

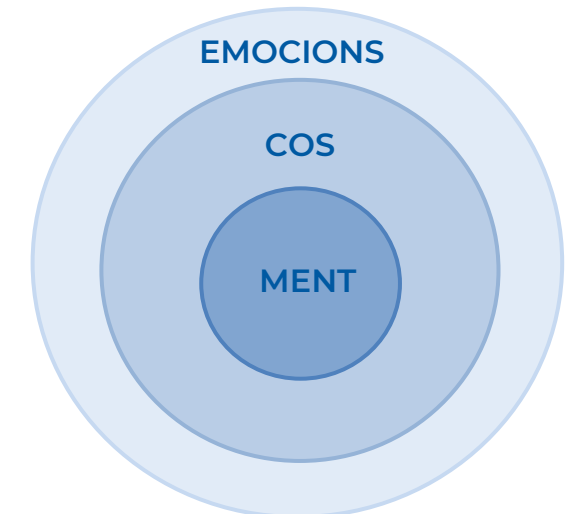
Estona saludable IV

3 SALUT
I BENESTAR



«La respiración ocupa un lugar importante entre los procesos corporales sobre los que apenas se puede influir; transcurre de forma inconsciente y automática, aunque se la puede dirigir de forma consciente y deliberada y, por tanto, es una puerta hacia el sistema neurovegetativo, hacia los trastornos que se produzcan en este, así como hacia innumerables alteraciones del cuerpo. Del mismo modo que la respiración influye sobre nuestro estado anímico, también se produce una considerable influencia a la inversa. Así, según estemos alegres, enfadados, tristes, deprimidos o ansiosos, la respiración se verá estimulada o frenada, será más profunda o superficial. “No hay otro sistema que reaccione ante lo psíquico de forma tan sensible como la respiración” (Rossier y Wiesinger).

»Los efectos de las influencias psíquicas y anímicas sobre la respiración se manifiestan especialmente en las alteraciones del tono de los músculos respiratorios y, en particular, en el tono del diafragma; como consecuencia de ello se produce, asimismo, una alteración en el ritmo respiratorio». (Lodes, 2015, 134)



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

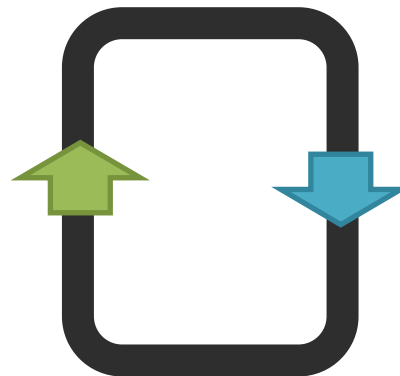
El cicle respiratori oscil·la entre 12 i 23 respiracions per minut i pot arribar a ser de 4 a 8 respiracions per minut en estat de relaxació.

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.

Donant mobilitat al cos i buscant l'arrelament

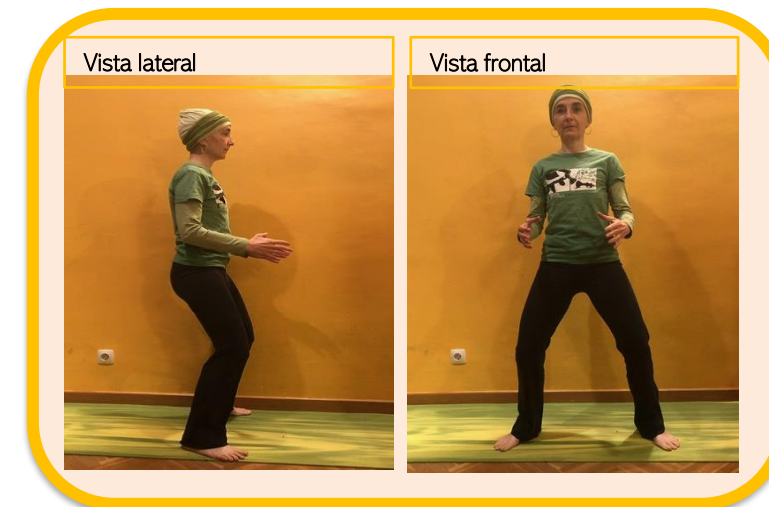


Punt de partida (quadre 1): posició del genet.

