UNIVERSITAT DE BARCELONA

Estona saludable III

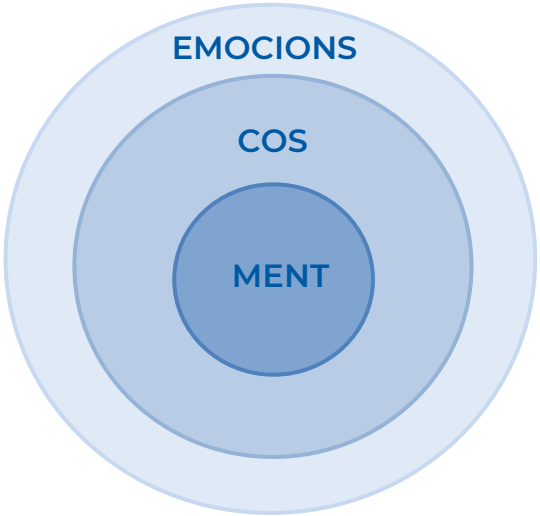
3 SALUT I BENESTAR

La respiració

Cal ser conscients que la respiració millora la qualitat d'atenció. El Dr. Luis López explica que, com més lenta i tranquil·la és la nostra respiració, més qualitat d'atenció i benestar tindrem, ja que disminueix el curs dels pensaments i, per tant, les possibles distraccions.

Si acompanyem la respiració del moviment, focalitzarem encara més l'atenció i facilitarem així que el nostre cos, les emocions i la ment vagin juntes. Aquesta és la finalitat dels exercicis i de la tècnica meditativa proposada.

«A muchas personas no les cabe en la cabeza que han de "reaprender" a respirar de forma natural. Con la respiración natural desplegamos plenamente las regiones de pecho, los costados y el bajo vientre, pero su restablecimiento ha de ser lento, gradual, y poniendo en ello mucha paciencia». (Lodes, 2015, 17)



La respiració

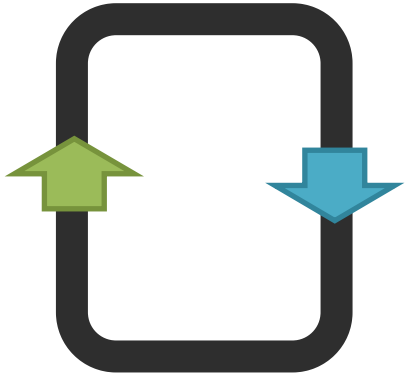
Per fer els exercicis proposats, tindrem present les quatre fases de la respiració i la consciència respiratòria:

Fases respiratòries			
Inspiració	Apnea inspiratòria	Expiració	Apnea expiratòria

El cicle respiratori oscil·la entre 12 i 23 respiracions per minut i pot arribar a ser de 4 a 8 respiracions per minut en estat de relaxació.

RETENCIÓ AMB PULMONS PLENS
En *x* segons. Exemple: 1″

INSPIRAR
En *x* segons
Exemple: 4″



EXPIRAR
En *x* segons
Exemple: de 4 a 8″

RETENCIÓ AMB PULMONS BUITS
En *x* segons. Exemple: 1″

Nota. Els temps són a tall d'exemple.
Cadascú els ha d'adaptar a la seva capacitat respiratòria.

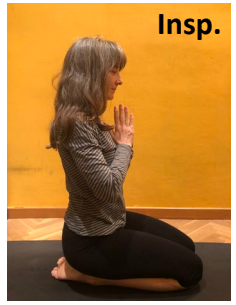
Obrint espais respiratoris i donant mobilitat al cos

- Adaptem els moviments a la respiració.
- Tot i tenir present la fórmula respiratòria, cal respectar el ritme de la respiració. Ha de ser còmoda, sense forçar, suau i dolça.
- Quan passem d'una postura a la següent, inspirem i expirem. Les apnees es fan en posició estàtica, sempre que sigui possible. També podem romandre un cicle respiratori complet a cada posició, si ens va millor.
- Es tracta, simplement, de buscar una certa mobilitat i, amb l'ajuda de la respiració, anar entrant en estat de relaxació.
- Comencem fent 2 o 3 cicles i, a mesura que agafem experiència, podem fer-ne de 7 a 10.
- Sentirem relaxació, interiorització i calma.

