

## Test respiración: Respiración natural

### Respiración natural

60

Pulmón y corazón deben funcionar en estado normal acompasadamente, en una relación de:

- diez latidos por respiración
- dos latidos al inspirar y cuatro al espirar
- de 4 a 1

61

El cuerpo tiene sus mecanismos involuntarios para favorecer una respiración natural, estos pueden ser:

- bostezar y suspirar
- reír y llorar
- toser y estornudar
- olisquear

62

Uno ha de saber que la mejor manera de limpiarse las narices de mucosidad es:

- sonarse con un pañuelo presionando sólo una de las ventanas
- tragarse las mucosidades sorbiendo hacia

dentro

- sonarse tapando las dos narinas

63

Las ventajas de provocarse el estornudo radican en:

- nunca hay que provocarse el estornudo pues irrita las fosas nasales
- el estornudo limpia las vías aéreas altas
- despeja la mente cargada

64

Según los taoístas, el “mar respiratorio” se encuentra

- debajo del ombligo
- en la boca del estómago
- entre las paletillas

65

La respiración más amplia y que se da con menos esfuerzo es:

- la respiración alta clavicular
- la respiración media, torácica
- la respiración abdominal

66

La respiración «correcta» que hacemos en Yoga consiste en

- Inspirar de abajo (abdomen) a arriba (pecho) y espirar en el mismo sentido
- Inspirar de arriba a abajo y espirar al contrario
- Inspirar de arriba a abajo y espirar en el mismo sentido

67

A la hora de respirar abdominalmente es preciso

- Dejar el vientre totalmente relajado para que la respiración sea lo más amplia posible
- mantener un cierto tono abdominal para que la inspiración se haga más profunda al tener puntos de apoyo en las vísceras
- Es indiferente pues todo depende del diafragma

68

La función de los abdominales en la respiración consiste en

- procurar que no se dilate el vientre
- arquear la espalda para facilitar la

respiración

- estabilizar la pelvis y las lumbares

Julián Peragón

---

---

## Test respiración: Intercambio gaseoso (respuestas)

### Intercambio gaseoso

20

Si mirásemos con detalle la masa esponjosa de los pulmones veríamos que están compuestos de las terminaciones de los pequeños bronquios en forma bolsitas o alveolos y de toda una estructura vascular alrededor. Ahí en los alveolos es donde se realiza el intercambio gaseoso pero ¿cuánta superficie realmente tenemos de intercambio?

- como las partículas gaseosas son ínfimas, basta con la superficie de una página de papel.

- como una pared de 2 por 2 metros.

- ✓ como la superficie de una pista de tenis, de 100 a 200 metros cuadrados.

- como el lago mediano.

21

El intercambio aprovechable que se realiza entre las finas capas de los olveolos y la sangre radica en...

- oxígeno y nitrógeno

- sólo oxígeno

✓ oxígeno y dióxido de carbono

- oxígeno y argón

22

Los alveolos no están vascularizados de idéntica forma

- los ápices de los pulmones están más vascularizados

- hay más vascularización alrededor de los grandes bronquios

- la diferente vascularización no es apreciable

✓ las zonas bajas del pulmón reciben más vasos sanguíneos

23

Si la sangre está demasiado ácida por un exceso de CO<sub>2</sub>, la respiración

✓ se acelera

- se enlentece
- se inhibe
- tiene que recurrir a otro control

24

Si en cambio si nos encontramos con una alcalosis en sangre debido a un aumento de  $O_2$  no podemos encontrarnos con el síntoma siguiente:

- hormigueo en las extremidades

✓ inhibición del sistema simpático

- espasmofilia
- crisis de angustia

25

El aire alveolar en la inspiración con respecto a la sangre es:

- más rico en oxígeno y en dióxido de carbono
- menos rico de uno y otro con lo cual favorece la ósmosis

✓ más rico en  $O_2$  y menos de  $CO_2$

26

El gradiente de presión entre los pulmones

y nuestro exterior al espirar es:

- exactamente igual

✓ mayor en los pulmones, por eso sale el aire

- no es significativo, sale el aire por la presión visceral

27

¿Cómo es posible que los ahogados sobrevivan gracias a la respiración boca a boca si ésta no es aire puro?

