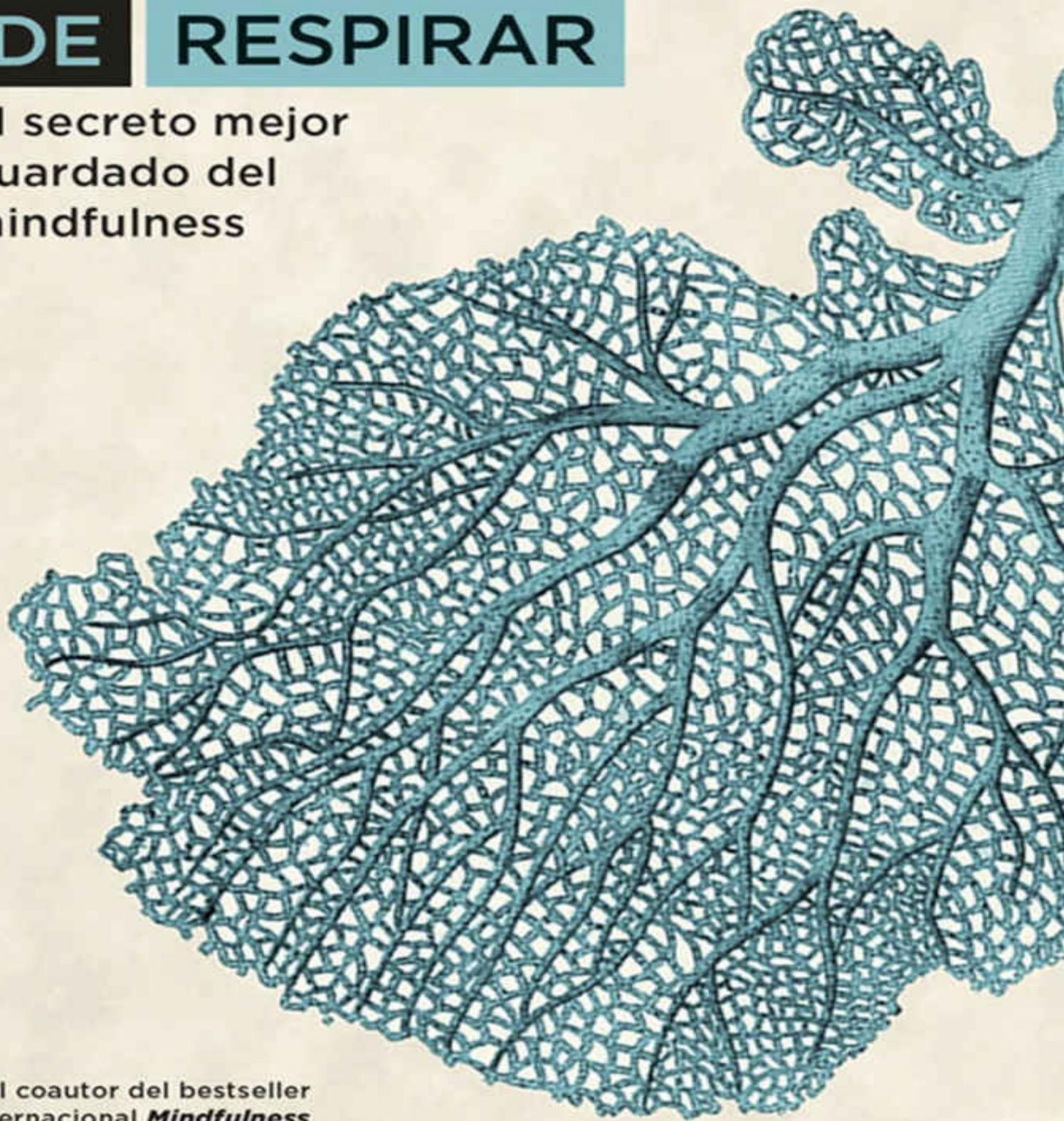


EL ARTE

DE RESPIRAR

El secreto mejor guardado del mindfulness



Del coautor del bestseller internacional *Mindfulness*

DANNY PENMAN

PAIDÓS

Índice

Portada
PAIDÓS El arte de...
Dedicatoria
Uno: Al principio
Dos: Respirar
Tres: Mindfulness
Cuatro: Felicidad
Cinco: Curiosidad
Seis: Jovialidad
Siete: Conciencia
Ocho: Interiorización
Biografía
Agradecimientos
Créditos

*Puedes descargar las meditaciones en
<www.franticworld.com/breathing>.*

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre
una
nueva forma de disfrutar de la lectura

**¡Regístrate y accede a contenidos
exclusivos!**

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

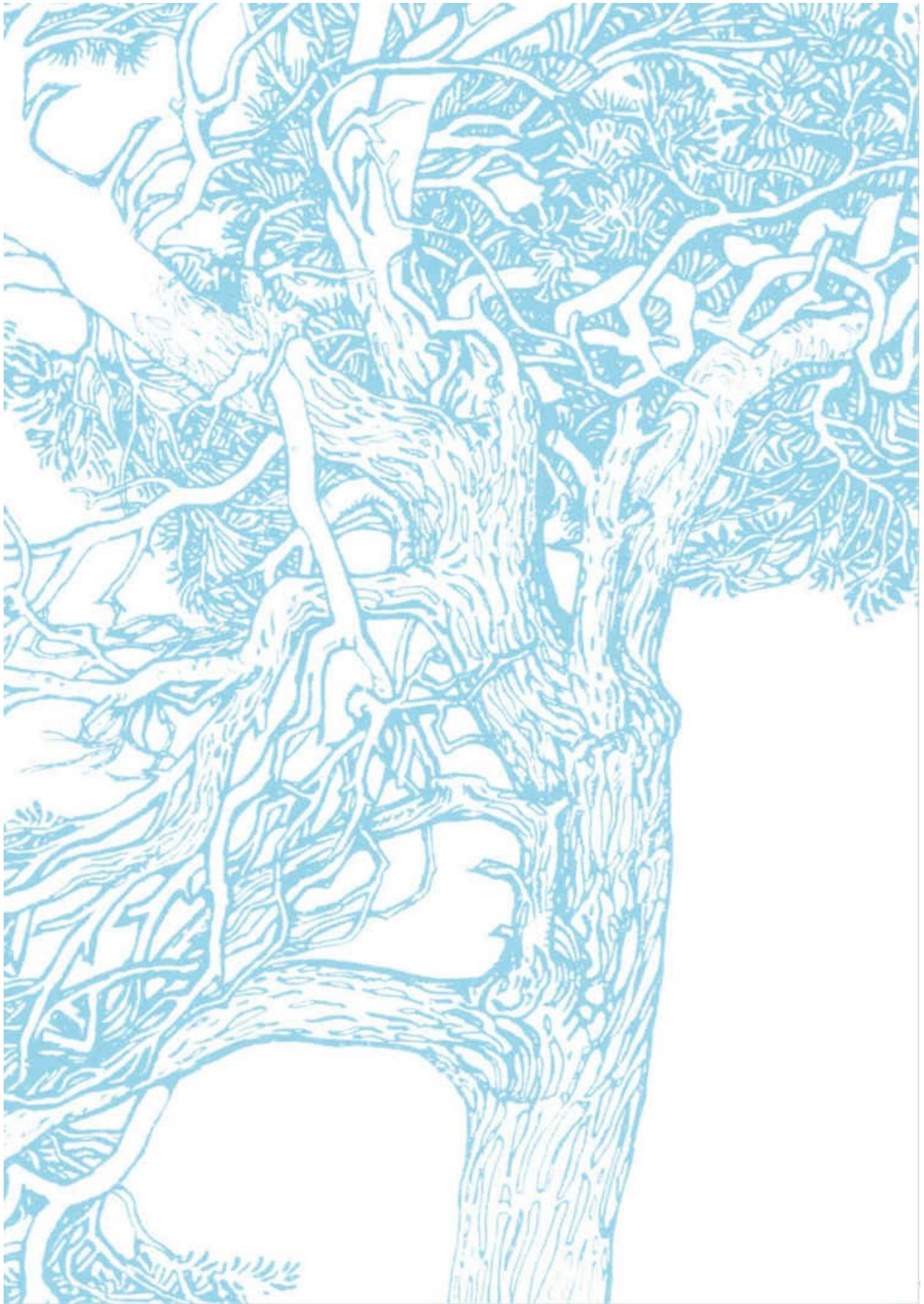
Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte



PAIDÓS El arte de...

La colección «El arte de...» ofrece a los lectores pequeñas joyas que nos ayudarán a transformar nuestras vidas a través de las reflexiones de grandes autores.

Títulos publicados:

T. Nhat Hanh, *El arte de cuidar a tu niño interior*

D. Penman, *El arte de respirar*

Dedicado a mi esposa, Bella,
y a nuestros dos escandalosos hijos
Sasha y Luka.







uno: **AL PRINCIPIO**

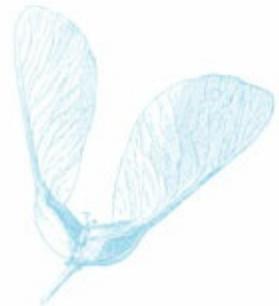
Seis practicantes de parapente
giran en círculos, como águilas,
empujados por poderosas corrientes de aire
ascendente. Abajo,
un grupo de niños
observan, con las bocas abiertas,
cómo los paracaídas
gigantes planean
silenciosamente
sobre sus cabezas.



Entonces, de pronto,
algo empieza a ir
mal.

Una ráfaga de aire golpea con tanta
fuerza a uno de los parapentistas
que le da la vuelta a la vela.
El piloto empieza a girar,
trazando espirales como una semilla
de sicomoro que cae hacia la tierra.

Después de una eternidad, el joven
se estrella contra la ladera de una colina.



Yace boca abajo en el
suelo. Herido.

Pero ha sobrevivido. Aturdido, tras un momento
de silencio, empieza
a gritar de dolor. Los servicios de emergencias médicas
tardarán al menos media hora
en llegar. Y pasará otra hora más
hasta que lleguen al hospital.





A solas, sabe que
no puede permitirse perder
la conciencia por si no vuelve
a despertarse nunca. Se obliga,
pues, a respirar.

Lentamente. Profundamente. Con un
supremo esfuerzo de voluntad,
aleja su mente de su cuerpo
herido y se concentra en su
respiración. Inspira. Espira.

Poco a poco, el dolor
disminuye. Finalmente,
alcanza un estado de calma
serena.

De puro mindfulness.

Yo soy el joven
que se estrelló
con su parapente.



El
arte
de la
respiración
salvó
mi vida.

Durante miles de años, la gente ha utilizado el arte de la respiración para lograr efectos igualmente profundos en la mente y en el cuerpo.

Algunos han recurrido a ella para aliviar el dolor crónico. Otros, para afrontar la ansiedad, el estrés y la depresión. Algunos afirman que los ha llevado a la iluminación espiritual.

Pero yo soy tan espiritual como un ladrillo...

... por lo que la uso para
que me ayude a apreciar la
belleza agridulce de
la vida cotidiana.



Tu respiración es el mejor activo que posees. Es naturalmente proclive a la meditación y siempre está contigo. Refleja tus emociones más intensas y te permite atenuarlas o encauzarlas.

Te ayuda a sentirte seguro, pleno, y a tener un completo control de tu vida mientras te afianza en el momento presente, despejando la mente y liberando tus instintos.

El arte de la respiración despierta una sensación de asombro, maravilla y curiosidad: los cimientos de una vida más feliz y llena de significado.

Te infunde el valor para aceptarte a ti mismo con todos tus errores y defectos. Para tratarte a ti mismo con la bondad, la empatía y la compasión que sinceramente necesitas, y ayudarte a mirar hacia el exterior y abrazar el mundo.

Cuando hayas
dominado el arte
de la respiración,
te sentirás
en paz contigo
mismo y con
el mundo.



«Mientras sigas respirando habrá más cosas buenas que malas en ti.» Jon Kabat-Zinn

Todo empieza con tu primer aliento...

Nada más nacer, imperceptiblemente al principio, pero con un impulso cada vez más intenso, tus pequeños pulmones empezaron a hincharse.

Acurrucado en brazos de tu madre, aprendiste a respirar. No fue fácil.

La respiración de un bebé no es naturalmente rítmica. Los bebés sólo respiran cuando lo necesitan, y a veces hacen pausas aterradoramente largas entre respiraciones, algo muy alejado del movimiento fluido y natural.

A medida que las semanas se convirtieron en meses, tu respiración adquirió su propio ritmo natural. Pero incluso ahora puedes hacer tuyos los ritmos respiratorios ajenos.

El aliento de los amantes se entrelaza. Las multitudes respiran en armonía. Incluso la respiración de nuestras mascotas puede sincronizarse con la nuestra.

Ninguno de nosotros es independiente.
Aunque nos obstinemos en creerlo.





Respiras

22.000

veces al día.

¿De cuántas
respiraciones
eres

consciente?

RECUERDA RESPIRAR.

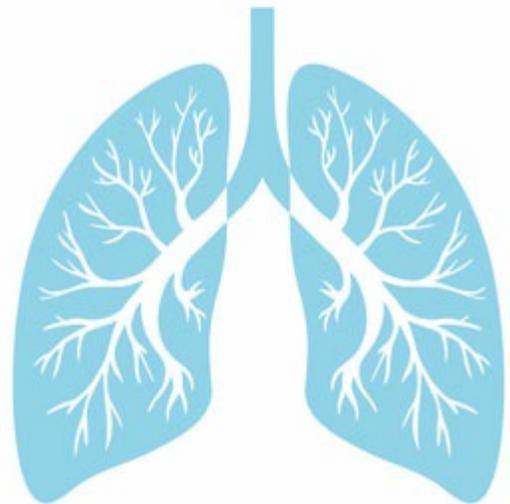
Tu respiración es tan común, tan mundana, que su verdadero significado se te puede escapar.

Échate en el suelo con un cojín bajo la cabeza. Coloca las manos en tu abdomen. Percibe cómo suben y bajan mientras inspiras... y espiras.

Mientras respiras, los órganos abdominales suben y bajan unos 4 o 5 centímetros. Esto envía oxígeno y fluidos ricos en nutrientes a través del sistema linfático, eliminando toxinas. El movimiento físico de la respiración en el cuerpo también masajea el hígado, los riñones, los intestinos, las vértebras y todo lo demás, a fin de mantenerlos saludables, flexibles y bien lubricados.

La respiración es vida...

... en muchos niveles.



Tu respiración refleja
e intensifica tus emociones.

