

14. Técnicas de atención a la respiración

Ningún sistema soteriológico o técnica de autorrealización ha valorado tanto el trabajo sobre la respiración como el yoga. Existe –y eso enseguida lo descubrieron los yoguis– una estrechísima interrelación entre la respiración y la mente. La respiración es la más importante fuente de energía. En el *hatha-yoga* se utilizan las técnicas de control respiratorio (*pranayama*) para otorgarle sosiego a la mente, suprimir las ideaciones y conseguir un grado importante de interiorización y presencia de sí. En el ámbito de la meditación se emplea la respiración como objeto de atención. No se trata de técnicas de restricción o control respiratorio, sino de observar y sentir la respiración, respirando con naturalidad. Estas prácticas encuentran su origen en el yoga milenario, y luego fueron aprovechadas por el Buda y Mahavira e incorporadas a muchos sistemas de autorrealización de Oriente, desde el taoísmo al Zen, o desde el budismo tibetano al tantra. Han demostrado una altísima eficacia para unificar la consciencia, tranquilizar la mente, pacificar las emociones, drenar el inconsciente, se-

dar el sistema nervioso, propiciar lucidez mental... Cuentan con una antigüedad de miles de años y son procedimientos favorables para todas las personas. Representan una especie de valiosa higiene mental, re-centran y desencadenan un estado de bienestar y paz interior. Existen un buen número de estas técnicas, muchas de las cuales obviamente utilizo en mis clases de meditación desde hace más de cuatro décadas. Examinamos ahora las más importantes.

- La atención al movimiento de la respiración.

Se conecta la atención a la respiración y se está muy atento siguiendo el curso de esta, de momento en momento.

- La atención a la respiración contando.

Se concentra la mente en la respiración y se cuentan las espiraciones de uno a diez, para al llegar a diez recomenzar la cuenta de nuevo desde uno. Es mejor aplicar el número correspondiente al ir acabando la espiración. También se puede hacer el ejercicio contando las inspiraciones y las espiraciones.

- La atención al punto de encuentro entre la inspiración y la espiración, y viceversa.

Concentrada la mente en la respiración, se va siguiendo con mucha atención el curso del aire al inspirar y espirar, pero todavía se pone más atención, si cabe, para tratar de

captar el fugaz momento en el que la inspiración confluye y se funde con la espiración y la espiración, lo hace con la inspiración.

- La atención a la sensación física del aire.

Se fija la mente en la entrada de los orificios nasales, es decir, en las aletas de la nariz. El aire produce una leve sensación en algún lado de la nariz o en la parte alta del labio superior. Se trata de concentrarse en esa sensación táctil. En el supuesto de que al principio no se sienta, se mantiene la atención en dicha zona y se vigila la entrada y salida del aire.

- La atención al dentro y fuera del aliento.

Se retira la mente de todo y se concentra en la respiración. Libre de ideas y pensamientos, se trata de tomar plena consciencia de cuándo el aire está dentro y cuándo está fuera.

- La atención al comienzo, medio y fin de la respiración.

La atención muy viva debe seguir el curso de la inspiración y de la espiración, tomando en la medida de lo posible consciencia del comienzo, medio y fin de cada inspiración y de cada espiración.

- La atención a la respiración para conectar con el vacío de la mente.

Una técnica que resulta de enorme eficacia para entrar en la mente profunda y vacua es la que consiste en alargar la espiración y, tras haber expulsado todo el aire y antes de volver a respirar, de modo natural mantener unos segundos sin respirar, tratando de interiorizarse y conectar con el vacío interior.

Hay otros ejercicios de atención a la respiración con determinadas mentalizaciones o visualizaciones. Ya no se trata de trabajar solo con la atención mental pura, sino suscitando determinadas imágenes mentales o sentimientos. Algunos de ellos son los siguientes:

- La atención a la respiración con el sentimiento de lo infinito y lo infinitesimal.

Ejecutando una respiración un poquito más lenta y larga, pero no un ejercicio respiratorio, se concentra uno en ella y se trata de crear un sentimiento de irradiación y expansión al inspirar, y uno de máximo recogimiento (como si uno cayera en lo más profundo de sí mismo) al espirar.

- La atención a la respiración para visualizar energía.

Con una respiración un poquito más lenta y larga, al inspirar la persona se mentaliza de que se está tomando fuerza vital y, al espirar, visualiza esa fuerza vital esparciéndose por todo el cuerpo, tratando de sentir las zonas del cuerpo que pueda. Hay que implicar a la mente, y también a la emoción.

- La atención a la respiración para soltarse y sosegarse.

El practicante se concentra en la respiración y aprovecha su movimiento (oleaje, flujo y reflujo) para ir sosegándose y liberándose de tensiones, inquietud o nerviosismo. Fundido con el movimiento de la respiración, uno encuentra fácil ir propiciando un estado de atención sosegada.

- La atención a la respiración coloreándola.

Se selecciona un color y se trata de conectarse con la respiración y concentrarse en el color elegido, tiñendo tanto la inspiración como la espiración.

- La atención a la respiración para afirmar una cualidad.

Se selecciona una cualidad que uno valore y quiera reforzar en sí mismo (serenidad, tolerancia, compasión, etcétera). Se ejecuta una inspiración y una espiración un poquito más largas y lentas, pero no un ejercicio respiratorio. Al inspirar uno siente que se satura de la cualidad seleccionada y, al espirar, que se libera o desprende de la opuesta, o sea, de la negativa. Si por ejemplo el practicante elige serenidad, al inspirar experimenta que se satura de quietud y al espirar que se libera de cualquier sentimiento de agitación o inquietud.

- La atención a la respiración para interiorizarse y ser.

El practicante usa la respiración como herramienta para irse interiorizándose más y más y poder potenciar la sen-

sación de ser. Mediante la respiración se va sumergiendo en sí mismo para conectar con la presencia de uno.

Se coloca mentalmente allí donde llega la inspiración y de donde parte la espiración. Uno se siente en ese ángulo de confluencia de la inspiración y la espiración dentro de uno, y mediante el ejercicio trata de interiorizarse más y más y desarrollar la presencia «soy» como una percepción o sensación, y no como un pensamiento.