
Cuerpo, Mente, Respiración, Consciencia, Zazen

Por Claude E Mon Cannizzo

Relación cuerpo, mente y meditación.

Practicar la meditación con o sin una base filosófica no da los mismos resultados. Estudiar y comprender los vínculos entre cuerpo y mente. El cuerpo no funciona independientemente de la mente, y viceversa.

Todos tenemos tensiones, debemos comenzar descubriéndolas para sentir el contraste entre tensión y no tensión. Las personas necesitan aprender a relajarse, tensión / relajación.

Cuando la mente "le dice" al cuerpo que se relaje, ¿cómo nos sentimos? Por ejemplo, cuando le pedimos a alguien que "respire con el vientre" muy a menudo no puede, porque en nuestra mente respiramos con los pulmones, por supuesto. No tenemos una consciencia clara de nuestro ser, cuerpo / mente. Debemos redescubrir nuestra totalidad.

La tradición oriental insiste mucho en la noción de repetición. Es necesario repetir las cosas incansablemente, hasta que el cuerpo y la mente penetren en nuestra consciencia y funcionen juntos, de manera espontánea, sin necesidad de que la mente reflexione.

Autoconciencia, ¡respirar!

La "autoconciencia", conocer, volvernos íntimos con nuestras fortalezas y debilidades.

Para desarrollar la autoconciencia, ¿qué mejor herramienta que el cuerpo?

Podemos re-descubrirnos a nosotros mismos aprendiendo ejercicios de postura corporal con un fin profiláctico. El ejercicio debe considerarse efectivo cuando la respiración que lo acompaña se vuelve natural. La respiración es una facultad innata y la palabra "respiración" está relacionada con la vida. Nuestras capacidades respiratorias no están muy desarrolladas, tenemos que aprender a volver a la respiración consciente. No se trata de controlar la respiración sino de liberar, a través de la respiración, las tensiones que obstaculizan la consciencia de nuestro cuerpo. La respiración juega entonces su papel de regulador vital en nuestro cuerpo y mente.

En una persona, respirar bien influirá en la circulación de sus fluidos (sangre, linfa, agua y también energía), esto requiere no solo una actitud corporal correcta sino también una actitud de mente tranquila. El aspecto psicológico es importante. Una respiración profunda y tranquila inspira y llena el cuerpo de la cabeza a los pies. Durante el zazen, la exhalación se concentra y se transporta a nuestro Hara (debajo del ombligo), pero esta concentración también es la base de todas las artes orientales, marciales y de otro tipo. La respiración completa es relajante y no requiere esfuerzo. Es la base de nuestra vida.

Pensamiento (psicología) Oriental

Diferencias entre el pensamiento occidental y el pensamiento oriental: El "pensamiento individual" que caracteriza a Occidente se hace por uno mismo, condicionado por nuestro esquema social, que tiene el efecto desarrollar un comportamiento más bien individualista. Lo que necesitamos desarrollar es la conexión con los demás. Pero para desarrollar esta conexión, debemos comenzar por comprendernos a uno mismo, estudiarse a uno mismo. Luego, con el todo, el yo y el mundo que nos rodea, podemos entender qué es la vida, en otras palabras, "interdependencia". Es necesario introducir esta noción para comprender la filosofía oriental, el "mensaje" de los ancianos, Maestros y Patriarcas.