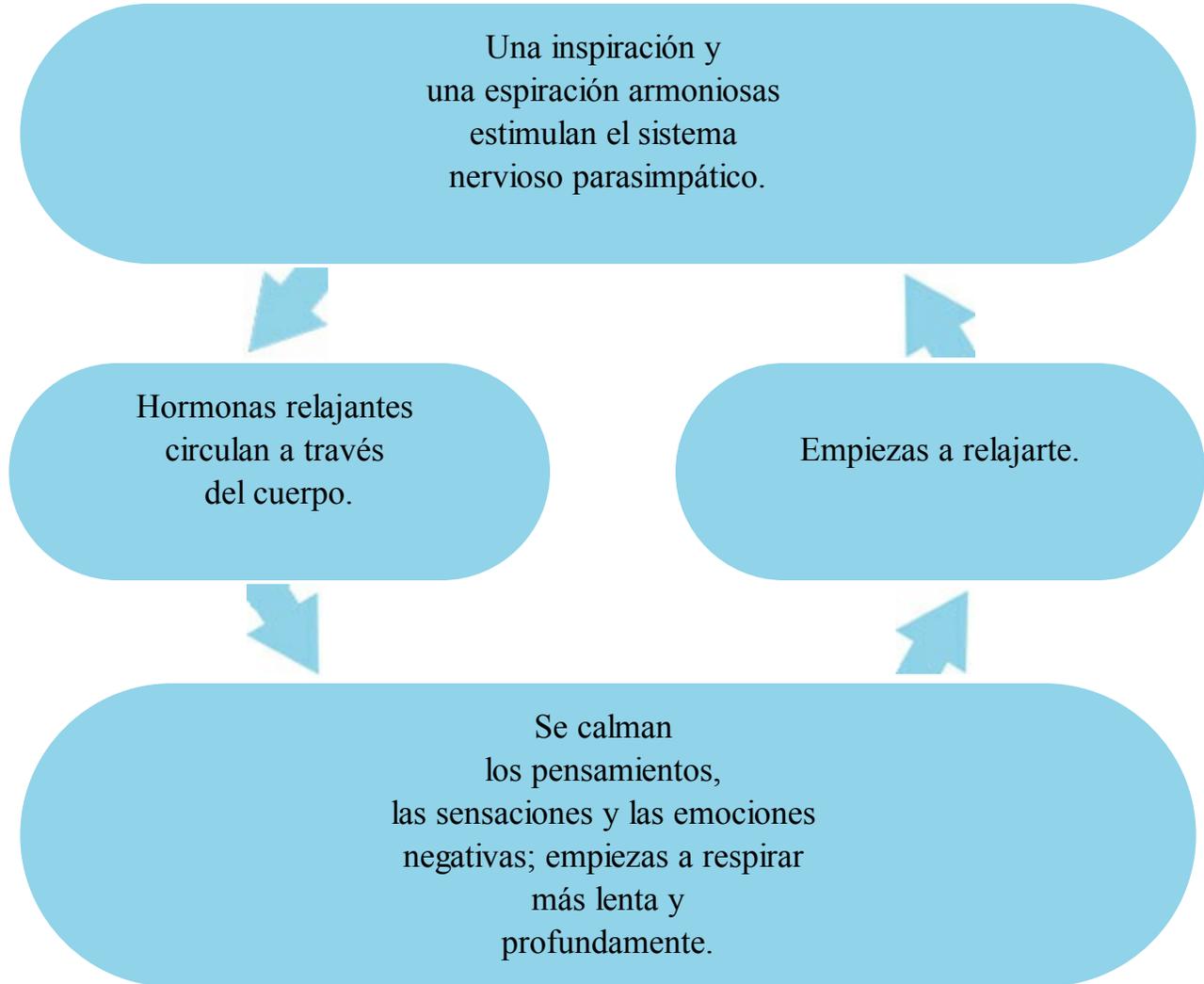
El estrés momentáneo provoca
tensión corporal e induce una respiración menos profunda.
Una respiración más superficial
reduce los niveles de oxígeno
en sangre, acción que el cerebro
percibe como estrés.

La respiración se acelera
y se torna más ligera.
Los niveles de oxígeno
descienden aún más.

El corazón se acelera.
El cerebro se siente
más estresado.

**ES UN CÍRCULO
VICIOSO.**

Pero hay una alternativa...



**ES UN CÍRCULO
VIRTUOSO.**



INSPIRA



ESPIRA

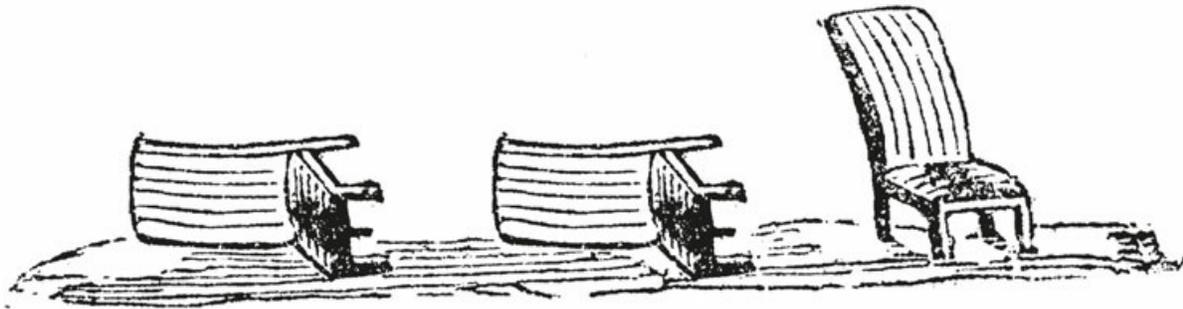
En caso de duda, espira.

La mayoría de nosotros respiramos de manera incorrecta.

El diafragma, el abdomen y los músculos intercostales que se extienden entre las costillas son los grandes y poderosos músculos encargados de la respiración. También intervienen, en menor medida, los músculos secundarios más pequeños del cuello, de los hombros y de las costillas superiores.

Cuando estamos irritados, ansiosos o estresados, el abdomen se tensa e impide que los grandes músculos principales trabajen. Por el contrario, éstos empiezan a tirar unos de otros, obligando a que sean los músculos secundarios los que realicen todo el trabajo. Pero los músculos secundarios están diseñados para soportar sólo el 20 por ciento de la carga, por lo que se estresan.

Si esta situación se mantiene, puede acabar provocando una tensión crónica en los hombros y el cuello, dolores de cabeza y fatiga, y una respiración progresivamente más débil.



En realidad, es tan sencillo como respirar...

Para respirar correctamente, todo lo que necesitas es liberar tu respiración. Someterte a su ritmo natural gracias a la atención consciente. Percibe cómo el aire entra y sale de tu cuerpo. Relájate y déjate llevar por el ritmo de tu respiración.

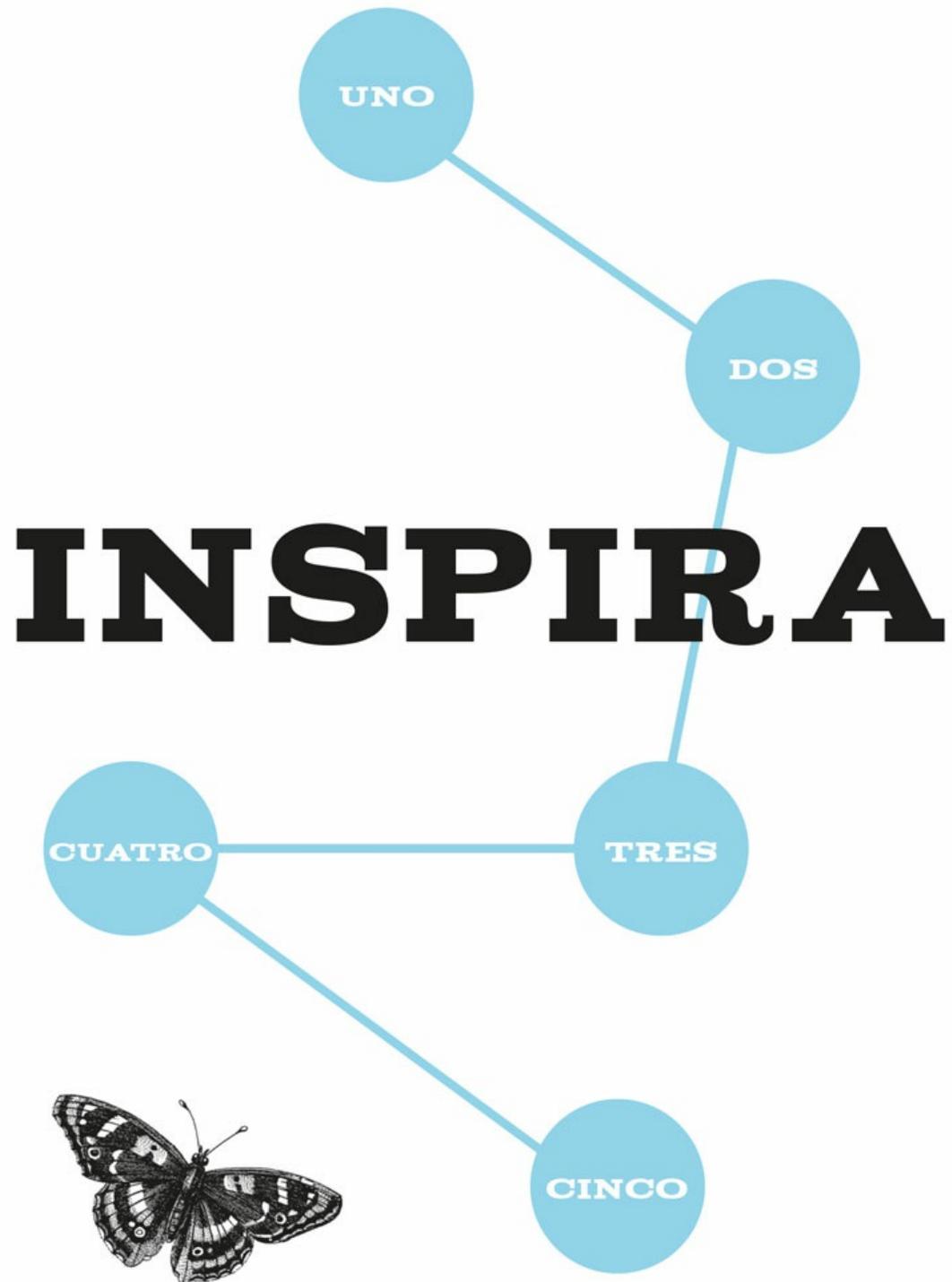
Siente cómo tus hombros se aflojan y se relajan. Cierra los ojos (si quieres) y percibe el suelo bajo tus pies.

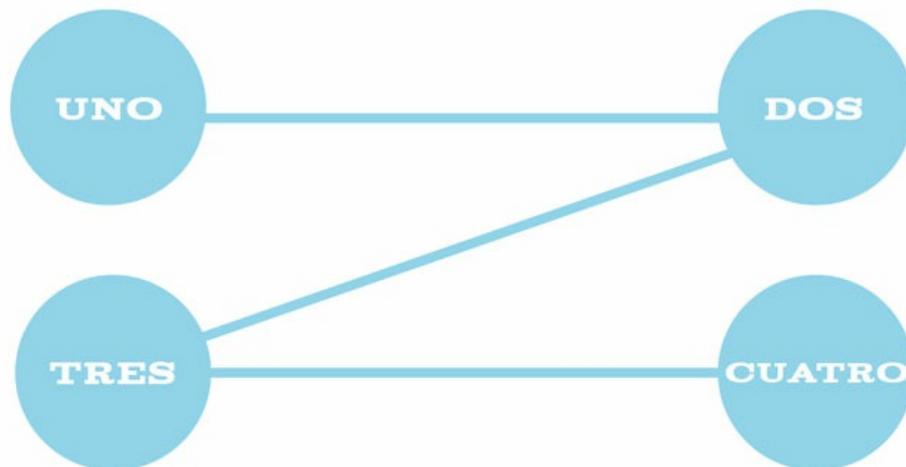
Si te sientes nervioso, afligido, infeliz o exhausto, empieza a inspirar y espirar conscientemente.

Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 5. Haz una pausa momentánea. Luego espira mientras cuentas hasta 7.

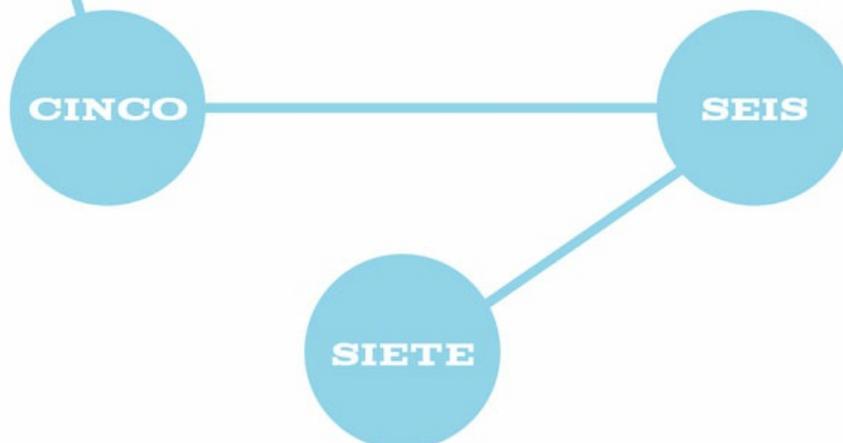
Puedes alterar la velocidad a la que cuentas para adecuarla al ritmo único de tu respiración. Procura no acelerar los acontecimientos.

Repite este ritmo de respiración (5/7) hasta que te sientas más sereno, pleno y en equilibrio. Puedes volver a ella siempre que quieras.





ESPIRA





El arte de la respiración consiste en prestar atención al aire que entra y sale de tus pulmones de una manera muy especial. Es la base del mindfulness y tan antiguo como la propia meditación. Puedes aprender lo básico en pocos minutos...

... pero dominar el arte de la respiración lleva más tiempo.

Las meditaciones respiratorias son muy sencillas, pero, a veces, la gente tiende a hacerlas difíciles y complicadas.

En primer lugar, meditar en la posición de loto es muy incómodo. No puedes meditar si no te sientes cómodo. Inspira profundamente...

... y pregúntate por qué se inventó la silla.

En segundo lugar, no necesitas ningún equipo, ni mantras, ni incienso, ni campanas sofisticadas, ni apps, ni siquiera una habitación en silencio.



