

Ejercicio de respiración. Aquí y ahora

Este es un ejercicio simple y rápido para poder realizar en cualquier momento del día.

La finalidad es conectarnos con el aquí y ahora.

Cuando nos conectamos con el momento presente, las preocupaciones por el pasado pierden fuerza y la ansiedad por lo que pueda depararnos el futuro desaparecen, dejando espacio a que SEAMOS y ESTEMOS en lo que importa: ¡aquí y ahora! Logrando un estado de presencia, sin pensamiento, sin interpretaciones.

Cuando sientas que las preocupaciones de la vida te agobian, o que a tu mente le cuesta concentrarse, te invito a que realices este chequeo de cinco minutos para enfocarte.

Como todos sabemos nuestra mente siempre se haya siempre ocupada y llena de pensamientos y cuanto más nos esforzamos por aquietarla, más se empeña en buscar temas de los que ocuparse.

De manera tal que no vamos a pedirle a nuestra mente que no piense, sino que vamos a darle de qué ocuparse.

Mente y cuerpo son un sistema que trabaja de manera coordinada así que le pediremos a nuestro cuerpo que nos ayude en este ejercicio.

Comenzaremos apoyando firmemente los pies en el piso. Siente cómo toda la planta de tus pies toma contacto con el piso.

Luego chequea cómo estás sentado. Si tu cola está en la parte delantera o media de la silla, llévala con delicadeza contra el respaldo. Al hacerlo notarás que tu columna se endereza, adquiriendo una postura más erguida.

Inhala por la nariz y lleva el aire a tu panza. Siente el recorrido del aire por tu cuerpo hasta llegar a tu estómago y exhala suavemente.

Inhala...exhala.

Inhala visualizando cómo el aire entra por tus fosas nasales y sigue su recorrido hasta tu estómago, exhala sintiendo como el aire va saliendo de tu cuerpo.

Toma conciencia de tu cuerpo y lleva tu atención a tu respiración.

Inspira una vez más y permite que tu aire recorra tu cuerpo, llenándolo de energía. Exhala dejando que junto al aire salgan todas las tensiones que pudiera haber en tu cuerpo.

Inhala...

Al exhalar permite que salgan todas las preocupaciones, quedando liviano y relajado.

Inhala...

Exhala.

¿Mejor?

Ahora vamos a seguir adelante, con la certeza de que estamos ¡Aquí y ahora!