



Respiración consciente

Este ejercicio es muy práctico y efectivo ya que consiste en enfocar la atención plenamente en la respiración. Al prestar atención a la inhalación y exhalación de forma consciente, se busca cultivar la conciencia del momento presente y calmar la mente.



La clave para la realización de este ejercicio se basa en:

- Aquí y ahora: es el momento presente que no se repetirá. Si respiras conscientemente, le avisas a tu mente dónde enfocarse.
- Anclar: significa que atiendes y que te mantiene en el aquí y en el ahora.
- Control: respirar de manera consciente, controlando el ritmo y la profundidad, ayuda a la mente a enfocarse en el propio cuerpo. Este proceso te permite regular tus emociones.



Entre sus beneficios se encuentran:

- Regula el sistema nervioso parasimpático para estimular un estado de relajación.
- Al aportar a nuestro cuerpo oxígeno de forma más pausada, constante y regular, nuestros músculos dejan también de estar tensos.
- Nos ayuda a mejorar la postura.
- Reduce el estrés, aumenta la concentración y promueve la calma interior.



De este modo, para la respiración consciente es recomendable adoptar una postura cómoda, con la espalda recta y en un lugar de tu preferencia donde puedas estar sin interrupciones durante el desarrollo del ejercicio, puedes estar con los ojos tanto abiertos como cerrados y liberarte de cualquier tensión; es en este momento donde empezarás a enfocarte en tu respiración y en las sensaciones físicas asociadas a esta como el flujo del aire entrando y saliendo de las fosas nasales, el movimiento del pecho, y cualquier otra sensación que pueda aparecer.



Es importante que sigas tu respiración al entrar y salir de tu cuerpo prestando atención a su recorrido, no intentes modificarla y vive la experiencia.

