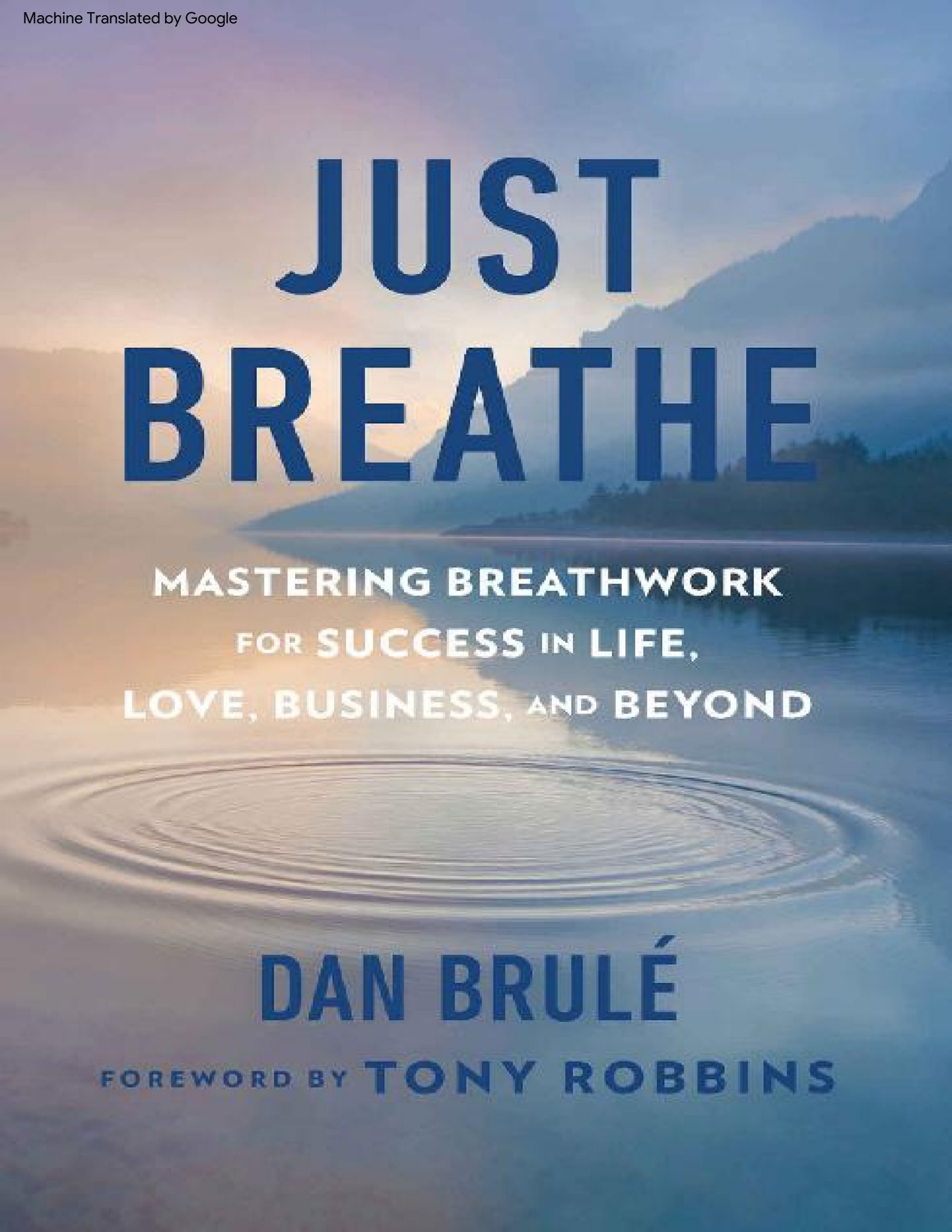