En realidad, todo
lo que necesitas es:

una silla,

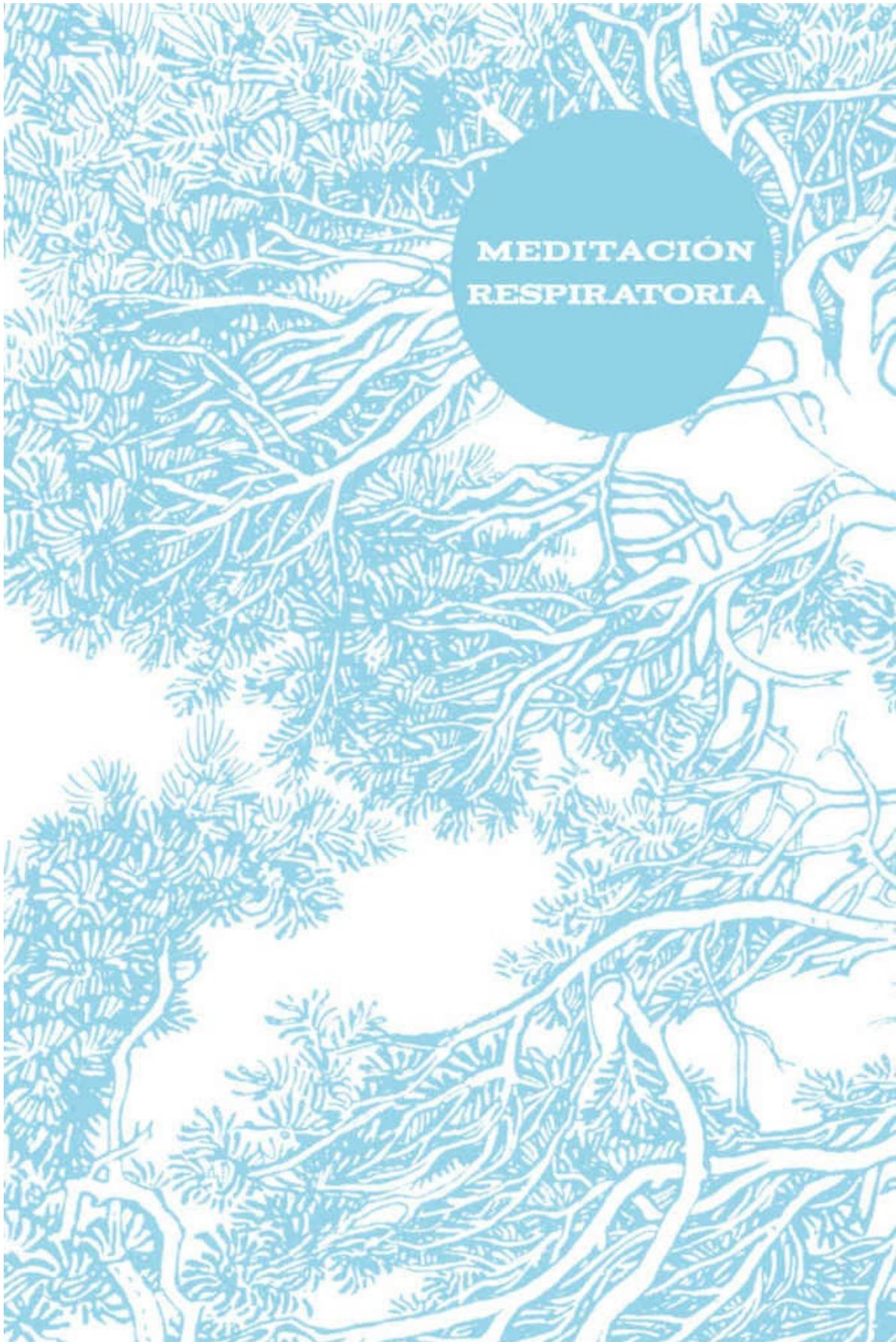
tu cuerpo,

un poco de aire,

tu mente,

y eso es todo.





Toma asiento en una silla de respaldo recto. Apoya la planta de los pies en el suelo (manteniendo la columna vertebral a unos 2-3 centímetros del respaldo de la silla). Ponte cómodo (con la espalda relajada, pero recta). Coloca las manos, relajadas, en tu regazo.

Cierra los ojos.

Concentra tu mente en tu respiración a medida que inspiras y expiras. Percibe la sensación del aire mientras fluye a través de tu boca o nariz en dirección a tus pulmones. Siente cómo tu pecho y tu abdomen suben y bajan.

¿Dónde notas las sensaciones más intensas? ¿En la nariz, boca, garganta, abdomen, pecho, hombros? Presta atención y observa las sensaciones, en especial su aparición y desaparición. No intentes alterarlas ni esperes que suceda nada especial.



Cuando tu mente se distraiga, tráela de vuelta a tu respiración. Sé amable contigo mismo. La mente se distrae. Así es como funciona. Advertir que tu mente se ha distraído y centrarla de nuevo en tu respiración *es* la meditación. Es un pequeño momento de mindfulness.



Finalmente, tu mente se calmará por un tiempo o será inundada por pensamientos o emociones como la ira, el estrés o el amor. Su naturaleza es efímera. Considéralos como nubes en el cielo (límitate a verlos pasar). No intentes cambiar nada. Procura que tu conciencia regrese suavemente, una y otra vez, a las sensaciones de la respiración.



Después de cinco minutos (o más tiempo, si dispones de él), abre lentamente los ojos y acoge lo que estás viendo, oyendo, oliendo y sintiendo.



Repítelo dos veces al día.

Una persona cuya mente no vagabundea no está meditando.

¿Te sientes inquieto e incómodo? ¿Estás notando algunas molestias y dolores? Tal vez había una serie de cuestiones que necesitaban tu atención AHORA MISMO, EN ESTE PRECISO INSTANTE.

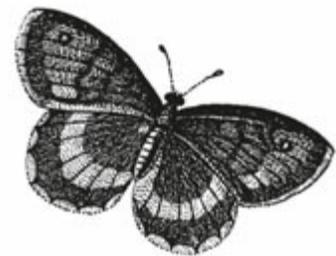
Quizá has sufrido cambios bruscos de energía. En cierto momento te sentías entusiasmado y de pronto... totalmente agotado.

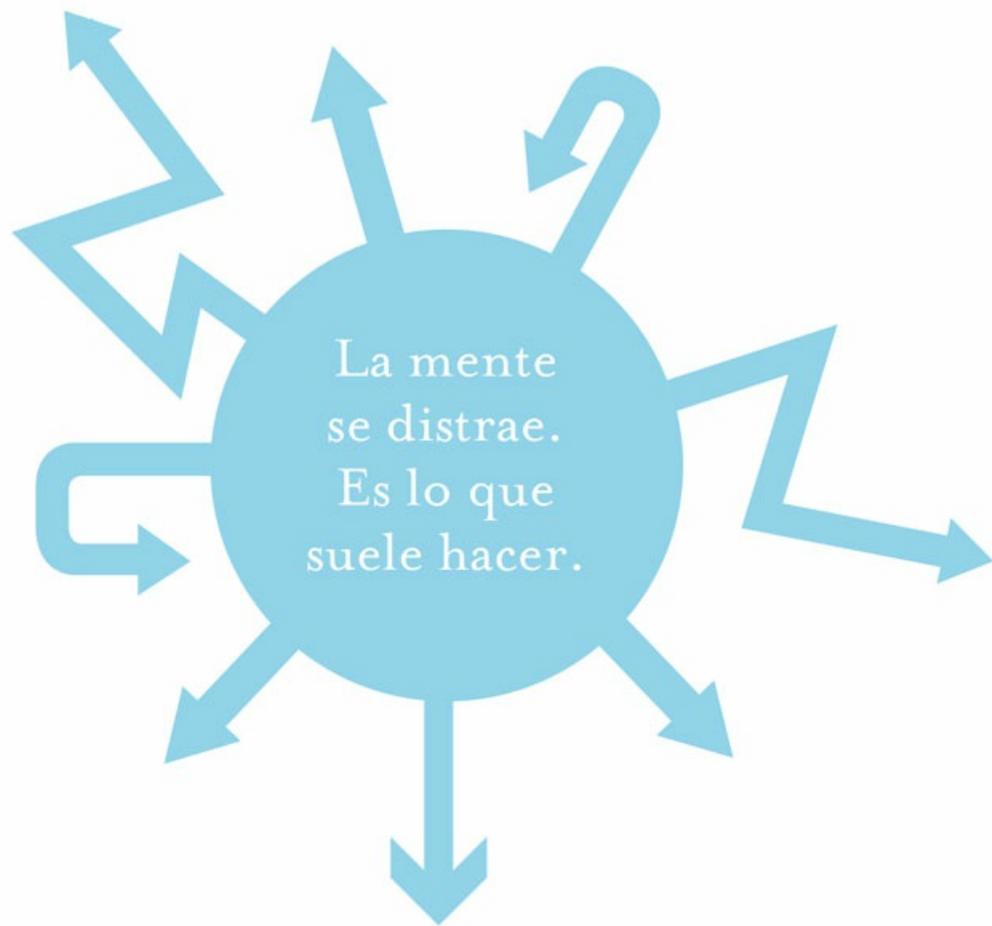
Y te has sentido arrastrado por intensas emociones: frustración y decepción, la sensación de ineptitud seguida por el sabor amargo de la derrota al comprobar una vez más que tu mente se ha alejado de tu respiración.

Probablemente habrás creído que tu mente es tan caótica que jamás serás capaz de concentrarte en algo poco más de unos segundos. Qué desastre...

Esto es normal.

Es tu primera lección.





Esto nos lleva al principio que rige el
mindfulness: no puedes fracasar.
Advertir que la mente se ha alejado de la
respiración *es* la meditación.

Es un momento de atención plena.

EL MINDFULNESS ES ATENCIÓN PLENA Y CONSCIENTE.

Consiste en prestar una atención plena y consciente a todos los pensamientos, sentimientos y emociones que fluyen a través de nuestra mente, nuestro cuerpo y nuestra respiración, sin juzgarlos ni criticarlos en ningún momento.

Es ser plenamente consciente de todo lo que acontece en el momento presente sin quedar atrapado en el pasado o preocuparse por el futuro.

Es vivir *en* el instante y no *para* el instante.

**EL MINDFULNESS
NO ES
UNA RELIGIÓN.**

Tampoco implica
«abandonar»
o alejarse
del mundo.

Tiene que ver
con conectar
y abrazar
la vida en toda su
caótica belleza,
con todos
sus defectos y
debilidades.

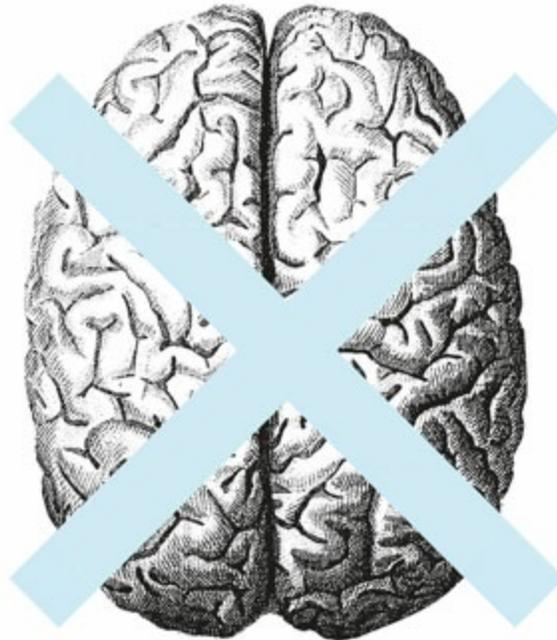


EL OBJETIVO DEL MINDFULNESS NO ES DESPEJAR A PROPÓSITO LA MENTE DE TODO TIPO DE PENSAMIENTOS.

Consiste en comprender cómo funciona la mente. Descubrir cómo, sin darse cuenta, forja nudos que generan ansiedad, estrés, infelicidad y agotamiento.

Te enseña a observar cómo tus pensamientos, sentimientos y emociones vienen y van como olas en el mar.

Y en los serenos espacios que se abren en mitad de ese ir y venir aparecen instantes de penetrante introspección.

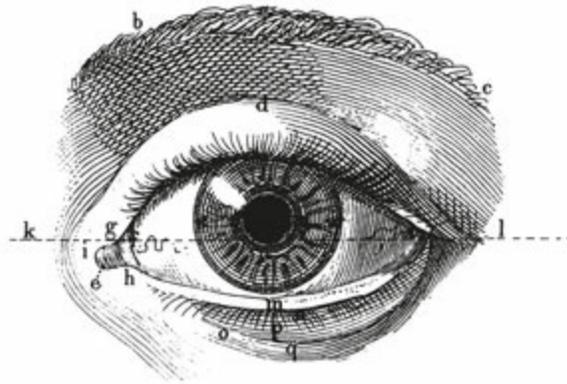


TÚ NO ERES TUS PENSAMIENTOS. ERES EL OBSERVADOR DE TUS PENSAMIENTOS.

Es una distinción sutil que sólo se percibe con la práctica.

Tus pensamientos son un comentario permanente sobre el mundo; el «mejor pronóstico» de lo que está sucediendo. A menudo, tus pensamientos reflejarán las poderosas corrientes emocionales que atraviesan tu mente, tu cuerpo y tu respiración. A veces son verídicos; otras constituyen un proceso frenético; a veces son erróneos.

El mindfulness te enseña a adquirir perspectiva, a situar tus pensamientos, sentimientos y emociones en un contexto más amplio. Y al hacerlo así, tus pensamientos más frenéticos e inquietantes sencillamente se desvanecen por sí solos, dejando tu mente serena, iluminada y lúcida.





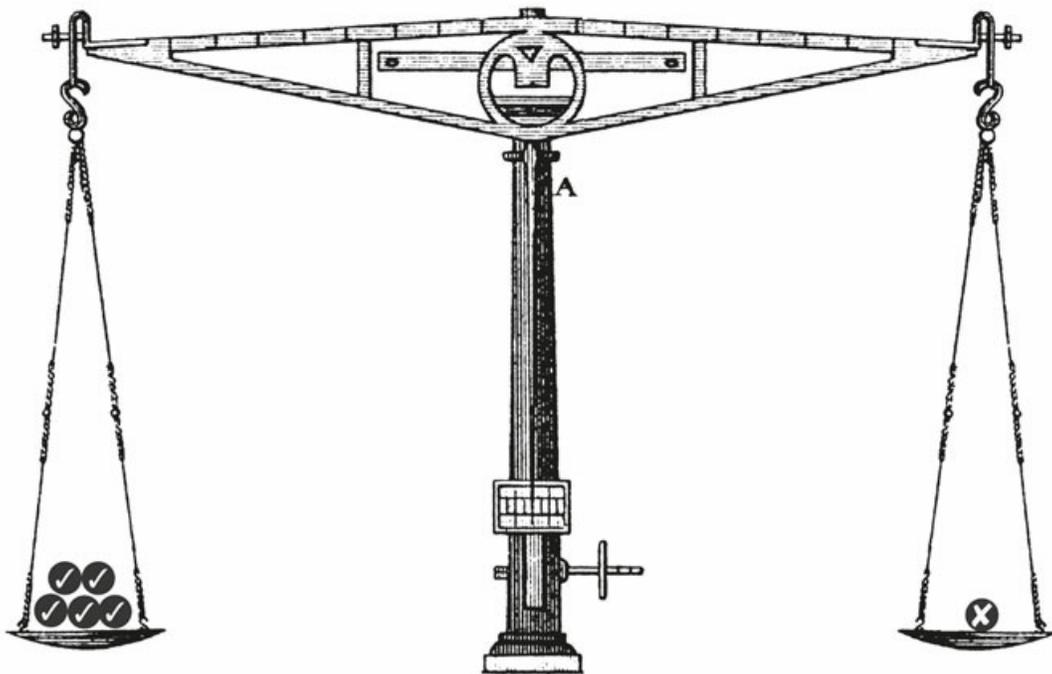
cuatro: **FELICIDAD**

La felicidad es pasajera mientras que la infelicidad persiste.