Obrint espais respiratoris i donant mobilitat al cos

Atmanjali-mudrã, gest de l'oració, o *namaskãra-mudrã*, gest de la salutació

Beneficis: proporciona calma, pau, equilibri, harmonia i tranquil·litat. Activa i harmonitza els dos hemisferis. Expressa respecte i agraïment. Ajuda a assossegar els pensaments i el discerniment. Sempre hi ha certa força darrere d'uns pensaments serens, que regenera la força física i estabilitza i enforteix l'ànima.



Vajrãsana, postura del diamant

Beneficis: tonifica la zona perineal.

Bãlãsana, postura del nen amb extensió de braços

Beneficis: postura relaxant que estira l'esquena suaument i permet una respiració més lliure. La compressió suau de l'abdomen i del pit resulta beneficiosa per als òrgans digestius. Pot alleujar el dolor d'esquena i de coll, si el cap està ben recolzat.

Cakravakãsana, *mãrjãryãsana* o *bidãlãsana*, postura gat-vaca

Beneficis: tonifica els òrgans i músculs abdominals, i alleuja la tensió de l'esquena. Dona elasticitat a tota la columna vertebral.

La posició del cos

Prèviament ja havíem parlat sobre la posició del cos per a la tècnica meditativa (vegeu l'*Estona saludable I*, p. 5).

Incidirem en dos aspectes que no s'havien tractat:

- **Posició de la llengua**. La llengua, segons Feodora Aberastury, és un vincle directe amb el nostre món intern, per la qual cosa és molt important deixar-la anar. La relaxació activa de la llengua és la clau d'accés directe al nostre cos. Podem optar per posar-la entre les dents i el paladar superior (posició de descans) o bé deixar que ocupi tot l'espai dins la boca.

- **Somriure interior**. El somriure representa seure sense esforç. És com si se'ns il·luminés el rostre i aquesta lluminositat s'expandís pel voltant. És seure a fer la pràctica des de l'harmonia, de manera empàtica, amb concòrdia i equilibri.

Il·lustració de Llum G. J.

Tècnica meditativa de la compassió

UNIVERSITAT DE BARCELONA

- Compassió significa literalment 'patir amb'. La definició de compassió, segons Kristin Neff, és «la manera de veure clarament el patiment dels altres». Sentir bondat vers els que pateixen, tenir el desig d'ajudar a alleugerir el patiment i reconèixer que l'ésser humà és imperfecte i fràgil.

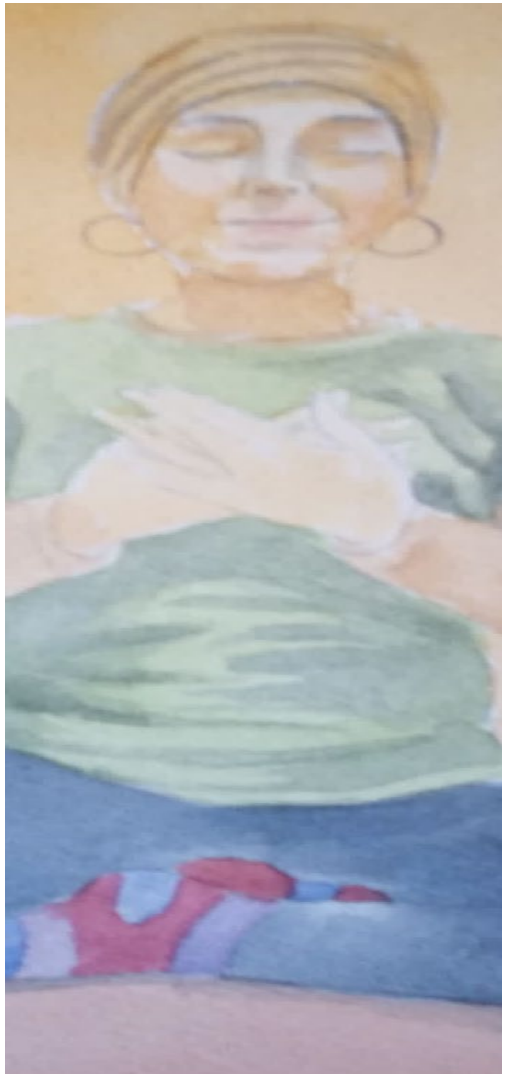
- Abraham Maslow afirma que, sense llaços d'amor i d'estima amb altres persones, no podem desenvolupar tot el nostre potencial com a éssers humans.

