

Tip 2: La respiración

Darte cuenta de que respiras es algo especial. La atención a tu respiración mientras estás respirando, estás presente en este momento. No en el de ayer, no en el mañana, sino en este preciso momento. Y del ahora es de lo que se trata.

La respiración es algo que no puedes olvidar, no se te puede caer, ni puedes dejártela en casa. Está siempre contigo, durante toda tu vida. Ahora también. Siéntela un momentito. Puedes aprender muchas cosas de la respiración. Puedes sentir si estás nervioso, calmado, o, por el contrario, inquieto. También puedes darte cuenta de si contienes la respiración, si la tienes o si simplemente fluye por sí misma. Al observar el movimiento de tu respiración, te vuelves más consciente de tu mundo interior, te das cuenta de cómo estás ahora.

Respirar no es aspirar el aire ruidosamente y con esfuerzo, sino permitir que este fluya dentro del cuerpo abriendo las narices sin esfuerzo; y que espirar es dejar salir el aire de manera lenta y relajada. Inhalar suavemente como si olieran una flor y espirar suavemente haciendo un sonido suave y continuo.

- **Observación de la respiración.** *Sentaros de manera confortable alineando vuestra columna vertebral, cerrar los ojos y poner atención en la respiración.*

Luego, haciendo un intervalo de silencio después de cada frase, les decimos:

Escuchar puesta respiración.

*¿Cómo es?, ¿corta o larga?, ¿regular o irregular?, ¿dónde la sentís?
¿en qué partes de vuestro cuerpo percibís su movimiento? ¿qué os resulta más fácil, inspirar o espirar? ¿produce algún sonido al entrar y al salir de nuestro cuerpo?*

Pedir a los niños que indiquen con la mano en qué parte del cuerpo es donde más notan el movimiento. Normalmente va a ser la barriga. Colocaremos un saquito de arroz, encima de la barriga (o donde nos digan).

Después de unos momentos, les pedimos que se den cuenta del efecto que este ejercicio de observar la respiración tiene en su cuerpo físico, en su amor y en su mente.

- **Suavizar la respiración.** Pedimos a los niños que se den cuenta del fluir de su respiración y que, deliberadamente, la vuelvan más y más suave con cada respiración que toman. Como sea que lo entiendan, estará bien.

Antes de dar el ejercicio por finalizado, les preguntaremos cómo están ahora, cómo se sienten y si notan que algo haya cambiado.