- porque lo importante no es el aire sino mantener el flujo respiratorio

✓ porque el aire espirado todavía tiene un 80% de aire puro

- porque el CO<sub>2</sub> reactiva los quimiorreceptores

Julián Peragón

---

---

**Test respiración: Intercambio gaseoso**

**Intercambio gaseoso**

20

Si mirásemos con detalle la masa esponjosa de los pulmones veríamos que están compuestos de las terminaciones de los pequeños bronquios en forma bolsitas o alveolos y de toda una estructura vascular alrededor. Ahí en los alveolos es donde se realiza el intercambio gaseoso pero ¿cuánta superficie realmente tenemos de intercambio?

- como las partículas gaseosas son ínfimas, basta con la superficie de una página de papel.
- como una pared de 2 por 2 metros.
- como la superficie de una pista de tenis, de 100 a 200 metros cuadrados.
- como el lago mediano.

21

El intercambio aprovechable que se realiza entre las finas capas de los alveolos y la sangre radica en...

- oxígeno y nitrógeno
- sólo oxígeno
- oxígeno y dióxido de carbono
- oxígeno y argón

22



Los alveolos no están vascularizados de idéntica forma

- los ápices de los pulmones están más vascularizados
- hay más vascularización alrededor de los grandes bronquios
- la diferente vascularización no es apreciable
- las zonas bajas del pulmón reciben más vasos sanguíneos

23

Si la sangre está demasiado ácida por un exceso de CO<sub>2</sub>, la respiración

- se acelera
- se enlentece
- se inhibe
- tiene que recurrir a otro control

24

En cambio, si nos encontramos con una alcalosis en sangre debido a un aumento de O<sub>2</sub> no podemos encontrarnos con el síntoma siguiente:

- hormigueo en las extremidades
- inhibición del sistema simpático
- espasmofilia

- crisis de angustia

25

El aire alveolar en la inspiración con respecto a la sangre es:

- más rico en oxígeno y en dióxido de carbono
- menos rico de uno y otro con lo cual favorece la ósmosis
- más rico en O<sub>2</sub> y menos de CO<sub>2</sub>

26

El gradiente de presión entre los pulmones y nuestro exterior al espirar es:

- exactamente igual
- mayor en los pulmones, por eso sale el aire
- no es significativo, sale el aire por la presión visceral

27

¿Cómo es posible que los ahogados sobrevivan gracias a la respiración boca a boca si ésta no es aire puro?

- porque lo importante no es el aire sino mantener el flujo respiratorio
- porque el aire espirado todavía tiene un

80% de aire puro

- porque el CO<sub>2</sub> reactiva los quimiorreceptores

Julián Peragón

---

---

## Test respiración: Capacidad respiratoria (respuestas)

### Capacidad Respiratoria

12

La verdadera respiración no se hace en los pulmones sino en la célula, y sabemos que el oxígeno para éstas es tan fundamental que no sobrevivirían más allá de...

- un minuto y medio

√ 15 min. aunque las células más sensibles del cerebro estarían hechas "fosfatinas"

- en condiciones normales de laboratorio durarían 45 min.

13

En cambio sin respirar pulmonarmente, no teniendo en cuenta algunos yoguis que se

entierran bajo tierra o duermen bajo el agua, o buceadores nativos de perlas o catalepsias raras, difícilmente aguantaríamos sin respirar más allá de...

√ 2 ó 3 minutos

- exactamente 12 min.
- escasamente un minuto

14

Si uno no es un buen yogui o un veterano alpinista, es frecuente...

- no llegar a lo alto de la cumbre
- tener disnea, es decir, hiperoxigenación

√ tener disnea, o sea dificultad respiratoria

- tener disnea o paro respiratorio

15

Una respiración normalizada va a 20 km por hora, pero cuando tosemos el aire pasa a través de la garganta a...

