

PRELUDIO PARA EL DORMIR

“ Irnos a dormir es una de las aventuras mas grandes que nos quedan , pues nadie puede poner la mano en nuestros sueños” E.V. Lucas

Cuando el sol se esconde nos anuncia que llega la noche interior. El cuerpo necesita descanso , pero la mente continua dando vueltas revisando,, hasta que se duerme, todavía inquieta. Y en el medio de la noche el cuerpo se despierta y la mente, que tiene cautivo a todo el cuerpo, comienza a divagar.

Los pensamientos se suceden ,unos tras otros, y así cada pensamiento lo aleja cada vez mas de un sueño reparador. Y al despertar te das cuenta que mas que una noche de descanso viviste una batalla.

En total pasamos en la cama una tercera parte de nuestra vida. Al ingresar al estado del sueño por la noche , nuestros cuerpos físico y sutil ingresan a una modalidad de purificación, en la cual podemos desembarazar a nuestro Cuerpo con bebidas calientes , que ayudan a enraizar, como el té y tenemos también la posibilidad de liberar a nuestra Mente de lo innecesario y de los pensamientos. El dormir y el soñar son sanadores. Por eso es indispensable entregarnos a un sueño profundo y reparador y para eso podemos poner en practica los siguientes tips:

Purificarnos a través del agua: Convertir nuestro lugar sagrado a la bañera, preparando un baño de inmersión con agua caliente y alguna ramita de una planta aromática como la lavanda o su aceite esencial. Si preferimos una ducha usar algún gel aromatizado y acompañar con unas velas encendidas y poner música suave, que nos induzca a un momento de relajación, para sentirnos, para mimarnos. Dejando que las tensiones se retiren junto con el agua que sentimos correr sobre nuestro cuerpo, es una momento ideal para darle la oportunidad a nuestros sentidos , que estuvieron enormemente estimulados todo el día, bombardeados de información, para que se suavicen , relajen, y encaminen hacia adentro, y para esto, es absolutamente necesario dejar las preocupaciones de lado y sentirnos interesados únicamente por la relajación.

Tras el baño relajante seria ideal acompañar algunas posturas para terminar de expulsar cualquier tensión que haya quedado alojada en nuestro cuerpo físico.

Algunas posturas físicas.

Comenzaremos con movimientos de cuello y hombros que nos sirven para restablecer la energía entre la cabeza y el corazón.

Nos sentamos en una postura cómoda en el suelo o en una silla, con la columna vertebral recta y los hombros y brazos relajados e inhalamos y al exhalar dejamos caer la cabeza hacia delante como si el mentón quisiese tocar el pecho. Respirando normalmente, despacio, lentamente, para que los músculos se aflojen, manteniendo la atención en el suave estiramiento que se produce en la parte posterior del cuello con cada inhalación y exhalación. Repetimos varias veces y cuando volvemos la cabeza a su posición inicial lo hacemos muy lentamente para evitar mareos. Volvemos a inhalar y al exhalar llevamos la oreja derecha hacia nuestro hombro derecho, percibiendo la tirantez, el estiramiento del sector izquierdo del cuello. Los hombros deben mantenerse flojos, sin alzarlos hacia la cabeza, la cabeza es la que debe dirigirse hacia el hombro. Respira normalmente y sentirás como con cada exhalación se va relajando el cuello.

Luego puedes dejar colgar los hombros al costado de cuerpo y lentamente vamos dibujando en el aire círculos con los hombros, manteniendo los brazos y manos relajados, para que su propio peso contribuya a la relajación. Siempre acompañamos los movimientos con una respiración lenta para establecer esa relación natural de inhalación-contracción y exhalación-relajación.

Luego repite los movimientos circulares en sentido inverso. Notarás como la energía circula más libremente entre la cabeza y el corazón.

Inclinaciones hacia delante: Estas posturas de inclinación son magníficas para realizarlas de noche ya que desplazan la energía hacia adentro y hacia fuera. Sentate en el suelo con las piernas extendidas hacia delante, las rodillas pueden estar levemente flexionadas si es más cómodo así. Con las palmas unidas en el centro del pecho cruza los pulgares y abriendo las manos y tomando una inhalación profunda eleva tus brazos hacia el cielo, acompañando con la mirada hacia tus manos estírate, al exhalar inclínate desde la cadera, con tu espalda bien recta hacia tus piernas, acompañando siempre con la mirada puesta en las manos. Tomate de las piernas en el lugar que te sea más cómodo y relaja la cabeza, cuello y hombros, mientras mantienes el pecho expandido y la mirada hacia delante. Vas a sentir que la energía se desplaza hacia el ámbito delicado de tu Ser interior.

Volvé a cruzar los pulgares, abrir las manos y estírate hacia delante y con una inhalación profunda eleva tus brazos hacia el cielo y tu torso hacia la

postura de sentada nuevamente y poco a poco baja las palmas unidas al centro del pecho mientras exhalas lentamente. Podes realizar la cantidad de repeticiones que quieras.

Una simple Practica Respiratoria

La respiración es el vinculo entre la mente y el cuerpo. Más allá que la acción de respirar es una acción física, el efecto es dar calma, lucidez y tranquilidad a la mente.

Esta técnica sencilla la podemos practicar acostadas o sentadas en una silla con la espalda recta, lo importante es que debe respirarse en forma suave y continua, sin ningún tipo de tensión. Si surgiere algún mareo , se debe interrumpir y retomar la respiración normal.

Siempre tanto la inhalación como la exhalación se va a realizar por la nariz. Ya que de este modo el aire que ingresa puede ser filtrado y calentado por nuestras narinas , y el aire que expulsamos es exhalado de manera mas lenta a través de las mismas.

Comenzá enfocándote en llevar la respiración a la zona baja del vientre, permitiendo que éste se infle como un globo. Luego expande la respiración para que cubra el área del pecho y también lentamente la zona alta, la zona clavicular. Sentí como se expande cada área a medida que la respiración fluye va avanzando por todo tu torso. Conecta con esas inhalaciones conectando con la idea de que tomas , que recibís la energía necesaria para todo lo que necesitas en este momento de tu vida .

Ahora exhala muy lento comenzando a soltar el aire de la zona clavicular, para luego soltar el aire de la zona media del pecho y finalmente el aire del área abdominal. Conéctate con esas exhalaciones y conecta con el hecho de que estas soltando, dejando ir todo aquello que te molesta, que no te sirve.

Podes tomar varias respiraciones de este modo, largas y profundas hasta que a través de la misma práctica este respirar profundo sea tu manera natural de respirar.

Observa como se serena y calma la respiración ,apartándote de todo y sintiéndote mas preparada para el dormir profundo y reparador, preparada para un autentico descanso. Y así despertarás con gran vigor y alegría ante un nuevo día, un nuevo comienzo , y así también podrás irradiar esa alegría a todos las personas con las que te relaciones.

Namasté.

Berta*