

LA RESPIRACIÓN

por Francisco-Manuel Nácher

Respira concentrándote en ello, por la nariz. Al inspirar, sin forzar nada pero contando los segundos, imagina, siente que todo lo que entra en tus pulmones no es sino una corriente de vida, de luz blanca, que te da fuerzas, optimismo, alegría, que te reconcilia con tu cuerpo. Siente como tus pulmones se llenan de vida.

Luego, siempre sin forzar nada, retén un momento el aire en los pulmones, aproximadamente la mitad del tiempo que tardaste en llenarlos. A continuación, espira y vacía lentamente tus pulmones por completo. Durante la espiración, imagina y siente y ve cómo esa energía blanca, esa luz llena de vida, se distribuye por todo tu cuerpo y lo vitaliza. Nota como llega a tu cabeza, a tu corazón, a tus vísceras, a tu sangre, a tus nervios, a tus extremidades, a tu piel... Experimenta la plenitud que ese fluído vital te proporciona.

Y luego, durante la mitad del tiempo que has tardado en espirar, permanece con los pulmones vacíos, para empezar de nuevo el ciclo de la inspiración.

Para inspirar, empieza llenando el abdomen. Ponte la mano sobre el ombligo y nota como se eleva empujado por el aire; llena así el vientre; a continuación el bajo pecho; luego su parte superior, incluida la situada bajo los hombros. Todo ello sin forzar, sin violentar nada, pero siendo consciente de tu respiración.

Puedes empezar contando hasta cuatro mientras inspiras, dos de retención, seis de espiración y tres vacío, para repetir el ciclo de nuevo. Con poco ejercicio que hagas, te sentirás capaz de ir aumentando el tiempo de inspiración y, con él todos los demás, pero deberás siempre conservar la misma proporción: X, X/2, Y, Y/2, X, X/2, Y, Y/2, etc. Pero nunca excederte y pretender retenciones largas ni que te hagan tener que esforzarte. Se trata sólo, pues, de respirar como lo has venido haciendo siempre, pero conscientemente, y extrayendo de ello mayor provecho que hasta ahora. Recordemos que Max Heindel nos avisó reiteradas veces sobre las peligrosas consecuencias de los excesos en las retenciones de la respiración.

Este ejercicio es conveniente empezar a practicarlo tumbado. Pero luego puede practicarse en cualquier posición con los mismos efectos.

Con sólo cinco minutos al día, este ejercicio te reconciliará con el mundo... y contigo mismo. Luego, el propio placer que ello te causará, hará que, durante el día, cada vez que te acuerdes, respires de ese modo y notes como en cada inspiración, te llenas de vida que se reparte por todos tus órganos renovándolos y purificándolos y rejuveneciéndolos.

Si lo practicas con asiduidad, además, no sólo recuperarás la salud sino que acabarás prescindiendo de hábitos nocivos como el tabaco y otros. Porque, dado que cada vez que inspiramos conscientemente y visualizando la vida que nos inunda nos sentimos mejor, este ejercicio acaba produciendo adicción, pero una adicción sana que arrumba todas las otras adicciones.

La respiración nos une y nos mantiene unidos al universo todo, en el que estamos permanentemente integrados y al que pertenecemos.

* * *