

## Respiración consciente<sup>1</sup>

Hay diversas técnicas que os pueden ayudar a gozar de una vida más intensa y agradable. El primer paso es muy sencillo. Inspirad y decid interiormente: «Tomo aire. Sé que tomo aire». A continuación, soltad el aire y decid: «Lo suelto. Sé que lo suelto». Esto es todo. Así reconoceréis que inspiráis y espiráis. Ni siquiera hace falta decir toda la frase, podéis utilizar solo dos palabras: «Inspiro» y «Espiro». Esta técnica os puede ayudar a centrar la mente en la respiración. A medida que la pongáis en práctica, vuestra respiración se hará más lenta y pausada, y el cuerpo y la mente también se sosegarán y calmarán. No es para nada un ejercicio difícil, y en apenas unos minutos ya experimentaréis sus beneficios.

Inspirar aire y espirarlo es un ejercicio agradable e importante. La respiración es el vínculo entre la mente y el cuerpo. A veces, nuestra mente piensa una cosa y nuestro cuerpo hace otra, estos dos elementos no van a la par. Cuando nos concentramos en la respiración, en «Inspiro» y «Espiro», unimos la mente y el cuerpo para que sean de nuevo una sola unidad. La respiración consciente es un ejercicio importante.

La respiración es para mí un placer que no me puedo perder. Todas las mañanas practico la respiración consciente, y en mi pequeña sala de meditación tengo escrita una frase: «¡Respira, estás vivo!». Sonreír y respirar nos aporta felicidad, porque cuando respiramos de forma consciente nos recuperamos a nosotros mismos y reencontramos la vida en el presente.

---

<sup>1</sup> Thich Nat Hanh: *Hacia la paz interior*. Barcelona: Debolsillo, 2006