSA. Del 27 al 0**

Contar en orden tiene el handicap de que podemos contar automáticamente mientras nuestra mente se entretiene en otras historias. Por eso contar a la inversa requiere de un plus de atención. La primera respiración es la 27, la siguiente la 26 y así hasta el 0.

### Ejercicio 3

#### **CONTAR RAMILLETES. 125 respiraciones**

Dentro de la tradición Zen encontramos esta práctica interesante que añade el conteo una imagen natural y poética como son las flores.

- En cada inspiración dibujamos desde un centro el borde ascendente de un pétalo y con la espiración lo completamos. Si queremos podemos visualizarlo, color,

textura, forma, etc.

- Cada cinco respiraciones tenemos una flor de 5 pétalos.
- Realizando este ciclo 5 veces tendremos un ramillete con cinco flores.
- Y completando cinco ramilletes tendremos un total de 125 flores.

Lo interesante de este método es que te obliga a subir y bajar de nivel a diferencia del conteo lineal. Estás en un pétalo determinado, de una flor concreta dentro de un ramillete específico. La atención tiene que ser total.

Contar este ramos de flores te entretendrá al menos media hora en tu meditación, para mucho toda la sesión.

**Julián Peragón**

---