

¿RESPIRAS?

Autor: Yoga For Life

Categoría: Reflexiones

Publicado el: 01/03/2017

Mitad de una nueva semana. Aún tenemos tiempo de poner al día aquello que hemos ido dejando, de cambiar de planes o de hacer otros nuevos. Raro me parece escribir esto cuando para mí es lunes, pero aprovechando que ya he hecho unas entregas, que mi prometido tardará en llegar y que dentro de un rato me iré a dar un paseo con mi padre, organizo los escritos de esta semana en estas redes y en otras.

Espero que tu semana esté yendo estupendamente. Que estés cumpliendo tus objetivos y, si has decidido seguirme, que hayas hecho los deberes. Bueno, en realidad no son para mí. Son para ti.

La semana anterior escribí una carta para mis futuros estudiantes de yoga, que te invito a leer si aún no lo has hecho. Sentía la necesidad de escribir a personas que aún no les pongo cara, que no sé cómo son sus movimientos o su energía. Pero quería dejar claro, por escrito, cuando todavía soy una estudiante a la que le queda mucho por aprender (incluso cuando tenga mi titulación de profesora seguiré siendo estudiante de yoga, y mi intención es serlo para toda la vida) qué clase de profesora quiero ser y, sobre todo, lo hice para que nunca se me olvidase.

Hoy me he levantado al lado de mi prometido, quien me ha despertado con un beso de buenos días. He desayunado con él y me he vuelto a dormir un rato más. Al cabo de media hora volvía a estar en pie para realizar mi práctica de yoga. Es lunes, y el fin de semana no he hecho mi práctica (lo que no significa que no haya intentado vivir una vida propia de una persona amante del yoga), así que, fundamentalmente, me he dedicado a respirar (¡qué importante es!) y a moverme muy suavemente, despertando a mis músculos y a mis articulaciones, preparándolos para esta semana que empieza y sintiendo la energía que hay dentro de mí.

Retomando el escrito de la semana anterior, os animaba a que descubrieseis qué era el yoga y que no era. Estoy convencida de que si lo pusiéramos en común, coincidirían muchas cosas: no es una religión, no es una práctica fitness,... Pero si esto lo hiciésemos cuando todos nosotros ya llevásemos unos cuantos meses en esta práctica y empezásemos a sentir poco a poco todos sus beneficios, os aseguro que no coincidiría nada. Entre ninguno de nosotros.

Mi padre es mi primer alumno. De vez en cuando nos juntamos para movilizar y estirar la espalda. Pero lo que más me impresionó fue la manera que tuvo de venir a mí y pedirme ese ratito a la semana: "Lucía, quiero que me enseñes a respirar". Desconozco si él ya había leído anteriormente sobre la tarea más importante del yoga, o si realmente lo dijo porque, al igual que yo, sufre de ansiedad. Pero acertó. Lo primero que quiero enseñaros es a respirar. Es algo automático, que lo hacemos todos los días, a todas horas, y que no nos tenemos que encargar de ello. ¿O sí?

La respiración es la base en la que se construye el yoga. Corresponde a los cimientos de una sólida estructura que se alzarán sobre una esterilla pero, lo más importante, sobre tu vida. No sabemos respirar. Esa es la realidad. Tenemos un gran arma en nuestro poder que nos ayudaría a llevar el control de nuestra vida y a dirigir la conciencia al momento presente, al aquí y ahora; y la realidad es que no sabemos utilizarla. Con una respiración controlada podemos ser capaces de relajar nuestro sistema parasimpático (el sistema de nuestro cuerpo que se encarga, entre otras muchas cosas, de la relajación de nuestro sistema nervioso).

A mí se me olvida, no te voy a engañar. Pero cuando me esfuerzo en pensar en las situaciones de estrés, de ansiedad o cuando mis miedos están disparados en mi respiración, cuando inhalo lentamente, retengo durante un segundo todo ese aire en mis pulmones, y exhalo con la misma lentitud mientras mi concentración está dirigida a mi abdomen o mis fosas nasales, SOY YO QUIEN GANA LA BATALLA AL MIEDO Y A LA ANSIEDAD.

Y aquí va mi tarea para quien quiera esta semana: en cualquier momento del día (antes de levantarte, antes de salir de casa, en el coche esperando a los niños, en algún momento en el día que tengas para estar a solas, en la ducha, mientras caminas hacia el supermercado, antes de algún evento importante,...) dirige tu atención a las fosas nasales. Inhala en tres segundos y retén el aire en tus pulmones durante un segundo más. Exhala lentamente, sin expulsar todo el aire de una vez. Nota como el aire entra por la nariz y llega hasta los pulmones. En ese segundo de retención siente la vida en tu interior, la conciencia de que estás respirando. Toma conciencia de tu exhalación, de como alguna parte de nuestro cuerpo se relaja a medida que el aire sale de los pulmones. Repítelo entre cinco y diez veces. Si en alguna de ellas tu atención se ha desviado a tus pensamientos (problemas, preocupaciones, lo que tienes que hacer después, aquella conversación de esta mañana, la llamada de teléfono que debes realizar después,...) vuelve a empezar desde cero. Como si no hubieses hecho ninguna respiración completa. Hasta que no consigas hacer mínimo cinco inhalaciones y exhalaciones con una atención plena, no continúes con tus tareas. Si por lo que sea debes continuar urgentemente, vuelve a intentarlo más tarde.

Confía en mí. El hecho de respirar (conscientemente) puede cambiar tu vida.

Espero que tengáis una semana maravillosa, que me escribáis (aquí o en mi e-mail - luciavegavega@hotmail.com -) si queréis contarme vuestra experiencia o vuestras sensaciones. Espero ayudar a la mayor gente posible. Y recuerda: es el momento del cambio.

Publicado bajo licencia [Creative Commons BY-NC-ND](#)

Enlace original del relato: [ir al relato](#)

Otros relatos del mismo autor: [Yoga For Life](#)

Más relatos de la categoría: [Reflexiones](#)

Muchos más relatos en: [cortorelatos.com](#)