

MEDITAR CANTANDO

Terapias Alternativas

Este ejercicio es muy sencillo y provoca un sosiego y una restauración interiores de inmediato. Se trata, simplemente, de cantar cada una de las vocales, A E I O U, tres veces seguidas, hasta que nos quedemos sin aliento. Nos percataremos de que cada una de ellas masajea una zona determinada del cuerpo, liberando nuestra respiración:

El sonido A, sereno, actúa en la parte superior de la garganta, de los pulmones, y en todo el cráneo;

El sonido E, grave, tonifica las glándulas tiroideas;

El sonido I es muy alegre, podemos emitirlo con una sonrisa en los labios;

El sonido U penetra más profundamente en el tórax y el vientre;

El sonido O: Es bueno acabar esta secuencia de canto emitiendo, siempre tres veces, este sonido que va hasta el fondo del abdomen. Podemos, cuando lleguemos al final de nuestro aliento con la O, terminar esta secuencia emitiendo, a continuación y en el momento final de la respiración, una pequeña M; esto da OM, la famosa sílaba sagrada de los hindúes que estaría en el origen del Universo, el mantra perfecto.

Este ejercicio, además de oxigenarnos profundamente, calma la mente y nos hace comprender también lo larga y profunda que puede ser nuestra respiración. Por último, puedes respirar en silencio lentamente, con esa amplitud, durante unos instantes.

