

Ejercicio para la conciencia de la respiración

Siéntate en *postura fácil*, con un ligero *jalandhar bandh*.

POSICIÓN DE OJOS: Los ojos están cerrados, presionados hacia arriba suavemente, concentrados en el punto del entrecejo.

MUDRA: Deja que tus manos descansen sobre las rodillas en *gyan mudra* o mantenlas en postura de oración al centro del pecho.

PATRÓN DE RESPIRACIÓN Y VISUALIZACIÓN: Deja que tu cuerpo se sienta en perfecto equilibrio. Te puedes sentar en esta postura sin esfuerzo. Deja que toda tu atención se reúna en la respiración. Siente la respiración como una cualidad de movimiento. ¿Cómo se mueve en las diferentes partes de tu cuerpo mientras respiras en un ritmo constante y meditativo? ¿Qué *guna* y elementos parecen dominar la calidad de tu respiración al momento que inicias el ejercicio? ¿Cómo cambia eso a medida que continúas meditando?

Trae tu atención al área de 2.5 cm² que se localiza arriba de la raíz de la nariz, en donde las cejas se juntan. Luego, enfoca la atención del área del punto del entrecejo al área del punto del ombligo. Concéntrate justo por debajo del interior del ombligo. Siente la moción y la energía vital de la respiración. Visualiza el cuerpo luminoso. Mientras inhalas, la luz incrementa su brillo, extensión y penetración. Deja que esa respiración y luz se fundan con el Cosmos entero. Deja que la respiración te respire. Experimentate como una unidad y al Cosmos como ilimitado. Siente que eres parte de esa vastedad. La respiración es una ola dentro de un océano mayor de energía del cual tú eres parte.

Nota los movimientos y los cambios en la respiración sutil, el *prana*. No trates de alterarla. Obsérvala y aprende a notar tu prototipo de *prana*. Estás sensibilizando tu conciencia para notar el estado de energía y de movimiento en tu *prana*. Te debes calibrar con este prototipo para notar y apreciar el efecto de varias técnicas de meditación de *pranayama*.

TIEMPO: Continúa de **3 a 62 minutos**.

COMENTARIOS

El carácter de tus pensamientos y emociones se refleja en el movimiento y en el nivel de energía de tu respiración. Uno de los primeros hábitos de un yogui es notar el estado de la respiración y del *prana*. Un disturbio en el *prana* sutil pronostica lo que se manifestará en el cuerpo y en las emociones. Si aprendes cuál es tu estado normal, entonces, puedes notar desviaciones que no son saludables, así como mejoras saludables. Puedes escoger ciertos comportamientos y meditaciones para redirigir y darle forma a ese movimiento interno. Esto acorta el ciclo de manifestación. Puedes evitar muchas enfermedades y malas decisiones. También abre tu intuición a cambios en el entorno. Incrementa tu conciencia de cómo otras personas te influncian. La meditación en la respiración al nivel del punto del ombligo es el punto de partida para la conciencia del *prana*. Yogi Bhajan hacía meditar a sus estudiantes de esta manera durante muchas horas. Frecuentemente, él añadía el mantra *Sat Naam* al flujo de la respiración.

Practica esta meditación en silencio y evalúa tu estado de energía. Establece tu punto cero, internamente, para que puedas notar el impacto de las diversas combinaciones de respiración.

