

Respirar con los árboles

A través de una respiración consciente podemos sentir la **conexión** entre el propio ser interior y la naturaleza de la cual formamos parte, y orientarnos en cuerpo y psique para crear una vida feliz.

Los árboles saben crear una vida próspera para ellos mismos y los suyos, no a costa de otros, sino en beneficio de la comunidad de todo lo vivo. Para aprender de ellos cómo hacerlo también nosotros, un primer paso consiste en apreciar sus múltiples dones, aquí y ahora, mientras lees estas líneas, y cuando estés cerca de uno. Los bosques son primordiales en el mantenimiento de una atmósfera adecuada para la vida. Todo un ejército de árboles trabaja para limpiarla de los residuos de los combustibles fósiles con los que la contaminamos. Producen una gran parte del oxígeno necesario para las formas de vida que conocemos, regulan el clima y las aguas subterráneas, estabilizan el terreno y proporcionan refugio, comida y medicina. Sus ramas se extienden hacia el cielo y sus raíces se sumergen en la tierra.

Del mismo modo, nuestra psique es capaz de alcanzar la abertura y amplitud del cielo, a la vez que se arraiga profundamente en la experiencia sensorial del cuerpo. El contacto con algún árbol, o con todo un bosque, puede facilitarnos esta abertura a través de la respiración. Muchas personas se sienten desconectadas de la naturaleza y anhelan poder reconectarse. Pero, de hecho, en todo momento somos parte de la naturaleza, igual que los árboles. Al respirar con conciencia y darnos tiempo para cada movimiento respiratorio y para des-

cansar hacia el centro de nuestro cuerpo y hacia el suelo al final de la espiración, podemos sentirlo directamente.

LAS RAÍCES EN EL CUERPO

Las personas que realizan alguna práctica que incluye la atención a la respiración pueden atestiguar que en el proceso es fácil extraviarse en pensamientos repetitivos y emociones no resueltas. Esos pensamientos y esas emociones suelen surgir de sensaciones que se instalaron en el cuerpo bajo las condiciones iniciales de nuestra vida y que mantienen nuestra experiencia inmersa en una tonalidad emocional cuyo trasfondo podría compararse al hilo musical en un supermercado.

Mientras respiramos, podemos ir más allá de las limitaciones de la percepción habitual que impone ese filtro. Para ello basta con abrir el enfoque de la atención, de forma que incluya la realidad física que se encuentra más allá de nuestra propia persona. El suelo, la silla y todas las partes del mundo material en contacto inmediato con el cuerpo permiten orientarlo de un modo que facilita una apertura óptima del espacio interior a fin de que la respiración pueda fluir sin obstáculos.

Además, los árboles se prestan como un referente externo idóneo, porque inspiran lo que nosotros espiramos y viceversa. Junto con ellos formamos parte de una perfecta red dinámica de par-



LA RESPIRACIÓN COMO VEHÍCULO PARA LIBERAR TENSIONES

Para protegernos de sensaciones desagradables solemos generar tensión corporal que restringe los movimientos de la respiración. Poner la atención en permitir esos movimientos ofrece una vía para resolver esa tensión.

Por más superficial que sea la respiración, el movimiento principal lo ejerce el diafragma. Es un músculo que se extiende en forma de bóveda entre la cavidad torácica y la abdominal. La cúspide es tendinosa y los laterales de la bóveda son fibras musculares.

En la inspiración estas fibras se contraen de modo que la bóveda se aplanan y se ensancha, a la vez que aprieta el contenido del vientre hacia abajo. A su vez, este abomba la pared abdominal hacia delante, ensancha la zona lumbar y extiende la curva de la columna lumbar. Mientras el diafragma baja, las costillas suben y se separan. La combinación de ambos movimien-



CORBIS

tos crea un vacío en los pulmones que aspira el aire.

En la espiración los músculos que realizaron esos movimientos se relajan. El diafragma recupera su forma más abovedada y las costillas bajan y se juntan. De este modo el aire sale fácilmente de los pulmo-

nes sin necesidad de ningún trabajo muscular.

El aire inspirado tiene un volumen y un peso, y produce movimientos que se añaden a los respiratorios. Se pueden observar en todo el organismo: en la inspiración el cuerpo se expande en todas direcciones

y en la espiración reposa hacia su centro y hacia el suelo.