- justo el doble, 40 km/h

√ por una necesidad de expectoración el aire va a 800 km/h

- el aire sale con más fuerza pero no con más velocidad

16

En el Gheranda Samhita se dice que una espiración normalizada tiene una longitus de 12 dedos, al cantar 16, al caminar 24, en el sueño 30 y al hacer el amor 36. Pero ¿qué ocurre en los estados de samhadi?

- la respiración se vuelve extraordinariamente intensa

√ se vuelve casi imperceptible

- no podemos hablar de una relación directa entre respiración y estado de éxtasis

17

¿Cuál de estas ventajas de las respiraciones lentas no es cierta?:

- mayor tiempo para el intercambio gaseoso

√ expulsión total del aire en los pulmones

- mayor ventilación del aire pulmonar inutilizado

- efecto sedante sobre el sistema nervioso

18

El mantenimiento voluntario a través de ejercicios respiratorios de una respiración demasiado lenta favorece

- la oxigenación de la sangre

√ menos oxígeno pero con un efecto sedante

- la menor tolerancia al CO<sub>2</sub>

19

La capacidad pulmonar total es de unos 5000ml pero hay una parte que nunca se intercambia en una sola respiración, y es...

- el volumen de reserva espiratorio

✓ el volumen residual de unos 1000 ml.

- la capacidad residual funcional de 2500ml.

Julián Peragón

---

---

## Test respiración: Capacidad respiratoria

### Capacidad Respiratoria

*(Pueden coincidir varias respuestas correctas)*

12

La verdadera respiración no se hace en los pulmones sino en la célula, y sabemos que el oxígeno para éstas es tan fundamental

que no sobrevivirían más allá de...

- un minuto y medio
- 15 min. aunque las células más sensibles del cerebro estarían hechas “fosfatinas”
- en condiciones normales de laboratorio durarían 45 min.

13

En cambio sin respirar pulmonarmente, no teniendo en cuenta algunos yoguis que se entierran bajo tierra o duermen bajo el agua, o buceadores nativos de perlas o catalepsias raras, difícilmente aguantaríamos sin respirar más allá de...

- 2 ó 3 minutos
- exactamente 12 min.
- escasamente un minuto

14

Si uno no es un buen yogui o un veterano alpinista, es frecuente...

- no llegar a lo alto de la cumbre
- tener dísnea, es decir, hiperoxigenación
- tener dísnea, o sea dificultad respiratoria
- tener dísnea o paro respiratorio

15

Una respiración normalizada va a 20 km por hora, pero cuando tosemos el aire pasa a través de la garganta a...

- justo el doble, 40 km/h
- por una necesidad de expectoración el aire va a 800 km/h
- el aire sale con más fuerza pero no con más velocidad

16

En el Gheranda Samhita se dice que una espiración normalizada tiene una longitus de 12 dedos, al cantar 16, al caminar 24, en el sueño 30 y al hacer el amor 36. Pero ¿qué ocurre en los estados de samhadi?

- la respiración se vuelve extraordinariamente intensa
- se vuelve casi imperceptible
- no podemos hablar de una relación directa entre respiración y estado de éxtasis

17

¿Cuál de estas ventajas de las respiraciones lentas no es cierta?:

- mayor tiempo para el intercambio gaseoso
- expulsión total del aire en los pulmones
- mayor ventilación del aire pulmonar



inutilizado

- efecto sedante sobre el sistema nervioso

18

El mantenimiento voluntario a través de ejercicios respiratorios de una respiración demasiado lenta favorece

- la oxigenación de la sangre
- menos oxígeno pero con un efecto sedante
- la menor tolerancia al CO<sub>2</sub>

19

La capacidad pulmonar total es de unos 5000ml pero hay una parte que nunca se intercambia en una sola respiración, y es...

- el volumen de reserva espiratorio
- el volumen residual de unos 1000ml.
- la capacidad residual funcional de 2500ml.

Julián Peragón

---

---

## Test respiración: Vías aéreas (respuestas)

### Vías Aéreas

1

Nuestra nariz es bien peculiar; en su interior hay unos cornetes fibrocartilagosos que “marean” al aire creando turbulencias para...