Se llama «sesgo de negatividad» y está profundamente arraigado en nuestro ser. Distorsiona la percepción y hace que el mundo parezca más duro, inhóspito y competitivo de lo que en realidad es.

Pero, en realidad, la vida está llena de oportunidades y placeres.

Sin embargo, el cerebro nos engaña para que pensemos de otra forma. Afortunadamente, podemos restablecer el equilibrio con el arte de la respiración.



Funciona así:

La naturaleza nos impulsa a evitar las amenazas y buscar recursos. Es una de las fuerzas motoras que subyacen tras la selección natural, pero incluye un poderoso sesgo inherente. Es mucho mejor evitar las amenazas y sobrevivir, aunque eso signifique perderse cierto número de recompensas.

El instinto nos anima a asumir lo peor, a pecar por exceso de precaución, a vivir con miedo y a ocultarnos en el fondo.

El sesgo de negatividad garantiza que hacen falta cinco experiencias positivas para compensar una única experiencia negativa de igual magnitud.

Es un tanto desalentador.

Sin embargo, la naturaleza no se preocupa de que seamos felices; se interesa más por nuestra supervivencia.

Después de todo, así opera la selección natural.



Por suerte, somos criaturas conscientes, y por eso podemos recuperar el equilibrio y una visión más feliz y precisa del mundo.

No es más difícil que sintonizar periódicamente nuestra respiración mientras prestamos atención a los pequeños placeres de la vida diaria. Significa percibir los colores, sonidos, olores y texturas que te rodean y paladear los sabores y aromas de los alimentos y bebidas.

Significa conceder a tus sentidos la atención que merecen, a la par que les permites intensificar naturalmente su radio de acción.

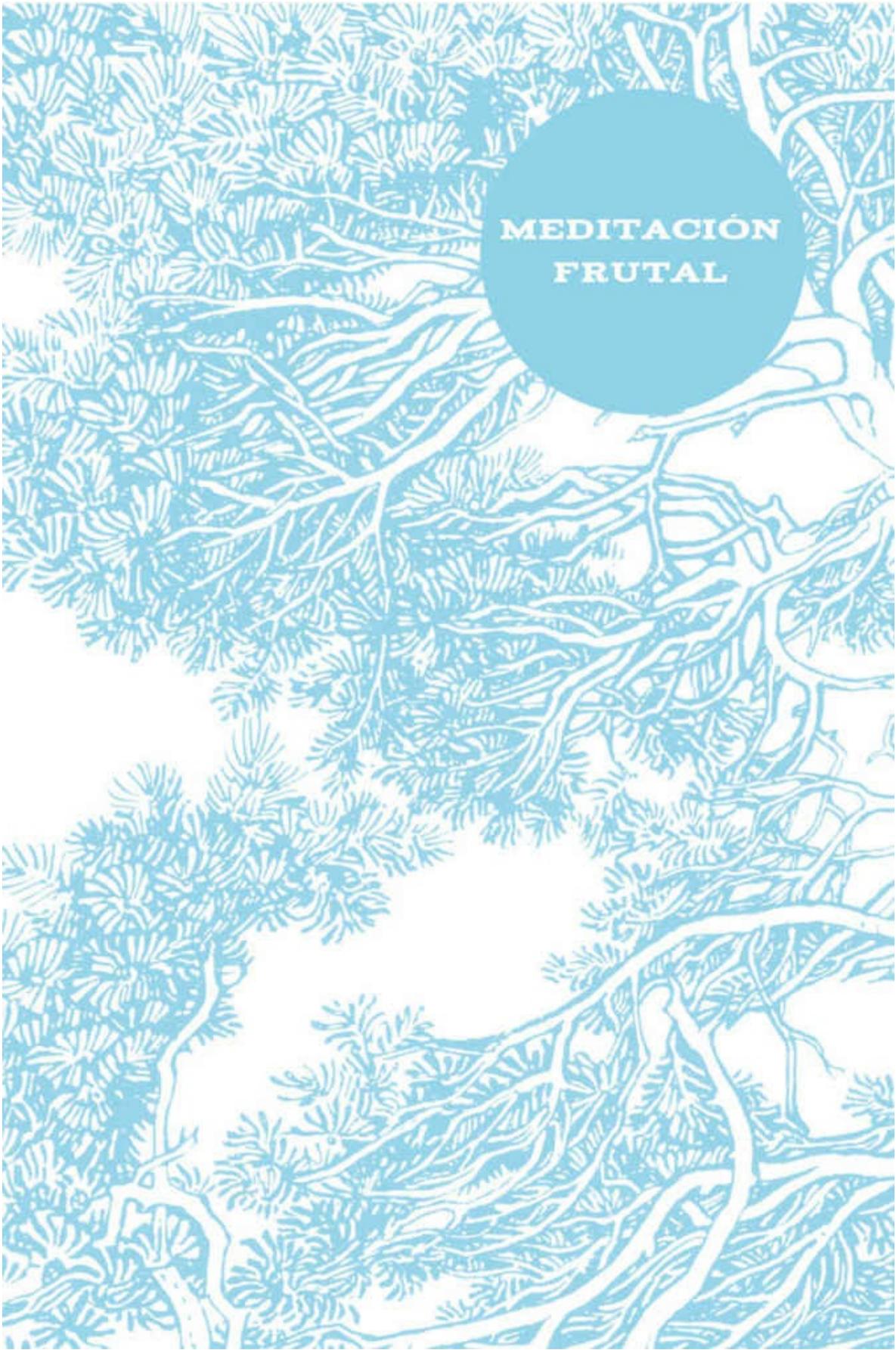
Mientras te ocupas de ello, recuerda que...

... gran parte de las dificultades de la vida sólo son la mitad de malas de lo que parecen, mientras que las cosas buenas de la vida son dos o tres veces más intensas.



Empieza
comiendo
una fruta.





**MEDITACIÓN
FRUTAL**

Elige una fruta que no hayas comido recientemente (o mejor, una que no hayas probado nunca antes).

Concéntrate en tu inspiración y espiración durante 20 o 30 segundos.

Observa la fruta. Deja que tus ojos se empapen de todo cuanto ven. ¿Es suave, peluda, áspera, irregular o brillante?

Inhala su aroma.

Pela la fruta (si es necesario pelarla).

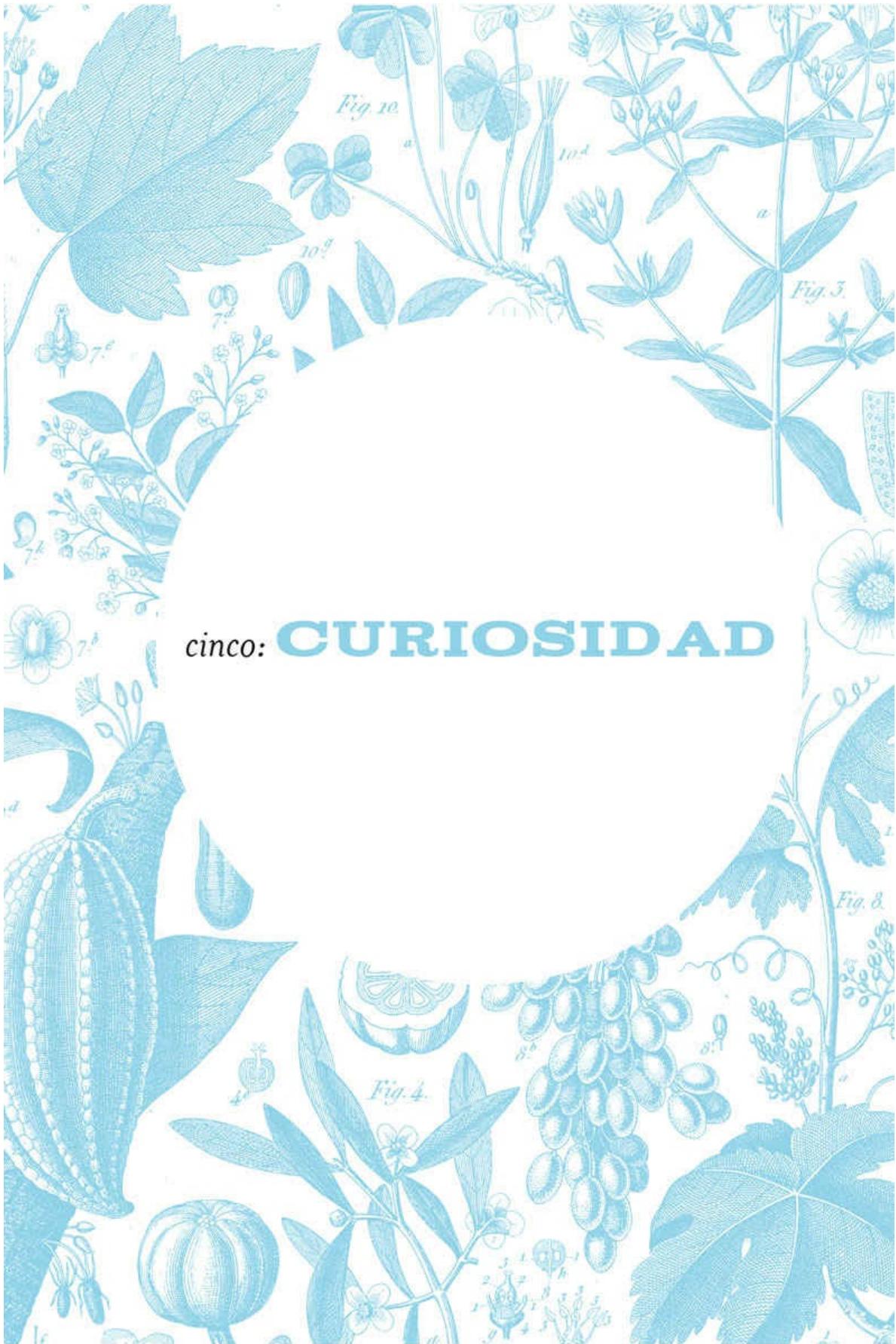
Cierra los ojos.

Muérdela. ¿Qué sensación inunda tus dientes al masticar la fruta? Conserva el pedazo en la boca un momento. ¿Qué sientes? ¿La fruta es dura, viscosa, fibrosa, crujiente o blanda? ¿Percibes los diferentes sabores? ¿Dulce, ácido, amargo, agrio? Es posible que tu mente divague. Cuando eso ocurra, condúcela suavemente hacia tu respiración por unos momentos y regresa a la fruta.

Después de un momento, mastica lentamente la fruta conservándola en la boca durante un rato. Trágate. ¿Qué sientes? Repítelo con otro bocado. Y luego otro, hasta que casi hayas acabado.

Exprime tu fruta sobre un papel

¿Cómo te sientes ahora? ¿Por qué no aplicar el sabor de la conciencia al resto de tu día? ADÁPTALO (y utiliza para ello cualquier otro tipo de comida o bebida: sopa, estofado, verdura, pan, o incluso chocolate, té o café).



cinco: **CURIOSIDAD**

Es imposible
ser infeliz
y curioso
al mismo
tiempo.

PERO LAS RUTINAS MATAN LA CURIOSIDAD.

Y aproximadamente la mitad de tu vida está gobernada por ellas.

Las rutinas pueden simplificar tu vida y proporcionarte tiempo y energía que podrás aplicar a cosas más útiles e interesantes.

Pero también pueden convertirse en una trampa..., un círculo vicioso. Las rutinas trazan surcos en la mente y se arraigan en ella.

Una rutina desencadena otra, y otra, de modo que algunos aspectos de tu vida se gestionan por completo en modo «piloto automático». A menos que seas cuidadoso, las rutinas controlarán casi todos los aspectos de tu vida, incluyendo tu forma de comer, de vestir, la música que escuchas e incluso cómo te relacionas con tu pareja.



Las rutinas gobiernan tu interacción con los demás, tu forma de resolver los problemas, tu manera de evocar «nuevas» ideas y tu comprensión del mundo.

Como ya dijo Aristóteles: «Somos lo que hacemos repetidamente».

Las rutinas pueden reforzar las limitaciones y atraparnos en estados de mente negativos. Cuanto más nos critiquemos a nosotros mismos, más fácil será incurrir en la misma rutina la próxima vez, y la siguiente, y así sucesivamente.

- ¿Qué me pasa hoy?
- ¿Por qué hago estupideces como ésta?
- ¿Por qué no actúo así?
- Mi vida es un desastre.
- Estoy agotado.

Un pensamiento provoca el siguiente, y otro más, en una interminable espiral descendente.

Es el sonido de tu crítica interior, y siempre está contigo.

Tu crítica interior es la voz del sesgo de negatividad.

Y las rutinas contribuyen a asentarlo.

Sin embargo,
las rutinas
no marcan
tu destino,
a menos
que tú
lo permitas.

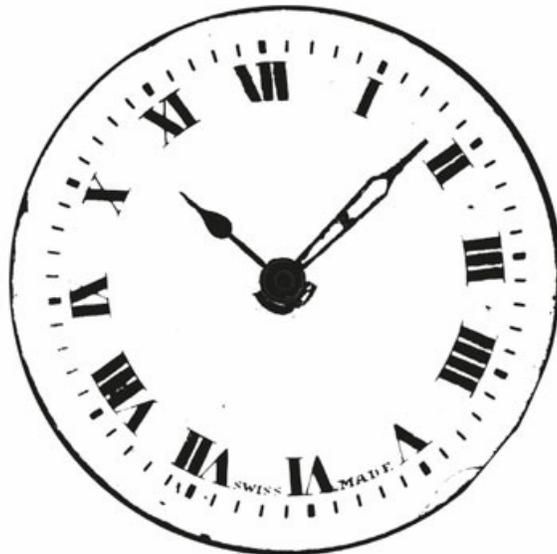
De hecho, puedes alejarlas con la respiración.

Las rutinas surgen cuando tu mente está en otra parte.

Se esfuman cuando te centras conscientemente en el momento presente. Observa tus rutinas con cierta frecuencia, y sus patrones neurales subyacentes desaparecerán para dar paso a una mente más serena, despejada y penetrante.

Así pues, si eres consciente de haber quedado atrapado en una rutina no deseada, te sientes apresado por tu crítico interior o sucumbes a pensamientos ansiosos, estresantes, deprimentes o negativos...

... haz algo que realmente no les guste.



Inspira suave y
profundamente
unas cuantas
veces.

Siente el suelo
bajo
tus pies...



**MEDITACIÓN
DE LA
RESPIRACIÓN
ESPACIAL**

Respira el espacio... Adopta tu postura habitual de meditación (o quédate de pie, si lo prefieres). Cierra los ojos suavemente.

Paso 1:
Llegar

Empieza percibiendo lo que te rodea. Sé consciente del espacio a tu alrededor. Siente el suelo bajo tus pies.