Los patrones de tensión habitual limitan estos movimientos, de modo que a menudo solo respiramos el mínimo imprescindible para sobrevivir. Pero los movimientos de expansión y reposo son los movimientos arquetípicos de la vida. Aunque nuestro sistema conceda al patrón de tensión un valor de supervivencia, al orientarnos una y otra vez hacia el movimiento de la respiración descubrimos vías para llevar una vida llena de satisfacción más allá de la simple supervivencia. La clave para eso reside en la espiración, concretamente en el momento de reposo antes de volver a inspirar.

tes interrelacionadas e intercaladas, y de procesos rítmicos. Somos puntos de correlación en una trama ininterrumpida e interconectada de sucesos, movimientos, relaciones y energías.

LA TENSIÓN COMO HÁBITO

En principio el cuerpo es un campo de sensaciones en continua fluctuación, relacionadas con los procesos fisiológicos y psicológicos que tienen lugar en él, tales como la respiración, la digestión, la circulación, la emoción, etc. Pero muy pronto en esta vida descubrimos que podemos tensar músculos para interrumpir el flujo de sensaciones que no nos gustan.

Cuando usamos la tensión muscular para interrumpir ese flujo, nuestro cerebro ya no registra aquello que nos molestaba o asustaba. En su lugar registra la señal de la tensión, lo cual nos con-

fiere cierta ilusión de competencia. Tuviéramos una sensación desagradable, hicimos algo y la molestia desapareció. Pero aquello de lo que la sensación informaba no desapareció, pues las sustancias químicas y la carga energética relacionadas con ello permanecen en el cuerpo. Además, es preciso mantener la tensión ya que, de lo contrario, la sensación podría volver a aflorar.

Con el tiempo y la repetición la tensión se vuelve algo habitual y se establece entonces como patrón de tensión. Nos olvidamos de que, en su momento, contraímos esos músculos y experimentamos el patrón de tensión como «lo normal». Tendemos a identificarnos con esa forma de reaccionar, creemos que es así como somos y que el mundo es cómo lo percibimos a través del filtro de los tejidos tensos. Pero el patrón de tensión restringe nuestra libertad de

movimiento y, en especial, los movimientos propios de la respiración y, con ello, nuestra experiencia de conexión con el mundo del cual formamos parte.

LA EXPANSIÓN AL INSPIRAR

La inspiración implica un movimiento activo de una serie de músculos que se contraen para crear un vacío en los pulmones que aspira el aire (véase el recuadro de esta misma página). En cierto modo, tomamos una parte del espacio abierto de nuestro entorno y la llevamos a los espacios abiertos en el interior de nuestro cuerpo. En el proceso el cuerpo se expande y, con mayor volumen y peso, aumenta la presión contra aquellas partes del mundo material con las cuales estamos en contacto, ya sea el suelo, una silla, un sofá, un sillón, la cama o el tronco de un árbol.

Cuando estamos de pie, este movimiento desplaza el peso sobre los pies a través de la *bisagra* de los tobillos y nos hace avanzar (ver recuadro en pág. 40). Cuando estamos sentados o tumbados, esa presión contra el asiento y respaldo nos eleva un poco, como si por un

efecto de rebote saliéramos a flote. En todo caso, en la inspiración literalmente nos acercamos a nuestro entorno a la vez que lo acogemos en nuestro pecho.

LA RELAJACIÓN AL ESPIRAR

La espiración, por su parte, supone un movimiento de relajación. Los músculos que hicieron el trabajo de coger aire, ahora descansan y nos permiten reposar hacia lo más hondo del ser vivo que somos y hacia la base de apoyo de la Tierra que nos sostiene.

La presión ejercida por el peso de los tejidos que se relajan expulsa el aire de los pulmones de modo que no es necesario contraer ni un solo músculo. Ciertamente existe la posibilidad de expulsar más aire voluntariamente en momentos de un esfuerzo extraordinario, contrayendo otra serie de músculos. Pero para la vida de cada día no es necesario hacer este trabajo. Es más, después de dejar salir todo el aire que sale fácilmente, hay un momento de descanso total. El aire residual que permanece en el cuerpo cubre sus necesidades de oxígeno durante un buen rato. Por tanto

no hay prisa para volver a inspirar, sino que es posible tomarse unas «pequeñas vacaciones» en contacto íntimo con el propio ser y el mundo del cual formamos parte.

Cuando el cuerpo precise más oxígeno, ya nos lo hará saber, y entonces simplemente nos abriremos para dejarlo entrar. Ni siquiera es necesario inspirar voluntariamente: el cuerpo ya sabe cómo hacerlo. Solo es cuestión de abrir y concedernos tiempo para dejar entrar todo el aire que nos plazca.