- para que la cavidad olfativa nunca se colapse
- ✓ para que el aire se caliente y evite el enfriamiento de los pulmones
- para que haya más superficie olfativa
- para que las corrientes energéticas creen una polaridad positiva.

2

La mucosa de la nariz tiene células que segregan mucosidad y otras con unas pequeñas pestañas cuya función es...

✓ lubricar la mucosa y eliminar el polvo del aire inhalado

- son descongestionantes
- producen la vasoconstricción de toda la mucosa

3

Si podemos oler románticamente una rosa es gracias a las fibras nerviosas que están conectadas directamente con...

- el hemisferio cerebral derecho
- con el cerebelo profundo

✓ con las porciones más antiguas del encéfalo

4

La faringe es el cruce entre las vías respiratorias y las digestivas. De forma natural el mordisco del bocadillo se va al estómago y el aire a los pulmones, gracias a...

- a la inclinación peculiar que tiene el esófago y la traquea
- debido al movimiento de la campanilla

✓ gracias al descenso de la epiglotis

5

Es evidente, sobre todo en los hombres, que cuando están en apuros tragan saliva y la nuez del cuello sube y baja pero, nos preguntamos, ¿qué esconde dicho cartílago en su interior?

- el hueso hioides
- toda la laringe
- los primeros anillos de la tráquea

✓ las cuerdas vocales

6

La laringe además de dejar pasar el aire es también un órgano de fonación. Ésta es móvil necesariamente para que ...

✓ para que tengan flexibilidad los precisos movimientos del habla

- para poder empujar hacia arriba la expectoración de los bronquios
- para que la laringe a modo de bomba pueda absorber el aire
- para que los movimientos del cuello no interfieran

7

Si contáramos sólo con la laringe para hablar en voz alta...

✓ no nos escucharía nadie pues la voz necesita las cajas de resonancia de los senos de la cara, la boca, etc.

- saldría una voz tan estridente que tendríamos que taparnos los oídos
- sólo habría balbuceos.

8

La tráquea se bifurca a nivel de la cuarta vértebra dorsal en los bronquios respectivos a cada pulmón. Sin embargo,

aunque no sea muy evidente, el pulmón derecho recibe más aire, ¿por qué?

- porque el pulmón derecho se tiene que acoplar al hígado y hace de mayor contrapeso.
  - porque es por el pulmón derecho por donde pasa la vena cava y requiere más oxígeno para el intercambio gaseoso.
- ✓ porque el pulmón izquierdo tiene que alojar al corazón y sólo se compone de dos lóbulos

9

Hay una pleura interna que envuelve a los pulmones y otra externa que tapiza toda la cavidad torácica. Hay "algo" que las mantiene unidas

- un líquido interpleural de consistencia densa y sebosa
  - unas pequeñas fibras cartilaginosas
- ✓ una presión negativa que tira del pulmón en su conjunto con los movimientos de la cavidad torácica
- una absoluta sincronización entre las dos

10

Los perfumes naturales como el incienso se utilizan principalmente en todos los casos siguientes menos en uno, ¿cuál es?

- porque huelen bien y alivia el mal olor

de las aglomeraciones en recintos cerrados.

- porque sus esencias balsámicas ionizan las terminaciones nerviosas de la nariz

- porque invitan a respirar profundamente

✓ porque el perfume evoca lugares lejanos en la memoria

11

Los alveolos son extremadamente sensibles al tabaco, a los cambios de temperatura bruscos, a las retenciones prolongadas, etc, por lo que...

✓ merecen especial cuidado porque no se recuperan nunca.

- tienen una limitada pero eficiente capacidad de recuperación

- si no llegamos a la destrucción de más de la tercera parte del parénquima pulmonar no importa porque la respiración normal tiene bastante con las 2/3 partes.

Julián Peragón

---

---

## Test respiración: Vías aéreas

### Vías Aéreas

*(pueden coincidir varias respuestas correctas)*

1

Nuestra nariz es bien peculiar; en su interior hay unos cornetes fibrocartilagosos que “marean” al aire creando turbulencias para...

