[**Respiración Tibetana**](http://alcione.cl/wp2/?p=789)

Posted by [fernanda](http://alcione.cl/wp2/?author=1) on Nov 26, 2011 in [Terapias Corporales](http://alcione.cl/wp2/?cat=316) | [0 comments](http://alcione.cl/wp2/?p=789#respond)

Debido a que la respiración marca el ritmo vital, la forma en que respiramos determina la disposición de nuestras energías. Cuando estamos agitados o excitados, nuestra respiración es irregular y rápida; en cambio, cuando estamos tranquilos y equilibrados, nuestra respiración es lenta y suave. Nosotros podemos cambiar nuestro estado mental y nuestra condición física a partir de la forma en cómo estamos respirando. Incluso cuando estamos enojados, podemos calmarnos y equilibrarnos al respirar en forma lenta y relajada.

Cuando la respiración es consistentemente calmada y suave, la energía aumenta y la salud mejora. Podemos dormir mejor. El organismo se equilibra tanto psíquica como físicamente. La mente se torna lúcida y el cuerpo se pone alerta y sensible: se escucha con más claridad, los colores son más vibrantes y es posible saborear mejor las experiencias. Los matices de las sensaciones se enriquecen de modo que ciertas cosas simples pueden producirnos un gran gozo, como una pequeña sonrisa, por ejemplo. Una vez que hemos aprendido a conectarnos con la energía de la respiración, el respirar se convierte en una infinita fuente de energías vitalizantes.

Esta suave respiración nos conecta con un fluyente tipo de energía, o aliento, que es inseparable de la sutil energía mental y física que se mueve a través de nuestro cuerpo. Este patrón energético puede ser visto como una totalidad, como un mandala, o un centro de origen, o punto cero, desde el cual la energía fluye en todas direcciones. Dentro de este patrón hay centros energéticos que actúan como terminales para estas energías, desde donde ellas irradian y circulan por todo el cuerpo. Entre estos centros está el de la cabeza, el de la garganta y el del corazón. Si pudiéramos ver este patrón energético desde arriba, éste parecería una espiral con el centro de la cabeza en el tope, rodeado de una serie de círculos concéntricos con un anillo por cada uno de los centros energéticos.

La energía de la respiración está particularmente asociada con el centro de la garganta; ambos coordinando el flujo de energía a través del cuerpo. Es, por lo tanto, a través del centro de la garganta, que podemos aprender más fácilmente a contactarnos y a equilibrar la energía de la respiración y las otras energías sutiles.

El centro de la garganta ha sido tradicionalmente visualizado como una flor de 16 pétalos colocada entre el centro de la cabeza y el centro del corazón y directamente conectado con ellos. Mientras las energías pasan a través del centro de la garganta, ellas fluyen hacia estos dos centros. Cuando el centro de la garganta está en calma, lo hacen de una forma equilibrada y coordinada: las energías mentales y psíquicas se integran y la respiración se purifíca y se equilibra. Sin embargo, por lo general, el centro de la garganta está agitado y estas energías se bloquean y no fluyen adecuadamente.

De todas formas, es posible respirar de una forma tal que el centro de la garganta se calme y funcione suavemente. La manera de hacerlo es respirar suave y pausadamente por la nariz y la boca, con la boca ligeramente entreabierta y la lengua tocando levemente el paladar. Al principio no es cómodo hacerlo pero, a medida que la energía empieza a fluir hacia los centros de la cabeza y el corazón, los efectos vitalizantes de este tipo de respiración se comienzan a sentir y resulta cada vez más fácil y placentero el continuar. Cuando el flujo interno de energías se equilibra, nuestros sentimientos y sensaciones se despliegan de manera natural, y esto nos da acceso a profundas sensaciones de plenitud.

Empieza por prestar atención al hecho de respirar al mismo tiempo a través de la nariz y la boca. Esto no requiere esfuerzo y no produce molestia, sólo déjalo ser en forma natural, no necesitas pensar en cómo respirar correctamente. En algún momento te darás cuenta que tu aliento está igualmente distribuido entre la nariz y la boca y entre la inspiración y la exhalación.