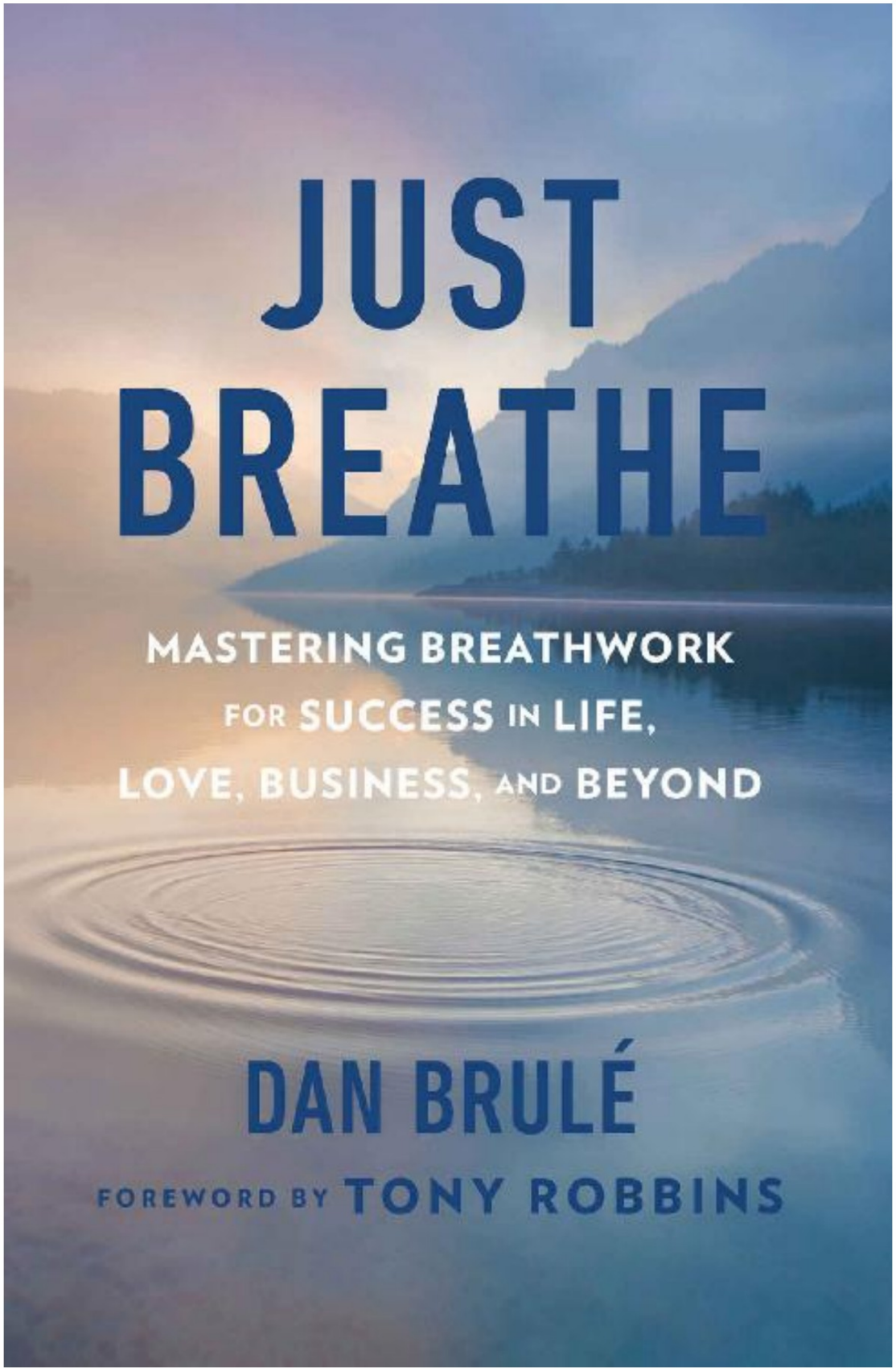
Machine Translated by Google



Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

AD VA NCEPRA CIÓN PARA

SÓLO RESPIRA

“Este es un libro oportuno y esencial para nuestro mundo desafiado. Dan Brulé es un verdadero maestro y profundamente inspirador. Just Breathe es una medicina gratuita que no solo te brindará una salud óptima, sino que también expandirá tu conciencia”.

—Mark Divine, SEAL retirado de la Marina, fundador/CEO de SEALfit y autor de éxitos de ventas del New York Times de The Way of the SEAL y Unbeatable Mind

“El nuevo libro de Dan Brulé es una guía fascinante y práctica sobre la importancia pasada por alto de la respiración para la creatividad, la vitalidad y la curación”.

—BARNET BAIN, autor de The Book of Doing and Being y productor de What Dreams Puede venir

“Excelente contenido y presentación. Estaré muy feliz cuando más de mis estudiantes y asociados contribuyan tanto como lo ha hecho Dan a la iluminación y evolución de la humanidad a través del trabajo de respiración”.

—LEONARD ORR, fundador de Rebirth International

“Dan Brulé une la fisiología de la respiración, la psicología y la espiritualidad de formas prácticas únicas que casi cualquier persona puede aprender para mejorar la salud y el rendimiento. Su estilo de escritura es nítido, claro, personal, fácil de leer e incluso emocionante. Su libro es una lectura obligada no solo para los trabajadores de la respiración, los profesionales de la salud y los fanáticos de la meditación y el yoga, sino también para prácticamente cualquier persona que sospeche que la respiración podría ser algo importante en sus vidas”.

—PETER M. LITCHFIELD, PhD, presidente de la Escuela de Graduados en Ciencias de la Salud del Comportamiento

“¡Just Breathe es un regalo necesario para la humanidad! Nos devuelve a la importancia y el valor de la respiración consciente, y las muchas formas en que mejora la calidad y la profundidad de nuestras vidas”.

—JUDITH KRAVITZ, fundadora y directora, Transformational Breath® Foundation and Global Trainings y autora de Breathe Deep Laugh Loudly

“Just Breathe le proporcionará información sobre la curación y el crecimiento revolucionarios que provienen de la respiración consciente que Dan Brulé ha acumulado a lo largo de sus muchos años de enseñanza y práctica. . . . Lo más importante es que Just Breathe te brindará la inspiración para adaptar estas prácticas que afirman la vida y tener la confianza para alcanzar la paz interior y el amor propio si solo respiras”.

—JIM MORNINGSTAR, PhD, director del Programa de Entrenamiento de Respiración Transformations y autor de Breathing in Light and Love y The Complete Breath

Machine Translated by Google

“Soy un escéptico de casi todo. Me entrené con la Marina, ayudé a un jugador de la NFL a formar parte de un equipo, competí motos Grand Prix. . . todos los ambientes de alto estrés. ¿Que funciona? Tren. Comer. Dormir. Eso es lo que funciona. Pero espera un segundo. . . Entra Dan Brulé y su respiración. Para mí, esta tecnología es el cuarto pilar del logro. Hace una gran diferencia en el rendimiento, y estoy totalmente de acuerdo”.

—OREN KLAFF, fundador de Intersection Capital y autor de Pitch Anything

“En Just Breathe, Dan Brulé realmente explica lo que significa, como dice el libro, simplemente respirar. Respirar es parte fundamental de la vida, así que ¿por qué no hacerlo correctamente? Y eso es exactamente lo que Dan enseña en este libro, cómo respirar de una manera que te permita ser lo más saludable posible y vivir tu vida con una respiración increíble a la vez”.

—DAVID RIKLAN, fundador de SelfGrowth.com

“Me encanta la forma en que Dan entra suavemente en el dominio de la respiración a través de la conciencia, la relajación y la respiración. Su '¡Despierta!' '¡Déjalo ir!' y 'Take Charge' son los conceptos básicos de lo que todos enseñamos, pero aquí en Just Breathe es muy claro y directo”.

-DR. DAVID O'HARE, MD, autor de Heart Coherence 365

“Este libro, que encarna el trabajo de vida de Dan, nos atrae, nos inhala a un nuevo estado de conciencia, de ver cómo, incluso en los pequeños momentos de cada día, podemos transformar nuestras experiencias con la respiración consciente. Luego nos exhala al mundo libres de hábitos y limitaciones, con la sabiduría de las tradiciones antiguas y la ciencia moderna, y con el conocimiento de que es muy posible curarnos a nosotros mismos y a los demás usando el poder de nuestra respiración”.

—PATRICIA GERBARG, MD, Profesora Clínica Asistente de Psiquiatría, New York Medical College y coautora de The Healing Power of the Breath

“La mayoría de nosotros ni siquiera hemos considerado el regalo y el valor de la respiración hasta que algo se interpone en el camino de su flujo. En Just Breathe, Dan logra compartir toda una vida de experiencia y sabiduría de una manera accesible y práctica, pero al mismo tiempo nos despierta a la magia y el misterio de la respiración. Él hace que el simple acto de respirar cobre vida a través de su pasión y profunda intuición. Él nos guía para desarrollar una relación consciente con la respiración para optimizar cada aspecto de nuestras vidas. ¡Qué regalo!