- para que la cavidad olfativa nunca se colapse
- para que el aire se caliente y evite el enfriamiento de los pulmones
- para que haya más superficie olfativa
- para que las corrientes energéticas creen una polaridad positiva.

2

La mucosa de la nariz tiene células que segregan mucosidad y otras con unas pequeñas pestañas cuya función es...

- lubricar la mucosa y eliminar el polvo del aire inhalado
- son descongestionantes
- producen la vasoconstricción de toda la mucosa

3

Si podemos oler románticamente una rosa es gracias a las fibras nerviosas que están conectadas directamente con...

- el hemisferio cerebral derecho
- con el cerebelo profundo
- con las porciones más antiguas del encéfalo

4

La faringe es el cruce entre las vías respiratorias y las digestivas. De forma natural el mordisco del bocadillo se va al estómago y el aire a los pulmones, gracias a...

- a la inclinación peculiar que tiene el esófago y la traquea
- debido al movimiento de la campanilla
- gracias al descenso de la epiglotis

5

Es evidente, sobre todo en los hombres, que cuando están en apuros tragan saliva y la nuez del cuello sube y baja pero, nos preguntamos, ¿qué esconde dicho cartílago en su interior?

- el hueso hioides
- toda la laringe



- los primeros anillos de la tráquea
- las cuerdas vocales

6

La laringe además de dejar pasar el aire es también un órgano de fonación. Ésta es móvil necesariamente para que ...

- para que tengan flexibilidad los precisos movimientos del habla
- para poder empujar hacia arriba la expectoración de los bronquios
- para que la laringe a modo de bomba pueda absorber el aire
- para que los movimientos del cuello no interfieran

7

Si contáramos sólo con la laringe para hablar en voz alta...

- no nos escucharía nadie pues la voz necesita las cajas de resonancia de los senos de la cara, la boca, etc.
- saldría una voz tan estridente que tendríamos que taparnos los oídos
- sólo habría balbuceos.

8

La tráquea se bifurca a nivel de la cuarta

vértebra dorsal en los bronquios respectivos a cada pulmón. Sin embargo, aunque no sea muy evidente, el pulmón derecho recibe más aire, ¿por qué?

- porque el pulmón derecho se tiene que acoplar al hígado y hace de mayor contrapeso.
- porque es por el pulmón derecho por donde pasa la vena cava y requiere más oxígeno para el intercambio gaseoso.
- porque el pulmón izquierdo tiene que alojar al corazón y sólo se compone de dos lóbulos

9

Hay una pleura interna que envuelve a los pulmones y otra externa que tapiza toda la cavidad torácica. Hay "algo" que las mantiene unidas

- un líquido interpleural de consistencia densa y sebosa
- unas pequeñas fibras cartilaginosas
- una presión negativa que tira del pulmón en su conjunto con los movimientos de la cavidad torácica
- una absoluta sincronización entre las dos

10

Los perfumes naturales como el incienso se utilizan principalmente en todos los casos

siguientes menos en uno, ¿cuál es?

- porque huelen bien y alivia el mal olor de las aglomeraciones en recintos cerrados.
- porque sus esencias balsámicas ionizan las terminaciones nerviosas de la nariz
- porque invitan a respirar profundamente
- porque el perfume evoca lugares lejanos en la memoria

11

Los alveolos son extremadamente sensibles al tabaco, a los cambios de temperatura bruscos, a las retenciones prolongadas, etc, por lo que...

- merecen especial cuidado porque no se recuperan nunca.
- tienen una limitada pero eficiente capacidad de recuperación
- si no llegamos a la destrucción de más de la tercera parte del parénquima pulmonar no importa porque la respiración normal tiene bastante con las 2/3 partes.