- Hi ha 40.000 neurones sensorials que no són al cervell, sinó al cor. Aquest descobriment és relativament recent i els científics l'han anomenat *cervell del cor*. És el llenguatge emocional.

- Primer hem de traslladar la consciència al cor, després hem d'alentir la respiració i finalment hem de sentir, al cor, gratitud, estima, atenció i compassió. Això implica una coherència i harmonitza el cor i el cervell.

- Per canviar l'atenció del cervell al cor, les mudràs i els gestos són importants, ja que toquen el cor amb una intenció concreta. Connectem amb l'energia dels dits i prenem consciència dels circuits corporals.

  - ✓ Mans sobre el pit per abraçar els quatre elements fonamentals: bondat, reconeixement de la humanitat, connexió amb totes les persones i viure l'experiència conscientment.
  - ✓ *Abhaya-mudrã*, gest de la protecció i de la confiança.
  - ✓ *Varada-mudrã*, gest de la misericòrdia i del perdó.



Il·lustració de Llum G. J.

Tècnica meditativa de la compassió

UNIVERSITAT DE BARCELONA

1) Seiem en la posició escollida, fent atenció al rostre (sense tensió ni a la llengua ni a la mandíbula), les espatlles i la columna vertebral.

2) Posem el focus en la respiració: com inspirem i expirem l'aire.

3) Preferiblement, optem per la respiració diafragmàtica (vegeu l'*Estona saludable I*, p. 6).

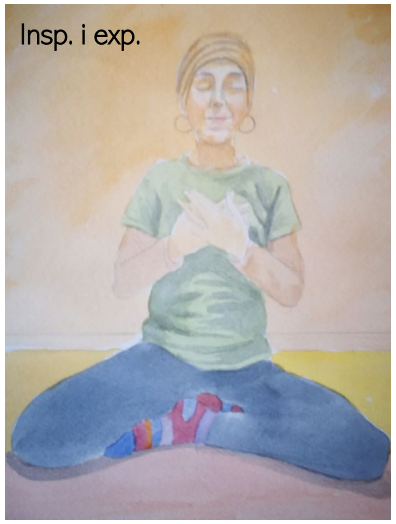
4) Comencem amb les mans sobre el pit, desenvolupant l'hàbit de la bondat interior, l'amor i la tendresa. La compassió per un mateix és un regal que tothom disposat a descobrir-se té a l'abast. «El carácter estimulante de la autocompasión nos permite avanzar y apreciar la belleza y la riqueza de la vida, incluso en tiempos difíciles. Cuando calmamos nuestras mentes agitadas con la compasión, tenemos más capacidad para distinguir entre lo que está bien y lo que está mal, y así orientarnos hacia aquello que nos proporciona alegría» (Neff, 2020).

5) Fem els moviments següents, acompanyats de la respiració. En passar d'una posició de mans a l'altra, inspirem o expirem. Fem les apnees en posició estàtica, sempre que sigui possible. També podem romandre un cicle respiratori complet en cada posició, si ens va millor. Observem com la respiració és cada vegada més lenta i pausada.