—Ela Manga, MD, autora de My Energy Codes y directora de Woodlands Spa y Center for Conscious Living, Sudáfrica

“Just Breathe es una guía no solo para mejorar su salud física, emocional y psicológica y su desempeño, sino que también es una guía para elevar su conciencia”.

—JEAN-LOUIS PORTALES, inventor de la 02Chair

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Gracias por descargar este libro electrónico de Simon & Schuster.

Obtenga un libro electrónico GRATIS cuando se una a nuestra lista de correo. Además, obtenga actualizaciones sobre nuevos lanzamientos, ofertas, lecturas recomendadas y más de Simon & Schuster. Haga clic a continuación para registrarse y ver los términos y condiciones.

HAGA CLIC AQUÍ PARA REGISTRARTE

¿Ya eres suscriptor? Proporcione su correo electrónico nuevamente para que podamos registrar este libro electrónico y enviarle más de lo que le gusta leer. Seguirás recibiendo ofertas exclusivas en tu bandeja de entrada.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

JUST BREATHE

MASTERING BREATHWORK FOR SUCCESS IN LIFE, LOVE, BUSINESS, AND BEYOND

DAN BRULÉ

FOREWORD BY

TONY ROBBINS

ATRIA

ENLIVEN BOOKS

New York London Toronto Sydney New Delhi

Machine Translated by Google

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

CONTENIDO

Prólogo de Tony Robbins
Introducción: El Aliento de Vida

1 EL PODER DEL DOMINIO DE LA RESPIRACIÓN

¿Qué es la respiración?
Conciencia de la respiración: ser la respiración
Respiración Consciente: Haciendo la Respiración
Las Tres Convergencias en la Respiración

2 RESPIRACIÓN PARA TRANSFORMAR TU CUERPO

Cómo afecta la respiración a su cuerpo
Su frecuencia cardíaca y longevidad
El Hombre de Hielo: Energía y Refuerzo Inmune
El superhumano: contener la respiración y el TEPT
El método Buteyko: asma, alergias y más
Cómo desintoxicarse con respiración
¡La nariz sabe!
Bostezando su camino hacia una mejor salud
Respiración diaria

3 RESPIRACIÓN PARA TRANSFORMAR TU MENTE

Dejar ir los pensamientos que limitan la vida
Respirando el estrés
Respiración en el Mundo Guerrero
Impulsando tu creatividad

Machine Translated by Google

Respiración diaria

4 RESPIRAR PARA TRANSFORMAR TU ESPÍRITU

Profundizando su práctica de conciencia de la respiración

Respiración Espiritual

Respirando con Ram Dass

Despierta tu intuición

Energía espiritual en la respiración

La dimensión del amor

Respiración diaria

5 RESPIRACIÓN DE ÉXITO EN LA VIDA, AMOR, NEGOCIOS Y MÁS ALLÁ

Respirando a la sinfonía de la vida

La clave para la transformación definitiva

Principios rectores de la vida

6 DOMINIO DE LA RESPIRACIÓN DE VEINTIÚN DÍAS DESAFÍO

Epílogo

Expresiones de gratitud

Recursos adicionales

Sobre el Autor

Notas finales

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

A PAULINA PERLA, CON AMOR
Y GRATITUD

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

PRÓLOGO por

Tony Robbins

He dedicado mi vida a ayudar a otros a alcanzar su máximo potencial y llevar una calidad de vida extraordinaria. Y de vez en cuando, cuando un maestro llega a mi vida y me enseña algo que expande mi propia experiencia cumbre, tengo que compartirlo con los demás.

Es el caso de Dan Brulé, maestro de la respiración y profesor global de su programa Breath Mastery. Dan puede ayudarlo a maximizar su rendimiento, reducir el estrés, aumentar la longevidad, optimizar la salud y, en última instancia, transformar su vida. Se le conoce como el "Bruce Lee de la respiración", porque ha extraído lo mejor de cada estilo y escuela que ha explorado, y por su habilidad, dominio y dedicación al arte y la ciencia de la respiración. Ha enseñado a decenas de miles de personas de todo el mundo, incluidos líderes empresariales, Navy SEAL, atletas, profesionales de la salud y personas comunes, que buscan mejorar su salud y rendimiento. Dan conoce las técnicas de respiración enseñadas y practicadas por antiguos yoguis y místicos iluminados, atletas y guerreros de élite y neurocientíficos de vanguardia. Lo más importante es que sabe qué técnicas están mejor probadas para funcionar.