Julián Peragón

---

---

## Test respiración: diafragma (respuestas)

### Diafragma

42

Lo primero que experimentamos ante un susto repentino es:

- Relajación de esfínteres

✓ corte brusco de la respiración

- Afonía

43

El diafragma es el principal músculo:

- que favorece la espiración

✓ inspiratorio

- es secundario, sólo acompaña la respiración alta

44

El diafragma es un músculo en forma de cúpula cuyo núcleo fibroso se llama:

- neumogástrico
- centro diafragmático abdominal

✓ centro frénico

45

Cuando uno hace una inspiración muy forzada está provocando a nivel de estática del cuerpo:

- un alargamiento beneficioso de la espalda
- ✓ una acentuación de la curvatura lumbar a través de las inserciones del diafragma en las primeras vértebras lumbares
- una lordosis cervical

46

Cuando el diafragma está en contracción crónica respiratoria:

- tenemos la sensación de ahogo
- ✓ aplana el estómago y dificulta las digestiones
- produce fundamentalmente hipo

47

¿Qué elementos de éstos pasan por el centro frénico?

- ✓ la arteria aorta
- ✓ el nervio neumogástrico
- ✓ el esófago
- la traquea

48

¿Qué resistencias se oponen a la bajada del centro frénico al hacer una inspiración?

✓ los pulmones y los elementos del mediastino

✓ músculos abdominales excesivamente contraídos

✓ prendas demasiado ajustadas de vestir

✓ evidentemente si la mujer está embarazada

49

También las fibras del diafragma se contraen sobre la masa visceral como una burbuja de agua, que comprimida de arriba a abajo, puede deformarse a lo ancho, con lo cual...

✓ provocando una elevación y ensanchamiento de las costillas

- el centro frénico queda fijado y no baja
- las fibras van globalmente oblicuas hacia arriba y hacia adentro.

50

De estas funciones cuáles son propias, aunque secundarias, del diafragma

✓ mantener el peristaltismo intestinal

✓ como una bomba favorecer el retorno sanguíneo

✓ activarse en el canto, al bostezar y con el hipo

Julián Peragón

---

---

### Test respiración: diafragma

#### **Diafragma**

*(pueden coincidir varias respuestas correctas)*

42

Lo primero que experimentamos ante un susto repentino es:

- relajación de esfínteres
- corte brusco de la respiración
- Afonía

43

El diafragma es el principal músculo:

- que favorece la espiración
- inspiratorio
- es secundario, sólo acompaña la

respiración alta

44

El diafragma es un músculo en forma de cúpula cuyo núcleo fibroso se llama:

- neumogástrico
- centro diafragmático abdominal
- centro frénico

45

Cuando uno hace una inspiración muy forzada está provocando a nivel de estática del cuerpo:

- un alargamiento beneficioso de la espalda
- una acentuación de la curvatura lumbar a través de las inserciones del diafragma en las primeras vértebras lumbares
- una lordosis cervical

46

Cuando el diafragma está en contracción crónica respiratoria:

- tenemos la sensación de ahogo
- aplana el estómago y dificulta las digestiones
- produce fundamentalmente hipo



47

¿Qué elementos de éstos pasan por el centro frénico?

- la arteria aorta
- el nervio neumogástrico
- el esófago
- la traquea

48

¿Qué resistencias se oponen a la bajada del centro frénico al hacer una inspiración?

- los pulmones y los elementos del mediastino
- músculos abdominales excesivamente contraídos
- prendas demasiado ajustadas de vestir
- evidentemente si la mujer está embarazada

49

También las fibras del diafragma se contraen sobre la masa visceral como una burbuja de agua, que comprimida de arriba a abajo, puede deformarse a lo ancho, con lo cual...

- provocando una elevación y ensanchamiento de las costillas

- el centro frénico queda fijado y no baja
- las fibras van globalmente oblicuas hacia arriba y hacia adentro.