6) Podem dedicar uns minuts a fer els moviments de mans acompanyats de la respiració i acabar amb la posició de mans en què ens sentim més bé, o bé fer els moviments durant tota la pràctica.

Temps: de 5′ a 10′.
Beneficis: ens proporciona pau i autoconeixement.

Tècnica meditativa de la compassió



Il·lustració de Llum G. J.

Connectem amb la bondat, la gratitud i la compassió.

Escolta profunda d'allò real.

Torsió a la dreta.

Abhaya-mudrã, gest de la protecció i de la confiança.

Ens lliurem del temor com a símbol de debilitat.

Ens ajuda a modificar models anímics negatius per a unes accions essencials.

Utilitzem la força sense esforç.

Torsió a l'esquerra.

Varada-mudrã, gest de la misericòrdia i del perdó.

Perdonar-se a un mateix o a un altre és una de les coses més difícils de fer, però, quan s'aconsegueix, també és la més meravellosa: l'art de perdonar.

Si no enterrem les llavors sota terra, no brotaran plantes noves i no podrem créixer.

L'atenció

«Los seres humanos han perdido la conexión, la profundidad de su ser. Podemos decir también que no saben que dentro de ellos existe una dimensión mucho más profunda que el fluir de los pensamientos con los que casi todos se identifican».

(Tolle, 2007, *La nueva conciencia*)

«La corriente de pensamientos tiene una enorme inercia que puede arrastrarte fácilmente. Cada pensamiento pretende tener una gran importancia. Quiere captar toda tu atención. He aquí un ejercicio espiritual que puedes practicar: no te tomes tus pensamientos demasiado en serio».

(Tolle, 2007, *El silencio habla*)

Bibliografia

Branden, Gregg (2019-2020). *Heal Summit.*

Cella Al-Chamali, Gabriella (2007). *Yoga terapeútico.* Tutor.

Elizalde, Francis (2012). *La lengua. El legado de Fedora Aberastury* [en línia]. <http://franciselizalde.blogspot.com/2012/10/la-lengua-el-legado-de-fedora-aberastury.html> [consulta: 1 setembre 2021].

Hirschi, Geltrud (1999). *Mudras. El poder del yoga en tus manos.* Urano.

Lodes, Hiltrud (2015). *Aprende a respirar.* RBA Integral.

López, Luis (2012). *Relajación en el aula. Recursos para la educación emocional.* Wolters Kluwer.

López, Luis (2018). *Educar la atención.* Plataforma Actual.

Maslow, Abraham (1991). *Motivación y personalidad.* Díaz de Santos.

Neff, Kristin (2020). *Sé amable contigo mismo. El arte de la compasión hacia uno mismo.* Paidós Divulgación.

Peragón, Julián (2014). *Meditación síntesis.* Acanto.

TERMCAT, Centre de Terminologia (2019). *Terminologia del ioga* [en línia]. <https://www.termcat.cat/ca/diccionaris-en-linia/278> [consulta: 1 setembre 2021].

Tolle, Eckhart (2003). *El silencio habla.* Gaia.

Tolle, Eckhart (2007). *La nueva conciencia.* Gaia.

Toro, José María (2014). *La sabiduría del corazón* [en línia]. <http://jmtoroa.blogspot.com/2014/12/fedora-aberastury-centenario-de-una.html> [consulta: 1 setembre 2021].

Rama, Swami (2007). *Yoga y respiración.* Cuerpo Mente.

Villegas, Laia; Pujol, Òscar (2017). *Diccionario del yoga.* Herder.

Nota. Per facilitar la pràctica dels exercicis proposats, podeu fer servir l'aplicació per a mòbil Perfect Zen.
Aquesta eina permet programar un temps, que es pot subdividir per a cada respiració.

Il·lustració Llum G.J

Gema Marta Martínez
Llicenciada en Educació Social
Màster en Relaxació, Meditació i Mindfulness
Instructora de ioga integral

LIBERTAS PERFVNDET

OMNIA LVCE

UNIVERSITAT DE BARCELONA

www.ub.edu