

CONSCIENCIA Y TENSION

EXPERIMENTO I

Siéntate o tumbate en un lugar tranquilo y deja a tu mente que “piense” en cualquier cosa. Observa donde y como se experimenta tu pensamiento. Observa las tensiones y movimientos existentes en tu área de cara-cuello-garganta. Una vez experimentado con esto, “piensa” sobre algo desagradable y observa si percibes alguna diferencia. Ahora intenta “pensar” sobre algo agradable y haz las mismas observaciones. Una vez que has experimentado en profundidad con este ejercicio, intenta el siguiente:

EXPERIMENTO II

Tumbate y no te muevas. Simplemente respira con tus ojos cerrados. Ahora intenta percibir y describir en alto durante 15 minutos toda sensación y toda contracción muscular en tu cuerpo. Observa que existe tensión en ti. y en todos los sitios.

Estos dos experimentos deberían practicarse 3 veces durante una semana para ayudarte a comprobar que la tensión es pensamiento y el pensamiento es tensión. Esto te llevará 45 minutos, 15 minutos para cada prueba. Si no experimentas demasiado durante estos experimentos, dobla el tiempo de ejecución de estos.

MÉTODO I

Ejercicio I: Siéntate o tumbate. Estira todos los músculos de la cara. Abre la boca tanto como puedas, mueve la mandíbula de un lado a otro. Al mismo tiempo abre tus ojos tanto como puedas. Mueve tus ojos arriba y abajo y de un lado al otro. Esto hará romper la tensión, destruyendo pensamientos incontrolados y extraños que se generan en esta área. Practica durante 2-3 minutos poniendo distintas caras. (Aviso: Aunque estos ejercicios tienen la finalidad de reducir y eliminar ciertos patrones de pensamiento, algunos pueden encontrar un incremento de nuevos pensamientos de lugares de la mente anteriormente “ocultos”. Si este es el caso no te preocupes, puesto que esto puede ser una buena manera de hacer una “limpieza mental”.

Ejercicio II: Tararea desde tus adentros. Utiliza el sonido OM o simplemente MMMMMM. Haz esto durante 1-2 minutos. Ahora utilizando tu lengua, repite los sonidos DA DA y BA BA BA. Abre tu mandíbula tanto como puedas y continúa haciendo estos sonidos. Haz esto durante 2-3 minutos.

Ejercicio III: Sube tus hombros, como si quisieras llegar hasta tus orejas con ellos. Cuando empiecen a estar cansados, déjalos caer tan abajo como puedas. Practica esto 3 veces en intervalos de 2-3 minutos.

Ejercicio IV: Con la boca cerrada, inspira profundamente inflando el pecho y empujando tu estomago hacia arriba. Asegúrate de que contraes hacia adentro el abdomen. Aguanta hasta contar hasta 7, a continuación deja caer tu pecho y relaja el abdomen. Repite esto unas 10-20 veces. Asegúrate de contar hasta 7 antes de la próxima inspiración.

Ejercicio V: Pon tu atención en tu cabeza y gírala de un lado al otro tanto como puedas. Repite durante 2-3 minutos.

Ejercicio VI: Estando tumbado, mantén tus pies estirados y a una altura de unos 20 cm. del suelo. Mantenlos así tanto como aguantes y déjalos caer. Repite esto durante 2-3 minutos.

Ejercicio VII. Respiración de fuego. Con la boca ligeramente abierta respira rápidamente inflando y desinflando el abdomen, haciendo un pequeño suspiro cuando exhales.

Ahora tumbate y siente tu cuerpo durante unos 10 minutos. Intenta percibir toda sensación de tu cuerpo. Ahora toma una postura meditativa asegurándote de que:

- Tus párpados están cerrados pero relajados.
- Tu mandíbula está relajada y no tensa. Puedes comprobar esto, intentando sacar la lengua; si tienes que abrir tu mandíbula para hacer esto, es que estaba demasiado cerrada y tensa.
- Comprueba que tu frente no esta fruncida.
- Asegúrate que tu garganta no está bloqueada manteniendo tu cabeza en una posición equivocada Asegúrate de que está recta. Para reducir los pensamientos, mantén los ojos relajados y quietos, con tu lengua tocando el techo de tu boca. No muevas la laringe y de nuevo asegúrate de que tu mandíbula esta relajada.

- Una vez que estés relajado, concéntrate en tu mantra o punto de atención.

Medita antes de comer, o espera unas 2-3 horas después de tomar una comida fuerte. Es recomendable también vaciar intestinos y vejiga antes de comenzar el trabajo

Traducido por Manu de la obra “*Undoing Yourself With Energized Meditation and Other Devices*” de Christopher. S. Hyatt, Ph.D. New Falcon Publications.