¿Sabías que el 70 por ciento de las toxinas dentro de nuestro cuerpo se eliminan a través de nuestros pulmones? Sin embargo, los estudios muestran que estamos usando cada vez menos de nuestra capacidad pulmonar. Piénselo: cuando estamos estresados, ¿qué hacemos? ¿Respira profundo o superficial? Es sorprendente cuánto contenemos la respiración, ¡piense en lo que eso le hace al cuerpo y la mente! ¡Y qué desperdicio de un recurso natural!

No desperdicies su poder. Sé consciente de ello. Al tomar el control consciente de tu respiración, aprovechas tus pensamientos, energía y cuerpo.

Machine Translated by Google

La gente siempre me pregunta: “¿Cuál es el secreto para lograr resultados? ¿El secreto del cambio duradero? Mi respuesta es que debes entrenarte para convertirte en un maestro. Convertirse en un maestro en cualquier cosa requiere consistencia, compromiso y enfoque. Eso es lo que este libro le ofrece: herramientas dinámicas, técnicas y prácticas para enseñarle, guiarle y ayudarle a crear un cambio duradero en la calidad de su vida.

Se necesita un compromiso del 110 por ciento para alcanzar el nivel de dominio de la respiración que Dan ha obtenido a través de décadas de estudio, investigación y práctica. Just Breathe es su manual, testamento y revelación definitivos de que una vez que prestas atención a tu respiración y dominas su verdadero poder, dominas tu vida y tus resultados. Este libro te mostrará cómo. Si desea un cambio real que perdure, debe comenzar ahora mismo con este libro en sus manos y dominar su respiración.

—Tony Robbins, 2016

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

INTRODUCCIÓN: LA RESPIRACIÓN DE VIDA

> Tengo que seguir respirando. Será mi peor error de negocios si no lo hago.
>
> —STEVE MARTIN

Este libro le presenta el campo de la respiración, un enfoque nuevo y revolucionario para la superación personal y la autocuración. Le muestra cómo respirar para alcanzar el máximo rendimiento, una salud óptima y el máximo potencial. Los ejercicios, técnicas, meditaciones e historias aquí están destinados a iluminarte e inspirarte, y a darte acceso a los mismos conocimientos, habilidades y estados superiores extraordinarios que alguna vez alcanzaron únicamente los grandes maestros, místicos, yoguis, santos, gurús, atletas de élite y antiguos guerreros a través de años de entrenamiento.

He destilado mis años de entrenamiento en este manual básico, brindándole las herramientas óptimas que necesita para experimentar de inmediato los profundos beneficios del trabajo de respiración. También lo informaré sobre los últimos descubrimientos científicos, los avances más recientes y las mejores prácticas actuales.

Si eres nuevo en el trabajo de respiración, puedo acortar tu curva de aprendizaje, ahorrarte mucho tiempo y energía, y ayudarte a crear la mejor base para una práctica poderosa. Si es un practicante experimentado o un trabajador de la respiración profesional, puedo ayudarlo a profundizar y ampliar su práctica y aumentar sus conocimientos y habilidades para que pueda llevar su vida y su trabajo al siguiente nivel.

Las técnicas que enseño en este libro son las mismas que he enseñado a más de cien mil personas: ejecutantes máximos; entrenadores de vida; entrenadores de fitness; psicoterapeutas; miembros de las fuerzas armadas, en servicio activo y retirados; ejecutivos corporativos; atletas olímpicos; artistas marciales de élite; holístico

Machine Translated by Google

curanderos; y maestros y buscadores espirituales—en más de cincuenta países desde que comencé este camino en 1970.

Aquí hay algunos testimonios de mis clientes y estudiantes:

> Dan me entrenó a través de capa tras capa de resistencia acumulada en mi cuerpo, provocando una sensación abrumadora pero profundamente pacífica de presencia de mente, cuerpo y alma.

> ¡Enorme impulso de energía! Sentí energía en cada punto de mi cuerpo.

> ¡Magnífico! Sentí una relajación tan profunda y una energía brillante. . . tanta vivacidad. ¡La “respiración circular” y la “respiración liberadora” me liberaron!

> Es sorprendente la diferencia que hacen unos minutos de estar en contacto con la respiración a lo largo del día. Los métodos "sip-sip-sip-POOF" y "suspiro" que presentó para romper los bloqueos son extremadamente útiles.