Punts d'atenció (quadre 2):

- Cames separades i peus en un angle de 45°
- Notem el pes del cos a la planta dels peus, metatarsians i taló.
- Flexionem lleugerament els genolls.
- Fem una anteversió discreta amb la pelvis.
- Donem espai entre les orelles i les espatlles, que deixem relaxades.
- Obrim bé tota la cintura escapular i fixem la mirada al davant.
- Posem les mans com si sostinguéssim una pilota.
- L'obertura de les cames és signe de confiança i força d'estar ben ancorats a terra.
- La respiració abdominal acompanya el moviment de les mans.

Quadre 1



Quadre 2



Donant mobilitat al cos i buscant l'equilibri



Punt de partida (quadre 3, primera imatge):

- En posició vertical, els peus oberts a la distància dels malucs, mans en *atmanjali-mudrà*.

Punts d'atenció:

- Flexionem lleugerament el genoll de la cama que aguanta el pes.
- Donem espai entre les orelles i les espatlles.
- Obrim bé tota la cintura escapular.
- Fixem la mirada en un punt fix, en diagonal o horitzontal.
- Adaptem els moviments a la respiració.
- Tot i tenir present la fórmula respiratòria, és important respectar el ritme de la respiració, que sigui còmoda, sense forçar, suau i molt dolça.
- En flexionar les cames, expirem. Convé fer les apnees en posició estàtica, sempre que sigui possible. També podem romandre un cicle respiratori complet a cada posició.
- Si tenim problemes d'equilibri, podem posar-nos al costat de la paret i, amb una mà, recolzar-nos-hi. A poc a poc anirem agafant equilibri.
- En acabar l'exercici, fem vibracions amb dues cames. Primer una i després l'altra.
- Es busca una certa mobilitat del maluc i, amb l'ajuda de la respiració, anem donant més mobilitat.
- Comencem fent 2 o 3 voltes i, a mesura que anem avançant, podem arribar a fer-ne entre 7 o 10. Sentirem quietud i concentració.

Quadre 3



Donant mobilitat al cos i connectant amb la respiració



Quadre 4

Apanāsana o bastrikanāsana (quadre 4, segona imatge) és una manera senzilla i eficaç d'ajudar la columna sacrolumbar, movent l'abdomen.

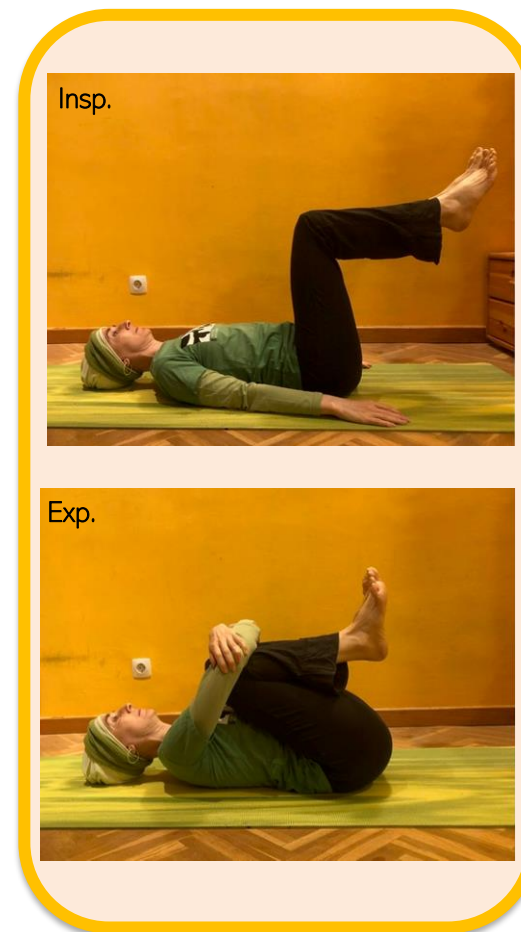
Punt de partida:

- Estirat en posició de decúbit supí, amb les cames obertes a l'alçada dels malucs i formant dos angles de 90° per donar flexibilitat al maluc, tal com s'indica al quadre 4, fem les respiracions.

