

¿Problemas de sueño?

## Respiración de los huesos



*La sencilla y eficaz técnica taoista para solucionarlos*

*Artículo escrito por **Andrew Fretwell***

Siempre más a menudo encuentro personas que tienen problemas para dormir bien. Para muchos el sueño profundo y reparador que experimentamos de pequeños solo es un recuerdo lejano. Bueno... estoy encantado de decirte que hay una manera muy sencilla que los monjes taoistas inventaron hace miles de años para dormir bien sin necesidad de un entrenamiento duro o de específicas habilidades. Más adelante en este artículo te explicaré esta técnica.

Pero antes de hacerlo es importante que hablemos un poco sobre las causas de los problemas de sueño y, aun más importante, por qué el sueño profundo es vital para nuestros cuerpos. Cuando dormimos profundamente, el cuerpo usa el tiempo del sueño para repararse y para llevar a cabo el trabajo más importante para su vitalidad y salud: la **regeneración**. Pues... si... el sueño profundo puede efectivamente revertir los efectos del envejecimiento.

Si el sueño es tan importante, cabe preguntarse cómo, al envejecer, lleguemos a perder esta preciosa habilidad que teníamos de niños y por qué muchos de nosotros deben tomar pastillas para dormir.

Varios expertos de salud te dirán todo tipo de razón por tu falta de buen sueño. Te dirán que es normal perder la habilidad de dormir como niños porque nos hacemos adultos y ya no necesitamos dormir como pequeños. O te dirán que la tiroides no funciona bien y que debes tomar determinado medicamento.

En realidad, en lo profundo de nosotros, todos creemos que debe ser posible vivir y envejecer manteniendo la maravillosa capacidad de sueño de los niños. Los taoístas creen que muchos problemas son causados por el exceso de identificación con nuestras mentes o los aspectos mentales de nuestra existencia. Todas las tradiciones espirituales enfatizan la importancia de la meditación y de calmar la mente. El por qué es bastante claro: cuando por ejemplo meditamos, tenemos la posibilidad de ir más allá de nuestra mente para conectar con nuestra parte espiritual, nuestra conciencia, con nuestra verdadera identidad. Para muchas personas estos son conceptos bonitos pero que no despiertan suficiente interés para cultivarlos. Sin embargo, los taoístas animarían abiertamente a estas personas a seguir cultivando sus aspectos materiales, pero también a dedicar un igual tiempo para desarrollar sus aspectos espirituales.

Los niños viven mucho más a contacto con sus cuerpos, sentimientos y espíritu, hasta que los adultos "sabios" les enseñamos a olvidarse de todo esto. Necesitamos volver a estar profundamente en contacto con nuestro espíritu, alegría y vitalidad para vivir más en el presente. No estoy con eso quitando importancia al entrenamiento y uso de nuestras mentes, pero que no lo hagamos a costa de nuestro espíritu y felicidad interior.

Una manera muy poderosa de reconectar con nuestro espíritu y conciencia es volver a entrar en contacto con una de nuestras partes más profundas, el lugar donde nuevas células se crean: la *medula ósea*. Nunca pensamos de verdad a nuestros maravillosos huesos, a menos que no nos rompamos uno. Los huesos nos proporcionan la estructura de soporte para vivir. Si tenemos una postura correcta y conectamos con nuestros huesos, nuestra mente se tranquiliza naturalmente. No hace falta que creas a mis palabras, sino simplemente puedes probar el ejercicio taoísta de *Respiración de los Huesos* y verás como tu sueño mejorará impresionantemente. Y ¡no te sorprendas si te duermes mientras lo practicas!

Es mejor practicarlo cuando vas a dormir, cómodamente tumbado (te recomiendo tumbarte de lado, con una pierna doblada descansando sobre la otra estirada; pero cualquier posición que te haga sentir cómodo va bien). Empieza a tomar conciencia de los dedos de ambas manos y coordina tu respiración: cuando inhalas imagina llevar el aire y la energía vital, a través de la punta de los dedos, por los huesos de los dedos hasta la muñeca. Luego exhala al revés desde la muñeca por los huesos, hasta la punta de los dedos. Repítelo hasta que sientas tus huesos hacerse más densos, pesados, calidos. Cuanto más densos, pesados, calidos se hagan, mejor lo estas haciendo.

Cuando tengas estas sensaciones en las manos, añade simultáneamente a ellas los huesos de los pies: desde la punta de los dedos del pie hasta el tobillo al inhalar y luego desde los tobillos hasta los dedos del pie al exhalar. Haz dedos de manos y pies a la misma vez. Tomate tu tiempo y recuerda que lo importante es percibir la sensación de densidad y peso en los huesos.

Una vez los dedos de manos y pies estén densos y pesados, puedes ahora seguir profundizando la respiración y usando las otras articulaciones como hitos a alcanzar. Así que la próxima etapa a donde llevar la respiración, el aire y la energía son codos y rodillas. Inhala simultáneamente en ambos brazos y ambas piernas desde la punta de los dedos, por los huesos, hasta el codo y la rodilla en una vez y luego exhala hacia los dedos. Repítelo hasta que no sientas los huesos densos y pesados. Recuerda que estas enviando aire y energía vital profundamente adentro de los huesos, en la medula ósea.

El resto del ejercicio es muy simple: simplemente profundiza siempre más en tu cuerpo usando las sucesivas articulaciones como hitos: hombros y caderas, así que los brazos y piernas enteras estén respirando. Luego, añade la columna vertebral, la caja torácica e incluso el cráneo. Hasta que todos los huesos del cuerpo se sientan pesados y densos, como si estuviesen cayéndose al suelo.

A veces es mas fácil aprender el ejercicio si alguien te guía a través de sus pasos o bien si los grabas en una cinta y luego la escuchas.

Si estas interesado, podrás aprender la *Respiración de Huesos* y muchas más técnicas taoistas para cuidar de tu salud, vitalidad y energía en los cursos del *Sistema del Tao Universal* que imparto cuando visito España.



**Andrew tiene más de 25 años de experiencia en enseñar técnica de alquimia interna Taoista y Chi-Kung y es uno de los pocos Instructores Señor que *Mantak Chia* ha autorizado a enseñar y certificar estudiantes del *Sistema del Tao Universal*.**