¿Qué pasa en tu mente y en tu cuerpo justo ahora? Echa un breve vistazo a lo que ocurre en tu cuerpo y en tu pensamiento y sintoniza las sensaciones más evidentes. No intentes cambiar nada, simplemente percibe las sensaciones.

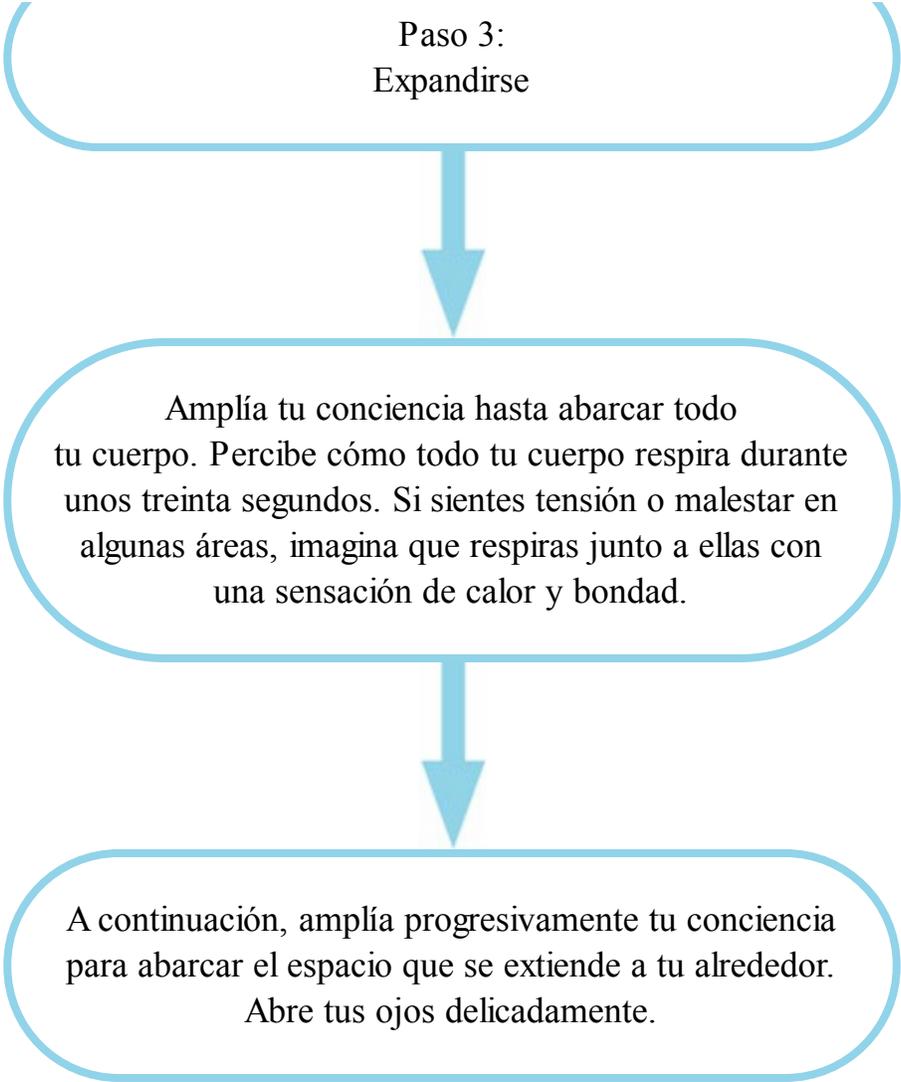
Presta atención a las emociones que fluyen por tu mente y por tu cuerpo. No intentes cambiar nada, observa su intensidad y percibe cómo surgen y desaparecen.

¿Qué pensamientos te rondan? No trates de cambiar nada. Límitate a observarlos. Recuerda que los pensamientos no son actos.

Paso 2:
Concentrarse

Desplaza tu conciencia a tu respiración. Céntrate en la inspiración y la espiración durante unos treinta segundos. Cada vez que tu mente se distraiga, acompaña suavemente tu conciencia de regreso a tu respiración.

Paso 3:
Expandirse



Amplía tu conciencia hasta abarcar todo tu cuerpo. Percibe cómo todo tu cuerpo respira durante unos treinta segundos. Si sientes tensión o malestar en algunas áreas, imagina que respiras junto a ellas con una sensación de calor y bondad.

A continuación, amplía progresivamente tu conciencia para abarcar el espacio que se extiende a tu alrededor. Abre tus ojos delicadamente.

LA CURIOSIDAD ACABA CON LAS RUTINAS.

Cosas que puedes hacer para romper con ellas...

Las rutinas son los guardianes de la mente. Libérate de ellas despertando tu curiosidad. Haz algunas de las siguientes tareas, tantas como desees.

Independientemente de lo que hagas, hazlo conscientemente, con atención plena.

Despierta la curiosidad.

Deja que te inunde la energía. Vive.



Trabaja media hora menos.

Toma asiento en otra silla o en otra mesa.

Elige un nuevo libro y deja que te atrape.

Observa el cielo durante media hora.

Haz una pausa cada dos horas y respira conscientemente.

Elige otro itinerario para ir al trabajo.

Cambia de supermercado.

Pasea por la orilla del mar, el campo, las montañas o incluso por el parque más próximo.

Come algo que no hayas probado antes.

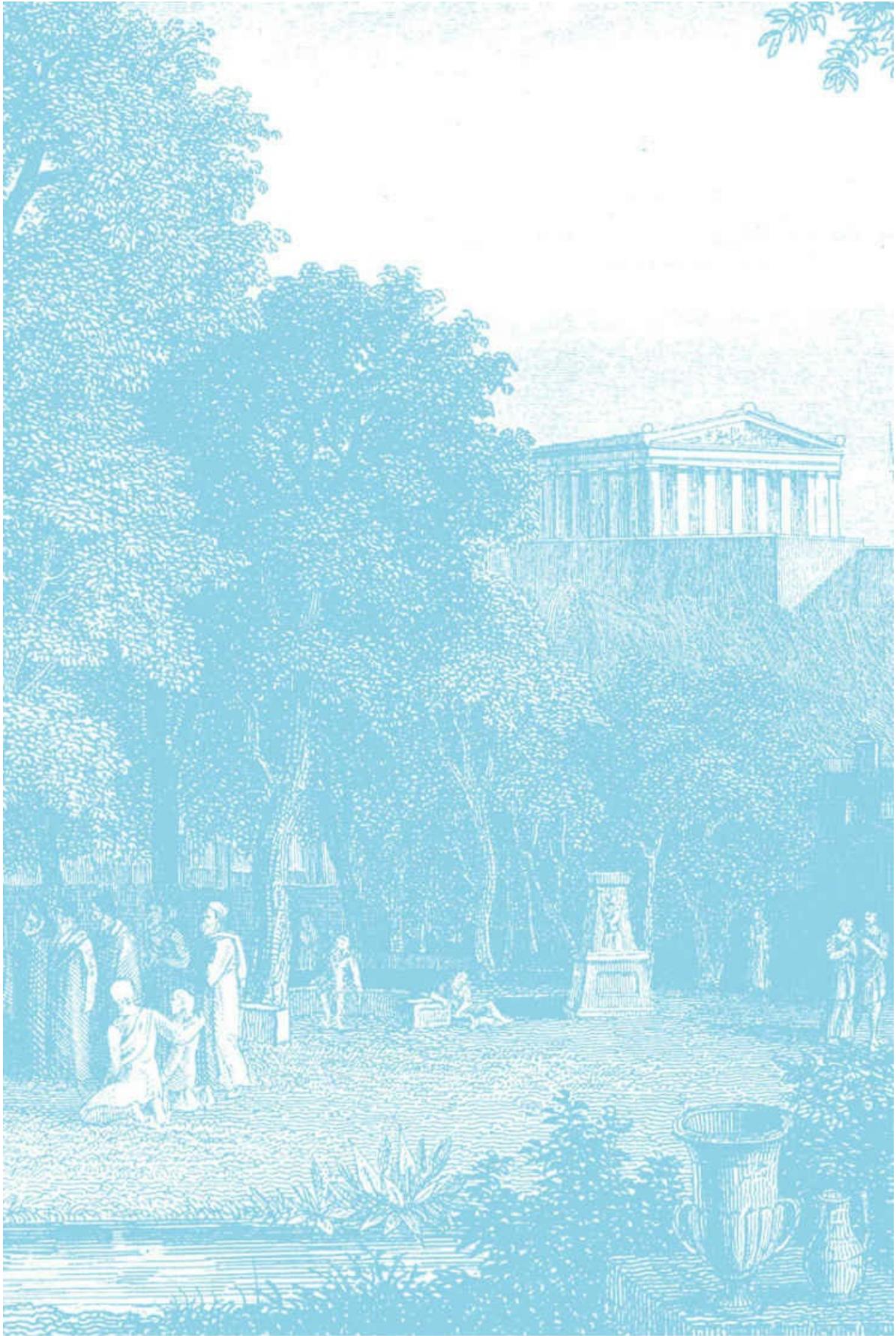




seis: **JOVIALIDAD**

Probablemente
hoy pasarás treinta
y seis minutos
preocupándote por
algo (como la
mayoría de la
gente).

En lugar de eso,
¿por qué no salir
a respirar?



Durante tu infancia, el mundo era un lugar mágico. Ibas al parque a recoger piñas y flores. Los pájaros te fascinaban y los perros eran bestias míticas.

Casi siempre volvías a casa con los bolsillos llenos de ramitas, piedras y otros recuerdos.

¿Adónde fue a parar esa curiosidad jovial?

A ninguna parte.

Simplemente fue recubierta de expectativas, condicionamientos y tal vez un poco de cautela y escepticismo.

Es hora de respirar libremente otra vez.







**MEDITACIÓN
DE LA
EXPLORACIÓN**

Necesitarás: una caja de zapatos (o algo similar).
Algunos clips. Un tentempié (tal vez no regreses a
tiempo para la merienda). Eso es todo.

Desconecta tu teléfono móvil (es mejor que no te
distrayan). Coloca la caja de zapatos bajo el brazo
y sal al exterior, cierra los ojos y concéntrate en las
sensaciones de la respiración. Siente el suelo bajo los
pies.

Camina hasta el parque o el descampado más cercano.
Pasea al azar, impulsado por una curiosidad ociosa.

¿Qué te llama la atención? ¿Un montón de hojas?
¿Flores mustias? ¿Algunos residuos? Si algo en
concreto te llama la atención, ¿en qué sentido afecta a
tu respiración? ¿Se acelera tu corazón? ¿Te llena de
excitación? Percibe el paso de los años.



Si algo parece especialmente interesante, tócalo o recógelo. Observa todas sus grietas y recovecos (recuerda que eres un niño). ¿Cómo es su tacto? ¿Áspero, pulido, estriado, blando, resbaladizo o viscoso? Acaricia las texturas. Huélelo. ¿Es fresco, mohoso, terroso o hediondo? Utiliza todos tus sentidos para explorar lo que has encontrado; también puedes escucharlo (¿recuerdas el sonido del mar en la caracola?).



Que empiece la recolección; elige cinco objetos y guárdalos en tu caja de zapatos. Ya sean ramitas, pétalos, monedas o envoltorios de patatas fritas..., no importa su naturaleza; tan sólo tienen que resonar contigo de algún modo.



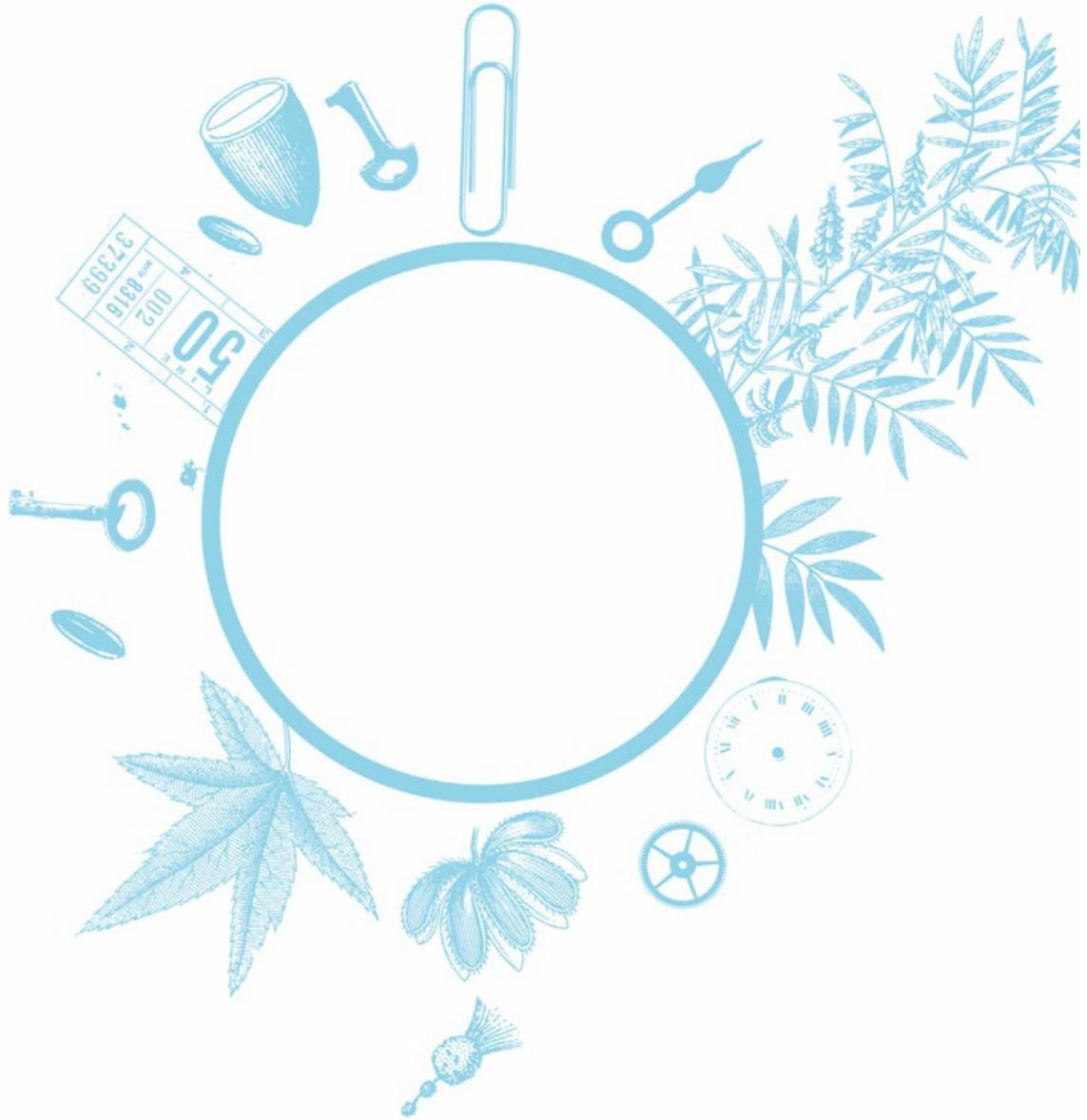
Ahora o más tarde, extiende los objetos ante ti. ¿Cuál es su historia? Si has encontrado un objeto fabricado por el hombre, ¿para qué se usaba originalmente? ¿Dónde se fabricó? ¿Quién lo hizo? ¿Puedes imaginar cuál ha sido su trayectoria? ¿Cómo ha llegado al parque o al descampado?