ENTREGAR EL PESO AL SUELO

Si te cuesta sentir los movimientos que acabo de describir, prueba a cambiar la forma en la que tu cuerpo se relaciona con las partes del mundo material con las que estás en contacto. Si te acuestas, en la horizontal dispones de una superficie de apoyo máxima y muy poca altura que gestionar. Pero probablemente estás sentado o sentada mientras lees la revista. Busca entonces la forma en la que el interior de tu cuerpo esté óptimamente abierto. Sobre todo, asegúrate de que el peso de la parte alta del cuerpo

no se derrumbe sobre el abdomen para que la bóveda del diafragma pueda disponer de toda su extensión.

En la medida de lo posible, entrega tu peso al suelo. Aunque la sensación no sea de descanso, porque te encuentras con tensiones que por ahora no sabes soltar, date tiempo para al menos orientarlas hacia la base de apoyo del suelo.

Si te das tiempo también en la inspiración hasta que notes que el movimiento de expansión se ve limitado por la tensión, poco a poco vas ampliando el espacio en tu cuerpo y los horizontes de tu percepción.

ASUMIR LO QUE NO SE PUEDE CONTROLAR

Cuando nos damos ese tiempo y los movimientos respiratorios se hacen más profundos de lo habitual, suelen ponerse de manifiesto las limitaciones impuestas por el patrón de tensión y afloran entonces las sensaciones cuyo flujo interrumpimos en el pasado.

Resulta difícil permanecer con la atención enfocada en la respiración porque tendemos a querer evitarlo. Pero si

El cuerpo humano es un campo de sensaciones en continua fluctuación, relacionadas con los procesos fisiológicos y psicológicos que tienen lugar en él.



GETTY IMAGES

CONOCE TU PATRÓN DE Tensión Y CAMINA CON LIBERTAD

El sistema nervioso conoce el patrón de tensión habitual como válido para sobrevivir. Para poder ir más allá de los límites impuestos por ese patrón, hay que ofrecerle alternativas basadas en pasos pequeños y asumibles.

Siente el contacto de tus pies con el suelo y, mientras caminas, nota cómo tus pies transmiten el peso de tu cuerpo al suelo. ¿Se distribuye por un igual entre un pie y el otro? ¿Hincas los talones? ¿Los dedos de tus pies se agarran al suelo? Sea lo que sea que observas, exagéralo un poco. Fíjate cómo participa en ello el resto del cuerpo —es como si aumentarás el volumen de la radio para oír mejor la emisión—. Mediante la exageración puedes reconocer tu patrón de tensión habitual y observar cómo afecta a tu respiración.

Parado en un lugar agradable, más o menos plano, busca la manera de distribuir el peso



AGE FOTOSTOCK

de tu cuerpo por un igual sobre ambos pies. No deben estar ni demasiado juntos ni demasiado separados: quieres tener un pie por debajo de cada lado del cuerpo.

Cuando permites los movimientos respiratorios y los de respuesta a lo largo de todo el

organismo, el tórax espontáneamente ocupa su posición más equilibrada. Entonces, la bóveda del diafragma puede funcionar como estructura de sostén para la parte alta del cuerpo y transmitir su peso a través del fondo de la pelvis hacia las piernas y los pies.

Has encontrado una posición más equilibrada si notas una fuerza en tu interior que empuja hacia el suelo en la inspiración a la vez que te expande en todas las demás direcciones. En la espiración esa fuerza se suelta y deja que toda la superficie del cuerpo descansa hacia el suelo.

La inspiración te lleva hacia delante en la bisagra del tobillo. Es el inicio del movimiento de andar. Si sigues ese impulso todo tu cuerpo cae adelante. Pero un pie ocupa el lugar adecuado para recoger el peso del cuerpo, mientras el otro sigue al impulso y, a su vez, cae hacia delante para, de nuevo, recoger el peso del cuerpo entero. Así avanzas sin esfuerzo.

ya sabemos que va a ocurrir, podemos esperarlo con interés por descubrir qué nos pueden revelar esas sensaciones. Con un poco de suerte, será el placer de sentir la vida fluir en toda su plenitud. Aunque aparezcan sensaciones desagradables, estas nos pueden dar información valiosa que nos permita resolver asuntos pendientes que nos impiden vivir una vida plenamente satisfactoria.

Si nos sentimos inquietos, constatamos que nos sentimos inquietos. Si tenemos ganas de irnos corriendo, afirmamos que es eso lo que sentimos. Si nos sentimos tristes, enfadados o asustados, tomamos nota de ello. Nos interesamos por cómo es la sensación de esto en el cuerpo, por dónde transcurre, qué movimientos iniciaría. Nos preguntamos qué nos inquieta, de qué o hacia qué nos iríamos corriendo, qué nos entristece, enfada o asusta de esta mane-

ra. Investigamos si en este momento sucede algo que nos lleva a sentirnos así. Además podemos preguntarle a la sensación qué edad tuvimos cuando la sentimos por primera vez en la vida y así obtener información sobre las condiciones iniciales en las que se estableció ese patrón de tensión.