50

De estas funciones cuáles son propias, aunque secundarias, del diafragma

- mantener el peristaltismo intestinal
- como una bomba favorecer el retorno sanguíneo
- activarse en el canto, al bostezar y con el hipo

Julián Peragón

---

## Soportes meditación: Fluir con la respiración



La respiración es uno de los grandes soportes que ha utilizado la tradición para calmar la agitación de la mente. Mente y respiración son solidarios, cuando aparece una emoción fuerte la respiración se altera enormemente, cuando estamos calmados mentalmente la respiración tiende a un ritmo lento. En cierta manera observar la

respiración es observar el reflejo de la mente y al poner nuestra atención en ella la agitación merma su fuerza y se inicia un círculo positivo en el cual respiración y mente se retroalimentan. En otras palabras, al prestar atención a la respiración se abre un canal de escucha interna como si la respiración fuera un pasadizo secreto para una mejor interiorización.

Para salir de la compulsión mental hay que seguir el flujo de la respiración sin esfuerzo, sintiendo la entrada y salida del aire. Ese ritmo respiratorio tiene que ver con la pulsión básica de la vida, dar y recibir, activarse y reposar, vivir y morir. La respiración es la fuente del alimento fundamental para nuestro sistema que es el oxígeno, la energía.

### **SENSACIÓN FOSAS NASALES**

Podemos seguir el movimiento de la respiración en la sensación de las fosas nasales. El aire que entra es fresco mientras que el aire que sale es caliente. Nota especialmente el labio superior y el cambio de temperatura con cada fase de la respiración. Hay que estar completamente concentrado en el flujo del aire y no permitir la irrupción de la mente y su dispersión.

### **VAIVÉN EN EL VIENTRE**

También podemos poner la atención en el movimiento del diafragma reflejado en el vientre que sube y baja. Al prestar atención a nuestro vientre dejando que se

produzca una respiración profunda y balsámica cambiamos el acento de la atención que habitualmente se va a nuestra cabeza. Es como ir de nuestro cerebro mental a nuestro cerebro instintivo. En esa sensación más visceral es más fácil conectar con el aquí y ahora, con la sensación de estar presentes.

## **CONTAR RESPIRACIONES**

Al final un método simple para empezar en la meditación y conseguir una cierta calma es el de contar respiraciones. El conteo repetitivo, todos lo sabemos, aburre a la mente. El ritmo pausado con las respiraciones «rompe» la dinámica de la mente dispersa. Lo bueno es que el conteo es un buen test de tu atención porque si te dispersas pierdes el «hilo» de la numeración te das cuenta objetivamente que te «has ido» a otro lugar con tu pensamiento.

La forma de contar es la siguiente. Inspiras con una cierta vitalidad y al final de la espiración en el vacío repites mentalmente «uno» y así sucesivamente. Si logras contar «om» en vez de números asocias la eficacia del conteo con el poder del mantra. Si pierdes el hilo del conteo tienes que volver a empezar, no sirve hacer aproximaciones.

### **Ejercicio 1**

#### **DEL 1 AL 10**

Un ejercicio muy sencillo es contar del 1

al 10 y seguir haciendo ciclos hasta el tiempo predeterminado.

## Ejercicio 2

### **CONTAR A LA INVERSA. Del 27 al 0**

Contar en orden tiene el handicap de que podemos contar automáticamente mientras nuestra mente se entretiene en otras historias. Por eso contar a la inversa requiere de un plus de atención. La primera respiración es la 27, la siguiente la 26 y así hasta el 0.

## Ejercicio 3

### **CONTAR RAMILLETES. 125 respiraciones**

Dentro de la tradición Zen encontramos esta práctica interesante que añade el conteo una imagen natural y poética como son las flores.

- En cada inspiración dibujamos desde un centro el borde ascendente de un pétalo y con la espiración lo completamos. Si queremos podemos visualizarlo, color, textura, forma, etc.
- Cada cinco respiraciones tenemos una flor de 5 pétalos.
- Realizando este ciclo 5 veces tendremos un ramillete con cinco flores.
- Y completando cinco ramilletes tendremos un total de 125 flores.

Lo interesante de este método es que te

obliga a subir y bajar de nivel a diferencia del conteo lineal. Estás en un pétalo determinado, de una flor concreta dentro de un ramillete específico. La atención tiene que ser total.

Contar este ramos de flores ten entretendrá almenos media hora en tu meditación, para mucho toda la sesión.

**Julián Peragón**

---