



La práctica de la respiración diafragmática de Jon Kabat-Zinn según adaptada por Mind & Body Awareness Foundation, Inc. (M&BAFI) a sus talleres de *mindfulness*

Lcdo. Jesús Rabell, Presidente M&BAFI

A continuación, se transcribe un ejercicio¹ que recomienda Jon Kabat-Zinn adaptado por Mind & Body Awareness Foundation, Inc. (M&BAFI) para la meditación en la respiración:

1. **Inhala y exhala** por la nariz preferiblemente. Si te es dificultoso, inhala por la nariz y exhala por la boca.
2. **Adopta una postura cómoda**, de pie, acostado de espaldas o sentado. Y mantén, en el caso de que decidas sentarte, la columna erguida y relaja los hombros.
3. Cierra los ojos si ello te resulta más cómodo.
4. **Dirige tu atención al vientre**. Siente como tu vientre se expande suavemente al inhalar y cómo cae o retrocede al exhalar.
5. Mantén, del mejor modo que puedas, el foco de tu atención en las sensaciones asociadas a la respiración, con el recorrido entero de cada inhalación y de cada exhalación.
6. Observa cada vez que te des cuenta de que tu mente se ha alejado de la respiración y **dirígela de nuevo suavemente al vientre y a las sensaciones asociadas a la entrada y salida del aire**.
7. Si tu mente se aleja de la respiración, tu tarea consistirá simplemente en advertir que tu atención se ha desviado y llevarla de nuevo suavemente a la respiración.
8. Practica este ejercicio durante el día en el momento que más te convenga, por una semana y veamos cómo te sientes al incorporar a tu vida esta práctica disciplinada de respiración.

¹ Ejercicio 1 (Jon Kabat-Zinn, Vivir con plenitud las crisis 488)