**TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN**

Ejercicio: Respiración abdominal
Póngase cómodo, tendido de espaldas en la cama o en una manta, en el suelo. Intente relajarse. Ponga, si lo desea, música relajante. Cierre los ojos y piense en algo relajante.
Espiración 1: Espire a fondo varias veces, hasta quedarse sin aire en los pulmones. Ayúdese contrayendo los músculos abdominales. Verá que el aire intenta entrar en los pulmones por sí solo.
Espiración 2: Realice una espiración lenta, larga y profunda. Intente que sea silenciosa. Intente concentrarse en el movimiento del diafragma. Repita este ejercicio aprox unos 8 minutos.
Espiración 3: Cuando espire, realice el sonido OM. Le ayudará a que la espiración sea continua y lenta. Al principio, la vocal OOOO, y al final, la consonante MMMM.

Ejercicio: Respiración costal
Siéntese. Es la mejor posición para practicarla.
Inspiración: Inspire, manteniendo contraído el abdomen. Verá que el aire entra a los pulmones y separa las costillas entre sí. Tendrá que hacer, de todas formas, un mayor esfuerzo que con la inspiración abdominal.
Espiración: Hágala lentamente, continua…
Haga unas 30 inspiraciones y espiraciones costales.

Ejercicio: Respiración clavicular
Para percibirla correctamente, ha de bloquear los músculos abdominales y las costillas (oprimiéndolas con las manos).
Inspiración: Verá que consigue hacer entrar muy poco aire.
Espiración: Tampoco es excesivamente eficaz.

Ejercicio: Respiración completa
Tómese algún tiempo ejercitando cada una de los tres tipos de respiraciones. Busque un lugar tranquilo para practicarlas.
Intente respirar así siempre que se acuerde.
Los expertos en yoga aconsejan que la espiración dure el doble que la inspiración. Si inspira durante 6 segundos, mantenga el aire 2 segundos, y expúlselo durante 12 segundos.
No deje de practicar cada día, al menos, 20 minutos.

Ejercicio: Técnica completa de respiración-relajación
Parte 1: Respirar
Siéntese o recuéstese en una posición cómoda. Cierre los ojos. Intente concentrarse en su respiración. Intente no influir de ninguna manera en ella. Pruebe a localizar el momento en que pasa de la inspiración a la espiración. Repita el ejercicio durante unos minutos.
Parte 2: Espirar
Siéntese o recuéstese en una posición cómoda. Cierre los ojos. Intente ver que la respiración comienza con la espiración. Es la manera de conseguir controlar la respiración, pues sobre la inspiración apenas tenemos control; y sí sobre la espiración (la cual se genera, básicamente, por la contracción de una serie de músculos voluntarios: los intercostales). Cuanto más aire extraigamos, mayor cantidad de aire podrá entrar a los pulmones.
Parte 3: Ritmo de respiración 3-6-9
Exhale completamente por la boca, haciendo un sonido que pueda oír. Cierre la boca e inhale muy despacio por la nariz, contando silenciosamente hasta 3. Contenga la respiración mientras cuenta hasta 6. Ahora exhale por la boca contando hasta 9. Intente repetir este ciclo 10 veces.
Parte 4: Tumbarse
Acuéstese boca arriba, con los ojos cerrados. Céntrese en sus pies. Sienta su peso. Acto seguido, tras unos segundos, relájelos, y déjese caer sobre la cama.
Siga con los tobillos, rodillas, muslos, abdomen, pecho, manos, hombros, cuello, cabeza, boca y mentón, cara y mejillas. Al final, analice sus ojos. Note si hay tensión, o si está forzando los párpados. Relájelos y sienta cómo desaparece la tensión de sus ojos.
Parte 5: Jugar con el aire
Comience inhalando muy despacio por la nariz. Llene el abdomen primero, luego las costillas, y después la parte superior del pecho. Intente hacerlo lentamente, durante 7 segundos.

MEDITACIÓN

Traducción de la palabra sánscrita “dhyana”, su significado viene a ser: Flujo continuo de pensamiento hacia un objeto de concentración. Este objeto puede ser una palabra, una imagen, un concepto, o la propia respiración. Cuando se trata de una palabra, ésta se denomina mantra. La palabra “OM” es la sílaba sagrada de la filosofía hindú, y simboliza a Brama (sonido del universo). Si la utilizamos como mantra, debemos pronunciarla repetidas veces (siempre en múltiplos de 3). Sin embargo, siempre podemos elegir una palabra que nos inspire devoción, o simplemente concentrarnos en el ritmo de nuestra respiración.

Condiciones para una buena meditación:
1- Regularidad: Es importante, para llegar a hacerla correctamente, practicarla diariamente (idealmente, dos veces al día, en el mismo lugar, y a los mismos horarios).
2- Lugar: Intentar que siempre sea el mismo. Si es posible, una habitación separada. Si no, un rincón puede servir. Intentar hacer este lugar lo más agradable posible, decorarlo con objetos que nos transmitan tranquilidad y recogimiento (evitando siempre los excesos). Hemos de sentarnos cómodos, con la espalda recta. Podemos colocar, ante nosotros, y a la altura de los ojos, una lámpara o una vela (la llama suele utilizarse como herramienta de meditación). También podemos utilizar incienso, pues su olor es muy inspirador.
3- Hora: Mejor durante la madrugada, pues el resto duerme, y no nos molestarán. En cualquier caso, lo más importante es que el horario sea estable (siempre practicar a la misma hora).
4- Duración: Inicialmente, 10-15 minutos pueden bastar. Lo fundamental es llegar a conseguir una buena concentración. Con la práctica, iremos alargando paulatinamente.
5- Postura: Evitar posturas dolorosas o incómodas. Hemos de colocarnos en una postura que podamos mantener de forma relajada, sin esfuerzo. La espalda ha de estar recta. Si no lo conseguimos, podemos apoyarnos en una silla o en la pared. Con la práctica hemos de conseguir sentarnos sin ningún apoyo. Las manos quedarán sobre el regazo o las rodillas, el dorso de la mano derecha dentro de la palma izquierda, y los pulgares tocándose levemente.
6- Ropa: Cómoda, y apropiada a la temperatura del lugar de meditación.

Vamos con una serie de ejercicios de meditación:

1. Ejercicio base de meditación: Utilizaremos la llama de una vela para concentrarnos. Inicialmente, hemos de mirar la llama fijamente, e intentar grabarnos la imagen de la llama en nuestra mente, preferiblemente a la altura del entrecejo, que es la zona de tercer ojo de la cultura oriental.

2. Meditación con la imaginación: Hemos de imaginarnos en un lugar agradable, que transmita paz y sosiego. Estirarnos cómodamente, con los ojos cerrados. Ver y sentir con detalle todo lo que nos rodea, sonidos, olores y aromas, el calor del sol.

3. Meditación en la naturaleza: Si vamos al campo, a algún lugar exterior, podemos, para meditar, centrarnos en algún elemento agradable que nos rodee: Observar el curso de un río, fijarnos en la superficie de un lago, escuchar el rumor de la lluvia, o el susurro del viento…

4. Meditación corporal dibujada: Vamos a dibujar nuestro cuerpo con la imaginación. Coloquémonos, pues, en una postura cómoda, estirados y relajados.

5. Meditación de los colores: Nuestro objeto de meditación serán, ahora, los diferentes colores del arco iris

6. Meditación de la rosa: Imaginaremos, para nuestro ejercicio de relajación y meditación, una rosa