En cuanto a los objetos naturales, ¿dónde han crecido?
¿Qué animales se sirvieron de ellos en busca de
alimento, cobijo o protección? Invierte cierto tiempo en
cada objeto y sitúalo en un contexto más amplio.



Cierra los ojos. Respira. Imagina la red de conexiones
que nos unen a todos. A la humanidad y a la naturaleza.
A la naturaleza y a la humanidad.

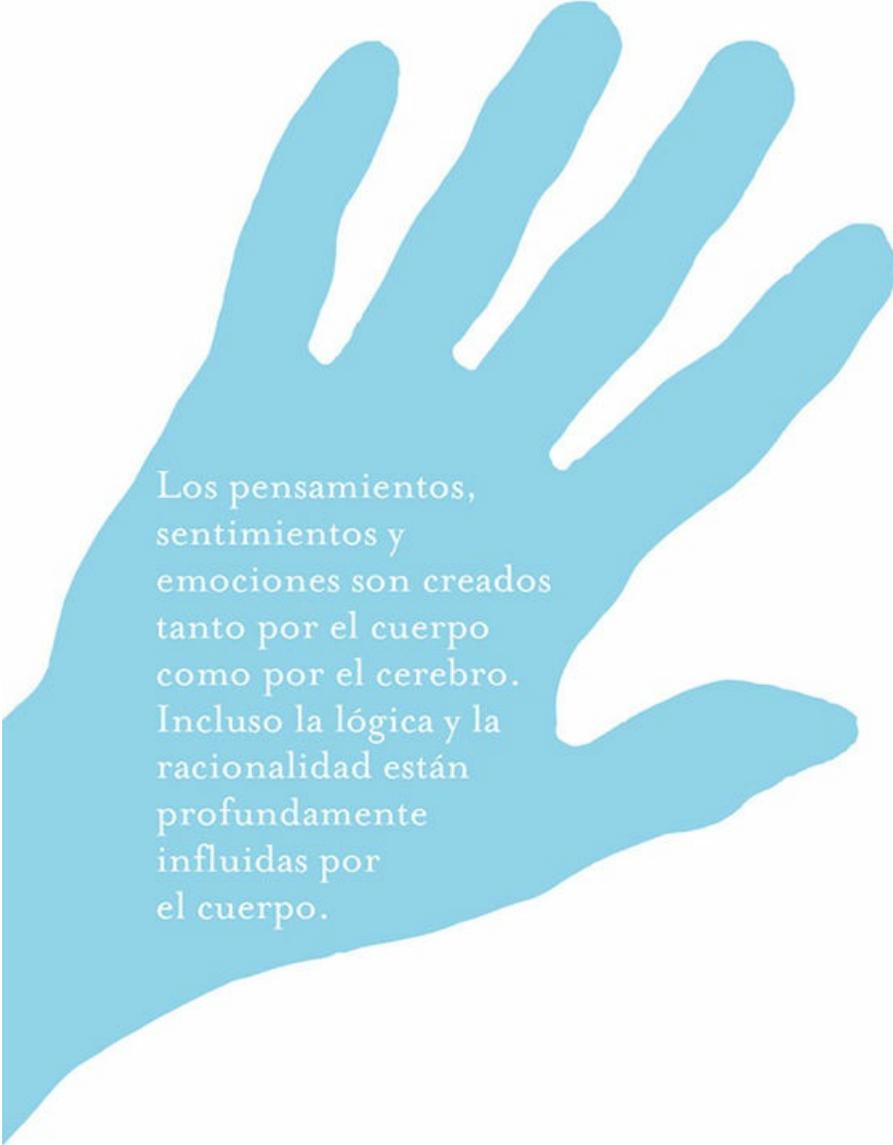


Respira. Conserva la alegría. Despierta la curiosidad. Pega en una página como esta algo de lo que hayas encontrado en tu viaje de exploración y guárdala. Puede ser un pétalo de rosa, un ticket de autobús o una hoja.



siete: **CONCIENCIA**

Todo lo sólido se derrite en el aire.[1]



Los pensamientos,
sentimientos y
emociones son creados
tanto por el cuerpo
como por el cerebro.
Incluso la lógica y la
racionalidad están
profundamente
influidas por
el cuerpo.

Es lo que se llama cognición encarnada.

Permite que veas el mundo como un reflejo de ti mismo, más que como una realidad objetiva.

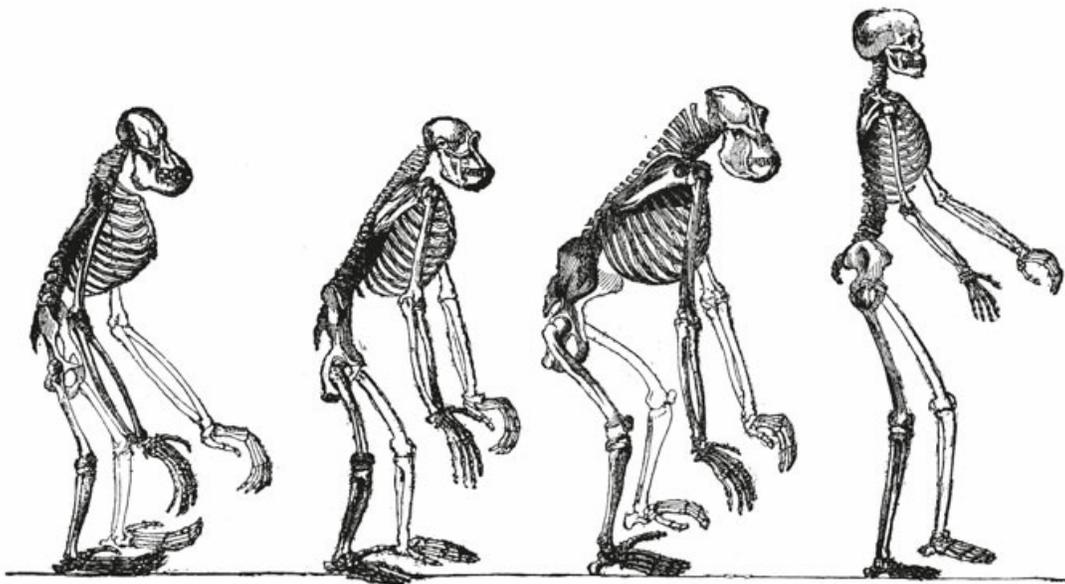
¿Te apetece una buena taza de té?

Si quieres caerle bien a alguien y que confíe en ti, ofrécele una bebida caliente. La empatía y la confianza son cálidas.

Si buscas un aura más masculina, ofrécele algo sólido a lo que aferrarse. Lo masculino es duro.

Si quieres que algo parezca más valioso, hazlo pesado.
Lo valioso es pesado.

La cognición encarnada es la clave del cuerpo. Resume y simplifica de modo que puedas tomar decisiones rápidas en un mundo complejo y que cambia rápidamente.



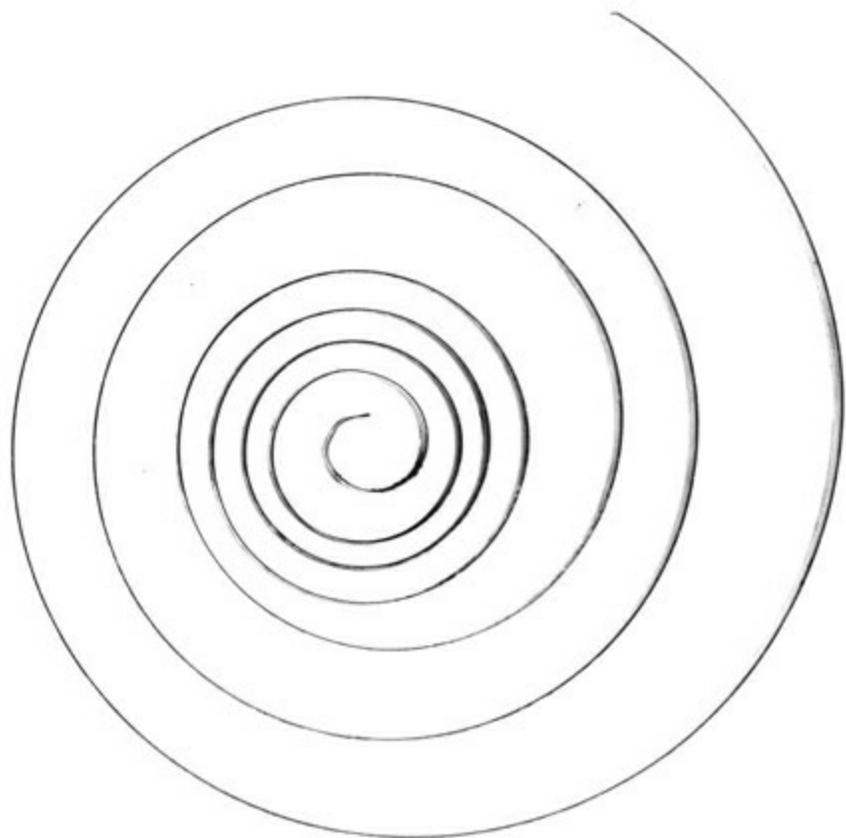
Por desgracia, la cognición encarnada puede encerrarte en espirales negativas que llevan a la ansiedad, el estrés, la infelicidad y el agotamiento.

Un breve momento de estrés crea tensión en el organismo. El cerebro percibe esta tensión física y la interpreta como estrés. El cuerpo se tensa un poco más y la respiración se torna algo más superficial. El cerebro se siente más estresado.

Es una espiral descendente.

Lo mismo se aplica a otros estados mentales. La mente se refleja en el cuerpo y el cuerpo, en la mente. Por lo tanto, los estados de la mente y el cuerpo pueden retroalimentarse unos a otros de una forma compleja e inesperada.

Si piensas en ello, es asombroso que estemos tan sanos y equilibrados como estamos.



Sin embargo, afortunadamente, poseemos ese elemento mágico llamado conciencia.

Te permite percibir la interconexión entre la mente y el cuerpo, y te libera de los estados mentales negativos y reactivos.

Por lo tanto, puedes aprender a *responder* en lugar de reaccionar.

*Y de esta conciencia
sólo nos separa
una única respiración.*





La respiración consciente te enseña que los estados mentales más poderosos se reflejan en el cuerpo como sensaciones físicas.

Sé consciente de esas sensaciones. Cada una es un mensaje.

Si las ignoras, o las suprimes, se harán aún más insistentes y perturbadoras hasta que ya no puedas resistirte a ellas.

Es una de las fuentes más poderosas de infelicidad e inquietud.

Pero hay una alternativa.

Si atiendes conscientemente a estos mensajes percibiéndolos activamente en tu cuerpo, entonces puede suceder algo milagroso. Descubrirás que vienen y van como olas en el mar o como la respiración en tu cuerpo.

Y dentro de poco empezarán a desvanecerse por sí mismas, dejando tras de sí una mente más serena, feliz y lúcida.

Escucha a
tu cuerpo.

Escucha
tu respiración.



Sé consciente de tu estrés y observa cómo se desvanece.

Empieza por sintonizar tu respiración. Siente cómo viene y se va. Un minuto después, aproximadamente, presta atención a tu cuerpo y ubica el lugar en el que tus emociones o sentimientos desagradables han arraigado.

El estrés puede manifestarse como tensión en el pecho, en los hombros o en el cuello. La ansiedad, como temblores o contracciones en manos, piernas o estómago. La infelicidad, como una tirantez en el rostro. No importa dónde se encuentren; localízalas y observa cómo las sientes.

¿Las sensaciones son tensas, dolorosas o molestas? ¿O tal vez imprecisas, excitantes, débiles o pasajeras? No importa su naturaleza. Límitate a observar lo que encuentres.

Cuando percibas que tu mente se ha despistado, reconduce suavemente tu conciencia a tu respiración por unos momentos, y luego vuelve a observar las sensaciones físicas.

Siente cómo vienen y van. Percíbelas conscientemente durante un minuto antes de respirar mentalmente al unísono. Con cada inspiración, ¿aumenta su intensidad antes de volver a decaer? Percibe cómo sus patrones empiezan a cambiar y luego desaparecen.

Después de un minuto (o más tiempo si dispones de él), abre tu conciencia para abarcar el resto de tu cuerpo. Luego, ábrela aún más e incluye todo cuanto te rodea. ¿Qué es lo que oyes, sientes, hueles o saboreas? Abre los ojos lentamente.

Repite esta práctica cada vez que surjan pensamientos, sentimientos o emociones desagradables.

El mindfulness es
la observación
y aceptación de
tus pensamientos
erráticos.

Cada vez que ocurra,
recuerda siempre
que en meditación
no existe el fracaso.

EL MINDFULNESS ES OBSERVACIÓN SIN CRÍTICA.

Cuando medites, procura no fijarte un objetivo concreto, tal como despejar tu mente de pensamientos o ser más feliz o alcanzar una mayor serenidad o plenitud.

A menudo la meditación produce resultados asombrosos. Pero si pretendes alcanzarlos, no los conseguirás.

Puede parecer una paradoja enojosa, pero es cierto.

Cuando meditas, lo que encuentras es todo lo que hay.





ocho: **INTERIORIZACION**



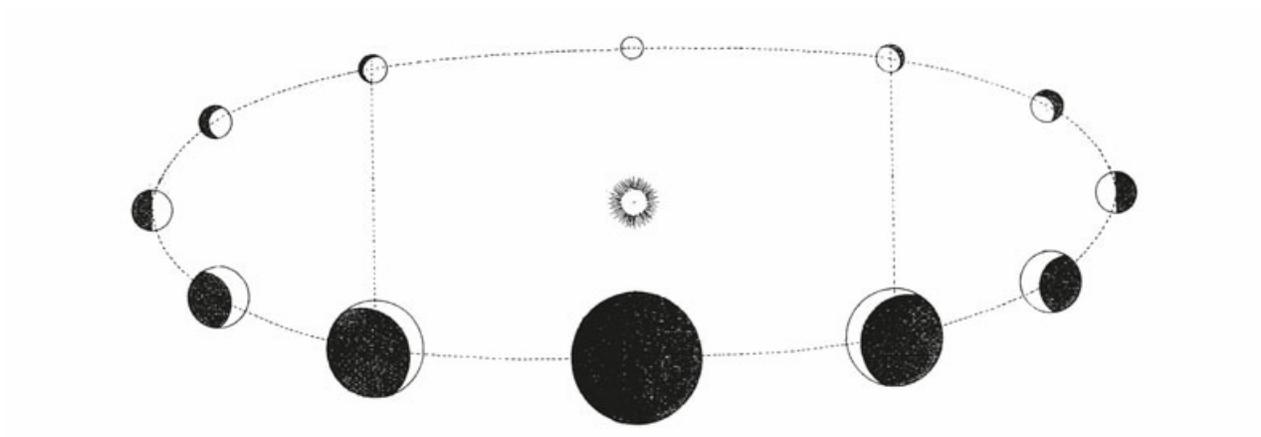
Todo respira..., incluso el suelo bajo tus pies y las estrellas sobre tu cabeza.

