

La respiració abdominal és la forma de respirar innata de l'ésser humà. Hem de centrar la nostra atenció en ella, simplement hem de deixar que segueixi el ritme natural.

Si observem un bebè dormint, tindrem el millor exemple de respiració natural o abdominal. La seva respiració flueix fàcilment, sense talls, com les ones del mar.

## TÈCNICA

- Busca un lloc tranquil, aïllat de soroll, amb temperatura suau i llum tènue. Si no és possible aïllar-te del soroll, utilitza una música suau i monòtona de fons.
- Posa't roba còmoda amb els peus descalços i abrigats. Millor que no estiguis fent la digestió.
- Posa't panxa enlaire sobre una superfície còmoda, sense creuar peus ni braços.
- Tanca els ulls, concentra't en el so que provoca la teva inspiració. Aïlla la teva ment de tota la resta d'imatges o pensaments.
- Agafa aire, deixa que l'aire entri lentament.
- Col·loca el palmell de la mà sobre la panxa (abdomen) o sobre la boca de l'estómac per sentir com l'abdomen puja suaument cap amunt.
- Deixa sortir l'aire per la boca o pel nas, de forma pausada i natural. Nota com l'abdomen recupera el seu estat natural. Durant l'expiració, la panxa es fica cap a dintre.
- Tant la inspiració com l'expiració han de ser suaus i lleugeres, només alguna vegada, si ho necessitem, es realitzarà una inspiració més profunda.
- La respiració serà cada vegada més lenta.
- Imagina ara una escena com més agradable millor, tant si t'ha passat realment com si es tracta d'una fantasia, i procura viure la visualització de la manera més real possible. Gaudeix-ne tant temps com vulguis.
- Per finalitzar, inspira profundament, omple a plena capacitat els pulmons. Repeteix aquesta operació cinc vegades.
- Obre els ulls lentament i espera uns minuts abans d'aixecar-te.