Pero esto toma tiempo, debido a que el flujo de energías a través de nuestros sistemas está generalmente desequilibrado y perdemos contacto con nuestros sentimientos y sensaciones. Esto por sí ya nos dificulta movernos hacia un equilibrio personal. Nuestros viejos hábitos de buscar la satisfacción afuera, de esperar que otros nos provean de emociones de placer y de plenitud, son muy difíciles de corregir. Así, mientras más buscamos fuera de nosotros la satisfacción personal, más perdemos el contacto con nosotros mismos y con nuestras sensaciones internas. Dejamos de sentir el contacto con nuestro cuerpo físico y con nuestro cuerpo emocional.

Una vez que esta forma errada de respirar queda establecida, ella se autoperpetúa. Es muy frecuente que, en lugar de experimentar en forma directa las sensaciones para luego asimilarlas e integrarlas con lo que sentimos, somos atrapados por patrones de pensamientos ya conocidos previamente rotulados Con esto el sujeto se refuerza, es el yo que vive la experiencia, y la experiencia misma se convierte en un objeto congelado en forma y significado.

Cuando estamos en este estado, nuestras sensaciones y sentimientos son de segunda mano, más bien corresponden a interpretaciones de imágenes mentales que hemos introyectado. Vivimos en nuestras cabezas, sobre la base de nuestra experiencias pasadas y verbalizaciones mentales desconectadas de nuestros verdaderos sentimientos. Con esto, aparece un sentimiento de insatisfacción permanente, un sutil estado de ansiedad que se percibe como si la garganta estuviera apretada y se manifiesta como si el yo saliera en busca de experiencias. El flujo de energía se incrementa hacia el centro de la cabeza y decrece hacia el corazón.



En este estado se desarrollan todos los extremos y desequilibrios emocionales: la ira, el odio, la depresión severa y la falta de energía. No podremos conectarnos con nuestros sentidos y con nuestros verdaderos sentimientos mientras el centro de la garganta no se equilibre y las energías sutiles se distribuyan en forma pareja hacia la cabeza y el corazón. Sin la energía que requerimos para activarlos, nuestros sentidos no podrán funcionar adecuadamente y permanecerán dormidos.

Esta técnica de respiración nos enseña como disolver este condicionamiento de una ansiosa búsqueda externa, y nos lleva hacia la experiencia personal y directa. Respirando con suavidad a través de la nariz y la boca, podemos gradualmente llevar la respiración a un nivel balanceado y equilibrar el centro de la garganta de tal manera de que las energías se distribuyan en forma pareja hacia los centros de la cabeza y del corazón. Una respiración así, aún sin un total control, ya es una apertura. Desde el comienzo se puede percibir el despertar de los sentidos y el inicio de un ciclo.

Mientras respiras, tu cuerpo se calma y te sientes relajado. Tan pronto como te des cuenta de esta sensación de relajación, disfrútala. Si al comienzo no la percibes, imagínate lo que para ti sería la sensación más placentera y disfrútala, siéntela. Posteriormente sentirás físicamente esta energía, ya que una vez que te contactas con la sensación de relajación has encontrado el camino. Penetra en ello lo más profundo que puedas; mientras más profundo llegues, más rica será la sensación y podrás cosechar estos frutos en cada parte de tu cuerpo. Lo sentirás hasta en la médula de tus huesos y también fuera de tu cuerpo cada vez que lo requieras.

De aquí en adelante acumula la calidad de estas sensaciones estimulándolas, enriqueciéndolas, profundizándolas y ampliándolas. Estimula la calidad de tu respiración, déjala que te proporcione alegría, acumúlala de la misma forma en que se acumula el agua para generar electricidad. La sensación es de alegría, de felicidad, de una gran apertura y de una vasta cualidad emergente. Estas sensaciones pueden tornarse tan grandes que te sobrepasen, tan potentes que puede ser que sientas que no puedes acumular más. Finalmente, cuando estas sensaciones crezcan hasta estos niveles de poder, se abrirán tus centros de energías, células y sentidos y todo tu cuerpo adquirirá un total equilibrio.

Mediante la práctica continua de esta forma de respirar y de contactar las sensaciones, éstas se irán acumulando hasta que finalmente tocarás la esencia de esta energía en forma directa. No necesitarás interpretaciones ni palabras: sólo estará ahí. Entonces, cada vez que requieras utilizarla, ella estará ahí.