Nuestro planeta empieza a insinuar su respiración en mayo.

Durante meses, los niveles de oxígeno global han decrecido y las concentraciones de dióxido de carbono se han disparado.

Entonces sucede algo milagroso: el sol cruza un umbral invisible, lo que provoca que los vastos bosques y pastos del hemisferio norte broten y florezcan.

A medida que se tornan verdes y llevan a cabo la fotosíntesis, absorben cantidades inimaginables de dióxido de carbono de la atmósfera y, a cambio, liberan oxígeno.

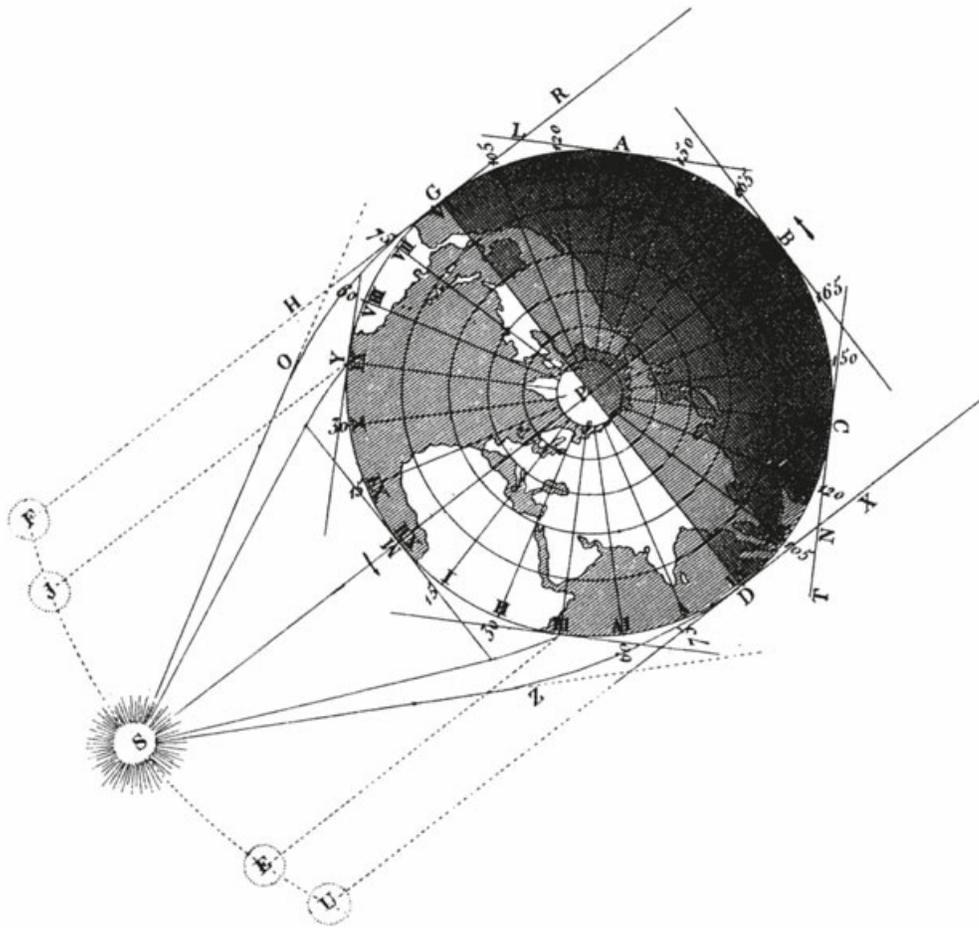


Empieza casi de la noche a la mañana y se acelera rápidamente. La primavera avanza en el norte a razón de 72 kilómetros por día y se convierte en verano.

La inspiración de la Tierra dura cinco meses.

Hay una breve pausa.

Luego llega el otoño y se apresura el invierno. Las hojas empiezan a caer y la hierba se marchita. A medida que se descomponen, consumen oxígeno y devuelven grandes cantidades de dióxido de carbono a la atmósfera.[\[2\]](#)





Los elementos de cada inspiración que realizas ya han sido respirados por todos los que vivieron antes.

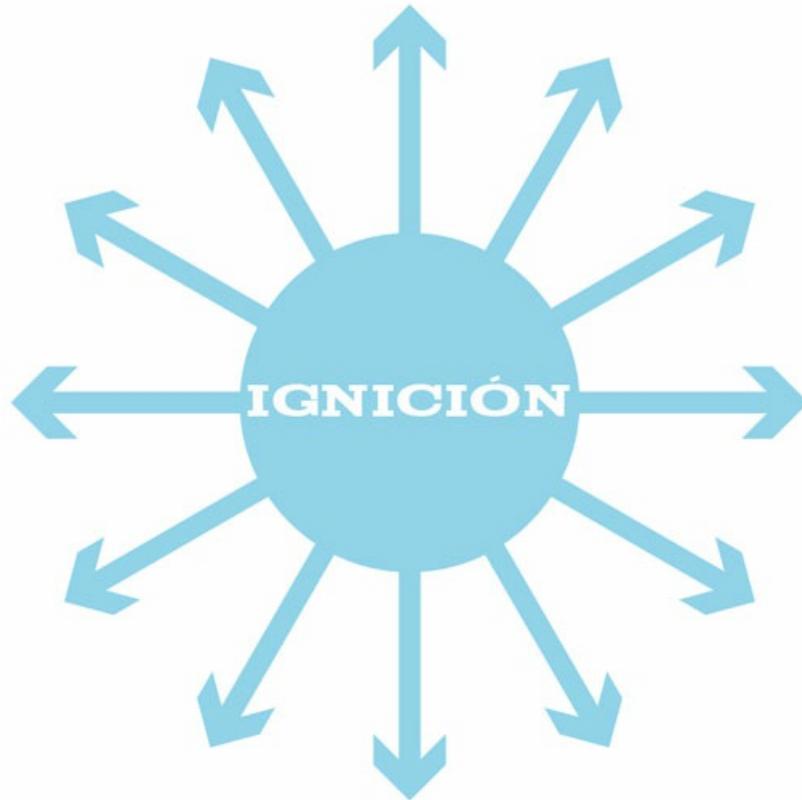
Einstein, Shakespeare, Leonardo da Vinci.

Las moléculas de todas esas respiraciones continúan flotando en el aire, inhaladas y exhaladas, incorporadas a nuestros cuerpos, convertidas en carne y hueso, dentro de otros animales, plantas y rocas.

Las volutas de esos alientos surgieron hace miles de millones de años, en el interior de estrellas que estallaron.



Las estrellas respiraron por primera vez cuando vastas nubes de hidrógeno empezaron a condensarse en el espacio profundo. Se hicieron más calientes y más densas, hasta que...



... el inmenso calor y la enorme presión existentes dentro de las estrellas provocó una descomunal, incontrolada y desenfrenada reacción nuclear que continúa desde hace miles de millones de años.

Las estrellas brillan y parpadean.

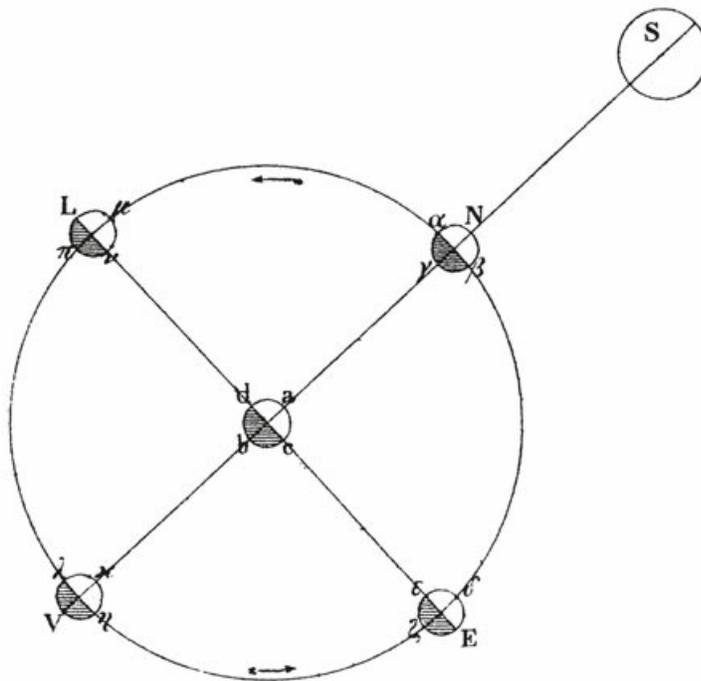
Y de pronto, la espiración...

La estrella explota en una supernova, lanzando a la galaxia los elementos necesarios para la formación de planetas y la creación de una atmósfera donde la vida pueda evolucionar.

Cada molécula de aire que respiras, cada átomo de tu cuerpo, nació en el interior de una supernova hace miles de millones de años.

No tienes que ser místico para experimentar momentos místicos...;

... basta con conocimientos básicos de física.





TIEMPO PARA UN RESPIRO...

Sal afuera durante una noche estrellada. Quítate los zapatos y los calcetines. Siente el suelo bajo los pies.

Mira el cielo.

Respira.

Contempla las estrellas esparciéndose en el infinito en todas las direcciones. Un infinito no sólo inimaginablemente vasto, sino verdadero, interminable, en continua expansión.

Céntrate en tu respiración mientras el aire entra y sale. Siente cómo la planta de tus pies toca el suelo, cómo el aire frío de la noche cae sobre ti.

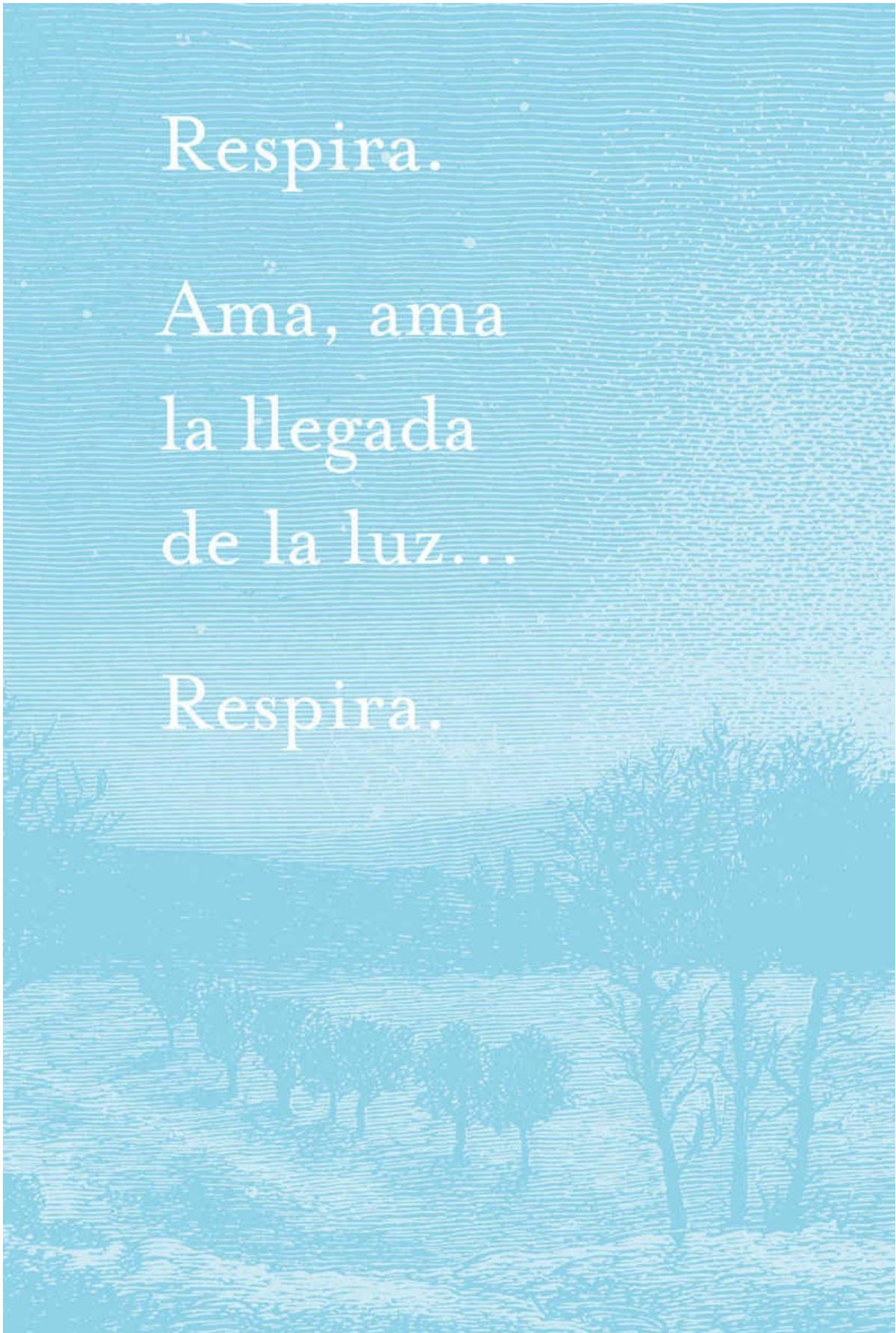
Percibe la quietud, la expectativa, el propio infinito...

Mira las estrellas mientras parpadean. Este centelleo quizá ha tardado miles de millones de años en llegar hasta ti.

Respira.

Ama, ama
la llegada
de la luz...

Respira.





Nuestro universo apareció como una «singularidad»: un punto de infinita energía y densidad que surgió de la nada.

Una fluctuación en el vacío.

El espacio y el tiempo emergieron del vacío casi a la velocidad de la luz.

En cierto «momento» no había nada. Luego surgió todo.

Una exhalación, si lo prefieres.

El universo iniciará su declive cuando espacio y tiempo dejen de expandirse.

Todo se detendrá durante un tiempo.

Y luego se precipitará de regreso a otra singularidad a una velocidad aún mayor.

Una inhalación, si lo prefieres.



Durante siglos, la gente ha preparado su mente con una meditación respiratoria muy especial antes de contemplar estas ideas.