ATENCIÓN Y APOYO

Para encontrar respuestas a esas preguntas es importante que la parte racional de nuestro cerebro limite su actividad incisiva a hacer las preguntas. Asimismo, debe dejar paso a la parte receptiva para que esta recoja la compleja información sensorial que llega a través de numerosos canales y la plasme en imágenes, analogías, información relativa a relaciones espaciales entre diferentes partes del cuerpo o entre esas partes y el mundo exterior. En todo ca-

so, es cuestión de dar tiempo para que las sensaciones puedan seguir su curso y no reaccionar de forma rápida con juicios o con las estrategias habituales.

Aunque todo nuestro ser tienda a querer interrumpir de nuevo el flujo de esas sensaciones que no nos gustan, la parte racional puede comprender la importancia de emplear su capacidad de incidir activamente para orientar a las partes del cuerpo y de la psique involucradas en las sensaciones indeseables hacia el apoyo disponible en la espiración, y para aportarles nueva energía y la posibilidad de movimiento en la inspiración. En vez de incidir con tensión para interrumpir el fluir de las sensaciones o dejarse llevar por ellas para hacer cosas de las que luego nos arrepentiríamos, con los movimientos respiratorios podemos *acariciar* los lugares doloridos, asustados, tristes o enfurecidos, calmarlos, encauzar el flujo de la energía emocional hacia una expresión eficaz, darles contención y hacerles saber que hay alguien interesado en saber qué le pasa y en ayudarles a encontrar una solución.

Con los movimientos respiratorios podemos acariciar los lugares doloridos y encauzar el flujo de la energía emocional hacia una expresión eficaz.



LATINSTOCK

EL CUERPO DEL ÁRBOL

La presencia de un árbol, o de muchos, puede ser de gran ayuda para permanecer arraigado en la experiencia sensorial del contacto con la realidad física del momento presente, ya sea por su belleza y fortaleza o porque nos brinda la posibilidad de dejar las sensaciones indeseables fluir hacia el suelo y hacia el espacio abierto, no solo a través de nuestro propio cuerpo sino también a través del suyo. Con este apoyo la intensidad emocional se hace más llevadera y se aclara qué

de modo que no nos aportaban más que el mínimo imprescindible para sobrevivir, se recupera el flujo interrumpido de sensaciones y se transmite, con retraso, la información de que esa tensión nos estaba asfixiando.

Con esa comprensión es posible tolerar el malestar inicial, suspender el pánico ante la supuesta muerte inminente y ocuparnos de seguir concediendo tiempo para cada movimiento respiratorio y el momento de descanso al final de la espiración. Al cabo de unas cuantas respiraciones, el sistema nervioso se pone al día y la sensación de asfixia desaparece.

Al encontrarte en el bosque rodeado de seres igual de vivos que tú y a la vez tan distintos, puedes tomar nota de las sensaciones en el cuerpo, de los olores, de los sonidos, de las impresiones visuales, del sabor en la boca y de tu disposición mental. Exagera ligeramente la forma habitual en la que caminas (ver el recuadro de la

página izquierda) y constata cómo influye en tus percepciones. Luego, distribuye tu peso de forma más equilibrada sobre los pies y abre el espacio interior del cuerpo mediante la respiración. Fíjate en cómo ves los árboles, el mundo y a ti mismo cuando estás más alineado con los campos de fuerza del mundo, a diferencia de cómo lo ves y cómo te sientes en tu forma habitual.

Si comparas tus impresiones sensoriales en una forma y la otra, descubres un margen de libertad que te permite escoger cómo colocarte antes los sucesos de la vida. Conforme avanzas, deja que el movimiento causado por el impacto de los pies en el suelo suba a través de tu cuerpo y vaya incitando a las zonas tensas a soltarse, de modo parecido a como las olas del mar erosionan las rocas. Así, paso a paso y respiración a respiración, echas raíces cada vez más profundas en la vida que permiten al cuerpo y a la psique erguirse hacia el cielo con mayor facilidad. ■

BRIGITTE HANSMANN (www.ermie.net
www.respirarconarboles.com)

LIBROS

RESPIRAR CON ÁRBOLES
Brigitte Hansmann
Ed. Urano, 2013

LA MAGIA DE LOS ÁRBOLES
Ignacio Abella
Ed. RBA, 1997

CON LOS PIES EN EL SUELO: FORMA DEL CUERPO Y VISIÓN DEL MUNDO
Brigitte Hansmann
Ed. Icaria, 1997