Punts d'atenció:

- Hem de notar l'esquena totalment recolzada a terra.
- Fem una respiració abdominal: en inspirar, genolls allunyats de l'abdomen; en expirar, mans o braços sobre els genolls i apropats a l'abdomen.

Fem aquest exercici en moviment amb dotze respiracions; podem estar-nos en posició estàtica uns minuts.



Les mans



Podem atorgar als dits paraules que ens apropin a l'estat que volem assolir o connectar: pau, llum (del color que sentis més), amor, calma, plenitud, harmonia, equilibri, tranquil·litat, serenitat, confiança, gratitud, cordialitat, etc.

El fet de tenir diferents possibilitats és perquè cada persona és única. Seria una manera d'apropar-nos a cada persona, sense perdre'ns. Vincularem els dits amb aquella paraula que ens ajudi a connectar amb la profunditat de l'ésser que som.

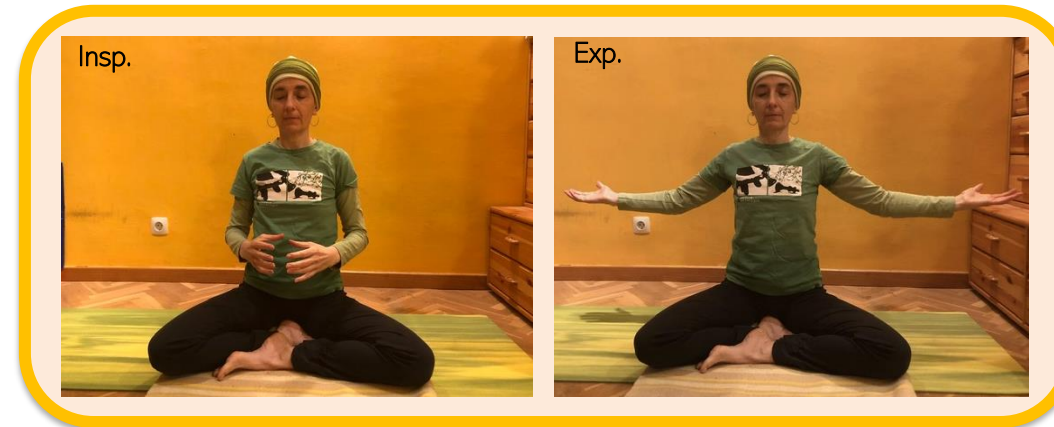


Il·lustració de Llum G. J.

Tècnica meditativa amb les mans



- Seiem en la posició escollida per a la tècnica meditativa (vegeu l'*Estona saludable I*, p. 5).
- Fem tres respiracions profundes per iniciar la pràctica, preferiblement respiració diafragmàtica (vegeu l'*Estona saludable I*, p. 6).
- Acompanyem la respiració amb un moviment de braços: expirem i amb les mans fem com si agaféssim una pilota; inspirem i obrim els braços amb els palmells de la mà mirant al sostre (repetim l'exercici entre 10 i 15 vegades, tal com podem observar al quadre 1).



Quadre 1

- Seguim respirant conscientment. Agafem cada dit amb la mà contrària (quadre 2) i fem un cicle respiratori amb cadascun. Comencem agafant el dit polze i acabem amb el menovell (no té importància l'ordre de les mans).

Temps: de 5' a 10'.

Beneficis: ens proporciona calma i ens capacita per comprendre qüestions existencials a través dels diferents nivells de consciència.



Quadre 2



«Y este espacio, que no puede ser percibido como forma, es el “yo profundo”, que no tiene nada que ver con el pasado o el futuro; es el yo informe, sin forma; lo podríamos llamar la conciencia misma. Es la realización del yo profundo eterno. Es la conciencia del espacio; todo lo demás es la conciencia de los objetos».

(Tolle, 2007, *La nueva conciencia*)

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

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

Freres, Michel; Mairlot, Marie Bernadette (2000). *Maestros y claves de la postura*. Paidotribo.

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

Kaminoff, Leslie; Matthews, Amy (2013). *Anatomía del Yoga*. Tutor.

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

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

Palomo, Carmen (1995). *Yoga, 800 Propuestas actualizadas de yoga*. Paidotribo.

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.

Torralba, Francesc (2010). *Inteligencia espiritual*. Plataforma actual.

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.



UNIVERSITAT_{DE} BARCELONA

www.ub.edu