A medida que desarrollas la calidad de tu respiración, el estado de consciencia que se origina en la experiencia directa se irá ampliando en forma gradual hasta el punto en que este estado de alerta y la respiración lleguen a ser una unidad. Cuando ambos se estimulen mutuamente, la energía aumentará y estará siempre fresca y disponible. El proceso es como cargar una batería: tú enchufas la energía mental en la respiración y estimulas la energía. Este es el secreto de la abundancia de energía. Incluso si tu nivel de energía está bajo en en algún momento, tienes líneas para volver a conectarte con ella. Cuando aprendes a regenerar tu energía y a mantenerla almacenada, puedes incluso compartirla con otros, ya que tienes un recurso inagotable.

Cuando tu respiración está verdaderamente equilibrada ni muy controlada o tensa, sino muy lenta y suave y a un ritmo parejo – y cuando al mismo tiempo tu estado de alerta esté unido con la respiración, aparecen naturalmente ciertos efectos. La respiración es entonces como un radar que te permitirá captar inmediatamente la señales de cualquier emoción, tuya o ajena. La percepción del comienzo de una emoción y de una sensación crea un espacio de protección en torno tuyo. Este darse cuenta llega a ser un campo abierto que te permite ejercer un control de alerta muy diferente al control por represión o fuerza.

Cuando estás consciente de tu respiración, toda tu vida se equilibra. Incluso cuando te encuentras en situaciones que te generan mucha ira, frustración o miedo, puedes disolver estas perturbaciones sólo por estar consciente de tu respiración, poniendo atención en que el aliento sea calmado, lento y rítmico. Mientras más acumules energía de esta manera, más se calmará tu cuerpo en su totalidad. Si le das a la energía una posibilidad de estabilizarse, muchas partes de él, a diferentes niveles, se aquietarán. La vida tomará un ritmo saludable, con pocas oscilacions que la perturben y los sentidos podrán entonces madurar y dar fruto.

Es, sin embargo, importante trabajar en forma continua con la respiración ya que, si no lo haces, sus efectos no durarán, tu cuerpo, tu mente y tus sentidos retrocederán hacia un ritmo desequilibrado. Así que practica este tipo de respiración cada día, por lo menos durante tres meses y por veinte a treinta minutos diarios. Trata de mantener la energía fluyendo, acumulándose y generándose con el aliento. Primero, puedes concentrarte prestando atención a tu respiración. Luego puedes ir gradualmente desarrollando un tipo de estado de consciencia como en la meditación. No tiene importancia la forma en que se denomine relajación, consciencia o meditación – ya que todas ellas son solamente etiquetas. Lo importante es la calidad de la experiencia.

Una vez que aprendemos a acumular energía, podemos desarrollar este proceso día y noche y no sólo a ciertas horas establecidas. Todo el cuerpo se relaja, la tensión muscular y los bloqueos mentales desaparecen y la energía se distribuye por todas partes. Nuestras vidas se amplían y se hacen más saludables. Más tarde, probablemente, no tendremos que hacer ningún esfuerzo para atrapar esta energía de la respiración, ya que está detrás de todas las energías físicas y mentales.

Dado a que las energías internas y externas provienen de la misma respiración o prana, así como nuestro ambiente interno cambia, nuestra relación con el mundo externo cambia también y el Universo llega a ser mucho más cómodo para estar en él. Es como si los objetos del mundo externo y nuestro mundo interno de sensaciones nuestra consciencia – se unieran. Apoyamos al mundo y él nos apoya a nosotros y a nuestros sentidos. Nuestros sentidos nos proporcionan placer, nos sentimos positivos, proyectamos eso y recibimos de vuelta lo que hemos proyectado El interior y el exterior se armonizan y se equilibran.

Comienza por respirar muy suavemente. A medida que progreses, hazlo más lento, dejando que la respiración se ponga cada vez más lenta hasta que se torne totalmente suave y pareja, casi como si no existiera inhalación y exhalación. La energía empezará a aumentar en forma paulatina. A medida que practiques, revisa tu respiración cada cierto tiempo para constatar cómo vas progresando hacia esta meta.

**Tarthang Tulku**