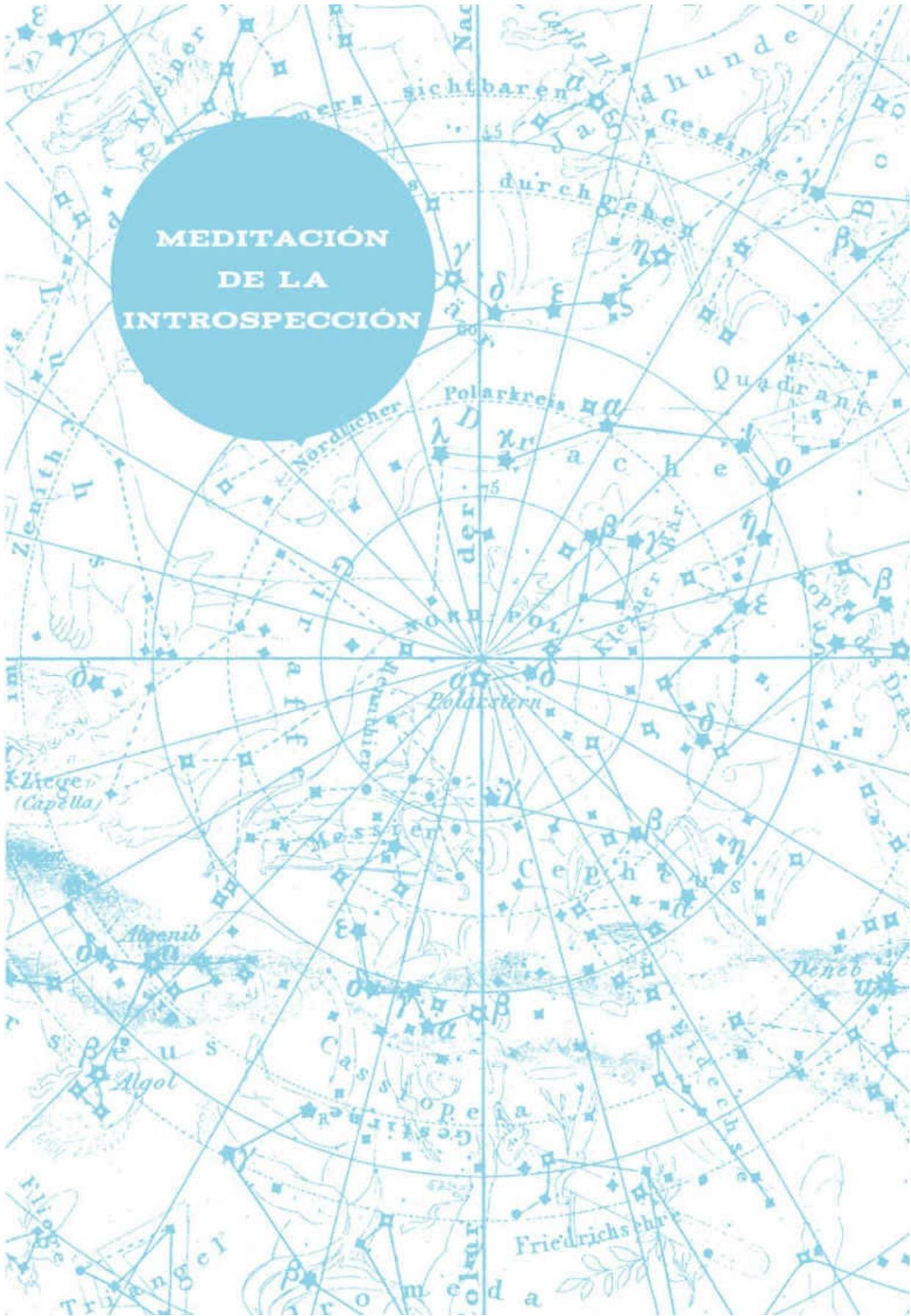
El estado mental que engendra también presenta innumerables beneficios.

Estimula la creatividad y la claridad mental a la par que fomenta una sensación de paz y bienestar. Alienta una sensación de asombro, admiración y curiosidad: las bases de una vida más feliz y significativa.

Apacigua a tu crítico interior y permite que tu verdadero yo emerja a través de la superficie. Te aportará el valor para aceptarte a ti mismo con todos tus errores y defectos. Te enseñará a tratarte con la bondad, empatía y compasión que sinceramente necesitas... para poder contemplar el mundo exterior y abrazarlo.

Y cuando lo hayas hecho...

... descubrirás el secreto de vivir conscientemente.



Toma asiento.

Cierra los ojos y sintoniza el mundo a tu alrededor, siendo consciente del espacio que te rodea. Tal vez distingas algún ruido... Pase lo que pase, presta atención a los sonidos durante unos instantes.

Empieza creando una imagen de tus sensaciones corporales, empezando por tus pies. Presta atención simultáneamente a ambos pies durante unos instantes. Sintoniza las sensaciones, presta atención a los tobillos..., las pantorrillas..., las rodillas..., los muslos..., las caderas y la pelvis...

Tómate tu tiempo.
No hay prisa.

```
graph TD; A[Desplaza tu atención a ambas manos..., brazos..., hombros..., cuello..., cabeza..., rostro..., nariz... y labios.] --> B[Percibe cada elemento durante un minuto aproximadamente.]; B --> C[Presta atención al movimiento de tu respiración en tu cuerpo; síguela mientras inspiras... y expiras. No intentes cambiar nada, simplemente siente su ritmo fluido y natural.]; C --> D[Cuando adviertas que tu mente se ha distraído, observa los propios pensamientos. No importa si se presentan en forma de palabras o imágenes; préstales atención por unos instantes y regresa luego a la respiración.];
```

Desplaza tu atención a ambas manos..., brazos..., hombros..., cuello..., cabeza..., rostro..., nariz... y labios.

Percibe cada elemento durante un minuto aproximadamente.

Presta atención al movimiento de tu respiración en tu cuerpo; síguela mientras inspiras... y expiras. No intentes cambiar nada, simplemente siente su ritmo fluido y natural.

Cuando adviertas que tu mente se ha distraído, observa los propios pensamientos. No importa si se presentan en forma de palabras o imágenes; préstales atención por unos instantes y regresa luego a la respiración.

Un par de minutos después, concentra tu atención en cualquier pensamiento o emoción que cruce por tu mente.

Estos pensamientos o emociones –y los vacíos que se abren entre ellos– serán ahora el objeto de la meditación.

No fuerces la aparición de ningún pensamiento en tu mente, espera pacientemente a que se manifieste. Deja que tu mente esté completamente libre... Libre de todo control y expectativa.

Intenta ser consciente del momento en que surgen esos pensamientos; luego obsérvalos durante unos instantes. Percibe cómo van y vienen; cómo un pensamiento produce otro y otro más.

Percibe cómo los pensamientos tienden a desvanecerse cuando dejamos de reaccionar ante ellos, cuando dejamos de juzgarlos o criticarlos.

Advierte lo que sucede cuando tus pensamientos se detienen momentáneamente... Trata de hacerte una idea de lo que ocurre..., trata de hacerte una idea de cómo sería la ausencia de pensamientos.

Podríamos percibirlo como un lugar de pura calma o como un vacío o tal vez como una vastedad más allá de nuestra comprensión. Sea como sea, espera como si estuvieras sentado en el borde de una gran piscina.
Espera. Con paciencia...

Un rato después descubrirás que tu mente ha vuelto a alejarse. Lleva entonces suavemente tu atención de nuevo a tu respiración, y tras unas pocas inspiraciones

aguarda pacientemente a que se presente otro pensamiento o emoción.

Es posible que repitas incontables veces este ciclo en el que tu mente se aleja y vuelve a concentrarse. No importa. Lo importante es prestar atención a tu mente y a sus vaivenes.

Es hora de dejarlo.

Tras unos diez minutos, conduce gradualmente tu atención al mundo circundante y vuelve a ser consciente del espacio que te rodea. Abre los ojos. Empieza a moverte. Comprueba si eres capaz de mantener la esencia de esta conciencia despejada durante todo el día.

La meditación de introspección funciona mejor si la practicas con regularidad. Diez o veinte minutos al día durante cuatro o cinco días a la semana es suficiente.

Al principio de este libro, respiraste, tal vez tu primera respiración consciente en años y una de las más importantes que jamás habrás realizado.

Tómate unos momentos para pensar en lo lejos que has llegado y cómo el viaje ya ha empezado a transformar tu vida.

El arte de la respiración se basa en la capacidad de liberarse. Liberarse y permitir que tu respiración respire por sí misma. Cuando esto sucede, algo milagroso ocurre en tu vida; la vida empieza a vivir a través de ti.

Te ríes antes y tardas más en enfadarte, la vida se torna menos frenética y agotadora, y el sueño es más reparador. Redescubres tu capacidad de asombro y admiración, tu absoluta alegría.

Pero lo más importante de todo es que aceptas tus imperfecciones con una sonrisa cálida y no con una amarga crítica.

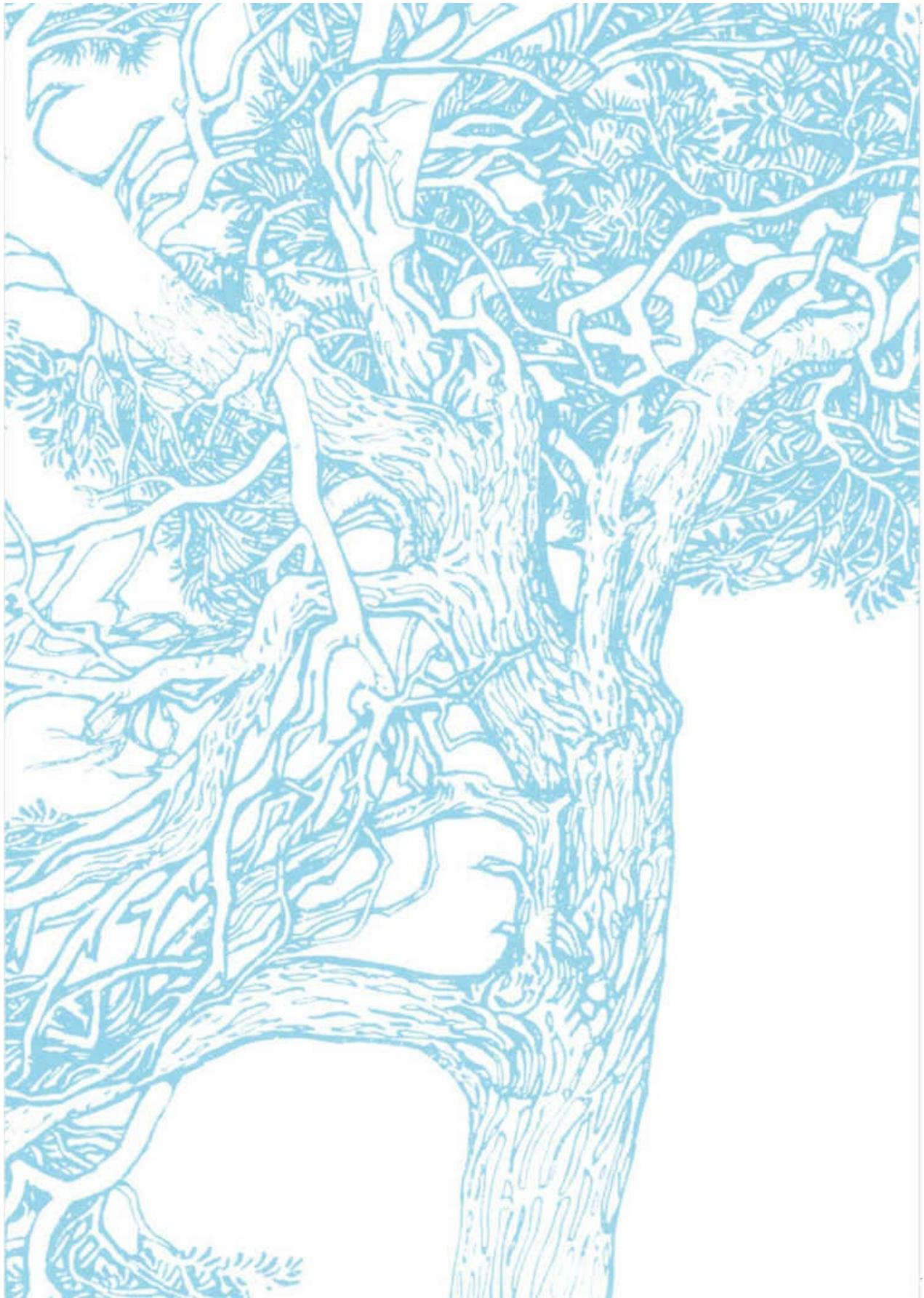
Ahora respira.



El **doctor Danny Penman** es un cualificado profesor de meditación y un laureado escritor y periodista. Es coautor del bestseller internacional *Mindfulness*. Su labor periodística ha sido premiada por la RSPCA y la Humane Society of the United States. En 2014 ganó el premio al Mejor Libro (Medicina Popular) de la British Medical Association por *Tú no eres tu dolor* (coescrito con Vidyamala Burch). Sus libros han sido traducidos a treinta idiomas y sus artículos han aparecido en *Daily Mail*, *New Scientist*, *The Independent*, *The Guardian* y *The Daily Telegraph*. Se formó para enseñar mindfulness con los aclamados Breathworks.

Agradecimientos

Estoy enormemente agradecido a Sheila Crowley, de Curtis Brown. Si conocierais a Sheila, sabrías que sencillamente es la mejor agente y amiga que uno puede desear. Y gracias a Lisa Milton, de HQ. Mencionó el título de este libro y todo encajó... Es una de esas raras personas llenas de ideas brillantes. Cuando estamos juntos, nadie es capaz de conseguir que callemos. Gracias también a Charlotte Mursell. Suya fue la difícil tarea de controlarme y lograr que este libro se acabara a tiempo. Y gracias a Steve Wells, que se ha encargado del diseño y la maquetación. ¡Es brillante y me encanta su trabajo! También hago extensivo mi agradecimiento a Louise McGrory, de HQ, por ayudar a definir el diseño junto a Steve.



Notas

[1] Disculpas a Marx y Engels (que probablemente pensarían que la meditación es una «conspiración de los perros de presa del capitalismo». No lo es, por si acaso te lo estás preguntando).

[2] Estos cambios atmosféricos cíclicos están gobernados en gran medida por los enormes bosques templados y los pastos del hemisferio norte. Echa un vistazo a este hermoso vídeo de la NASA a través de <www.franticworld.com/breathing>.

El arte de respirar
Dr. Danny Penman

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *The Art of Breathing*

Publicado originalmente en inglés por HQ, un sello editorial de HarperCollinsPublishers Ltd.

© del diseño de la portada, Planeta Arte & Diseño
© del diseño del interior, Steve Wells

© Dr. Danny Penman, 2016

© de la traducción, Antonio Francisco Rodríguez Esteban, 2017

© de todas las ediciones en castellano,
Espasa Libros, S. L. U., 2017
Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): abril de 2016

ISBN: 978-84-493-3335-4 (epub)

Conversión a libro electrónico: Àtona - Víctor Igual, S. L.
www.victorigual.com

Índice

PAIDÓS El arte de...	8
Dedicatoria	10
Uno: Al principio	15
Dos: Respirar	35
Tres: Mindfulness	68
Cuatro: Felicidad	94
Cinco: Curiosidad	114
Seis: Jovialidad	143
Siete: Conciencia	165
Ocho: Interiorización	191
Biografía	238
Agradecimientos	240
Créditos	247