

Respiración descendente y atención al cuerpo

Este ejercicio pretende acrecentar tu atención a tu respiración y a tu cuerpo como fuente creadora de presencia serena.

Consiste en ir contando en cada exhalación del cincuenta hasta el cero, mientras que, y durante tres exhalaciones, vas prestando atención a las diferentes partes de tu cuerpo.

Te recomiendo que lo realices dos veces al día, especialmente a su inicio y al final y durante una semana.

Lo puedes hacer de pie con los brazos caídos y las manos paralelas a los muslos o acostado, acostada, con los brazos paralelos al cuerpo y las palmas de las manos hacia abajo.

Iniciarás el ejercicio inspirando, y, al exhalar, contarás mentalmente cincuenta. Inspiras de nuevo y en la segunda exhalación cuentas cuarenta y nueve y, así hasta llegar a cero. Y durante cada tres inhalaciones y exhalaciones irás prestando atención a las diferentes partes del cuerpo desde tu frente hasta las plantas de tus pies.

Para empezar, y una vez colocado o colocada en la postura que has elegido, cierra los ojos y, previamente, presta atención a cuatro respiraciones completas al aire que entra y sale por tu nariz...

Ahora, y mentalmente, mientras pones la atención en tu frente, durante tres inhalaciones y exhalaciones cuentas cincuenta en la primera exhalación..., cuarenta y nueve en la segunda..., cuarenta y ocho en la tercera..., y, luego, otras tres en tus ojos..., en tus mejillas..., en tu rostro..., en tu boca...

En tu cuello..., en tus hombros..., en tus brazos..., en tus manos..., en los dedos de las manos...

En tu pecho y espalda..., en la zona del estómago..., en el vientre..., en tu zona genital..., en los glúteos...

En tus mulos..., en tus piernas..., en tus pies..., en los dedos de los pies..., en las plantas de los pies...

Observa que todo tu cuerpo está relajado..., que tu mente está serena...

Disfruta durante unos segundos de ese estado de calma y de paz...

Cuenta lentamente del uno al cinco y, al llegar al cinco, abres los ojos...