> ¡Impresionante! Pude liberarme de pensamientos y emociones negativas, y sanar el dolor de viejos traumas.

> He tenido algunas experiencias con la Respiración Consciente y estoy impresionado por sus efectos transformadores.

Al igual que mis clientes y alumnos, sentirás cómo la respiración profunda puede cambiar tu vida y llevarte a una transformación real. La forma en que respiramos en respuesta al dolor y al placer, al estrés y al cambio, puede marcar la diferencia en el mundo para nuestra salud y bienestar, nuestro desempeño en el hogar y en el trabajo, y para nuestros seres queridos.

La respiración es el único sistema del cuerpo que es automático y también está bajo nuestro control. Eso no es un accidente de la naturaleza, no es una coincidencia, es una invitación, una oportunidad de participar en nuestra propia naturaleza y evolución. Hay detalles en la forma en que respira que probablemente nunca haya observado o explorado, y estos detalles son como puertas que pueden conducir a habilidades nuevas y profundas. El hecho es que el trabajo de respiración es un conjunto de habilidades importante si desea convertirse en una persona de alto rendimiento y mejorar todos los aspectos de su vida.

Machine Translated by Google

Los grandes maestros en todos los ámbitos de la vida conocen la importancia de la respiración; lo utilizan para prepararse y recuperarse y para superar momentos difíciles y situaciones críticas. Los mejores ejecutantes tienen una práctica de respiración diaria: sus propios rituales de respiración. Es uno de los secretos que les da una ventaja, los pone en la cima y los mantiene en la zona o en un estado de flujo. ¡Y esta fuente secreta es gratis! Tienes el recurso natural más valioso justo debajo de tus narices.

Es hora de que las personas de todos los ámbitos de la vida descubran, exploren y desarrollen el poder y el potencial del trabajo de respiración. Porque todos necesitamos energía, y todos lidiamos con algún tipo de estrés y presión, dolor y fatiga. El conflicto y el caos de la vida acelerada de hoy en día pueden parecer muy desafiantes e incluso abrumadores. Y una victoria en la sala de juntas puede ser tan importante como una victoria en el campo de batalla o en el campo de juego. La gracia, el aplomo, el enfoque, la claridad, la energía y la calma son necesarios en las situaciones de la vida cotidiana.

Breathwork promete estos beneficios y más; promete llevarte a autodominio y una vida transformada.

Que esperar

A lo largo de este libro, enseñaré varios ejercicios de respiración, técnicas y meditaciones que he estudiado, practicado y probado, y sé que mejorarán y realzarán todos los niveles de tu ser. He organizado los capítulos en tres categorías principales: cuerpo, mente y espíritu. Si necesita concentrarse en un problema o situación en particular, puede ir directamente a una práctica específica.

Cada capítulo tiene historias de la vida real de trabajadores de la respiración apasionados por este trabajo, incluidas partes de mi propia vida. Las secciones Respira ahora te guían a través de técnicas de respiración específicas, y cada capítulo termina con un conjunto de prácticas sencillas de respiración diaria. Ya sea que esté esperando en la fila del mercado o atascado en el tráfico, ya sea que se sienta disperso, estresado, sin inspiración o desmotivado, estos momentos rápidos pero efectivos para "tomar un respiro" harán maravillas a lo largo del día.

A medida que practique y experimente las técnicas de respiración de este libro, rápidamente se dará cuenta de que un ejercicio de respiración específico, por ejemplo para

Machine Translated by Google

aliviar la tensión física, inevitablemente también involucrará y beneficiará aspectos de su mente e incluso de su espíritu. Tenga en cuenta que, en última instancia, la respiración es un proceso de vida que conecta y mejora cada parte de usted.

Por último, le sugiero que comience un diario o diario personal de respiración. Toma notas de lo que aprendes. Anota tus técnicas favoritas y lo que te comprometes a practicar, y lleva un registro de tus experiencias y resultados. Esta es una gran manera de ver lo que funciona o no; y el diario será especialmente útil para el Desafío de Dominio de la Respiración de Veintiún Días en el capítulo 6.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

1

EL PODER DE LA RESPIRACIÓN MAESTRÍA

Porque el aliento es vida, y si respiras bien vivirás mucho tiempo en la tierra.

—PROVERBIO SÁNSCRITO

Déjame contarte sobre mi despertar a la respiración. Estaba en primer grado en una escuela católica en New Bedford, Massachusetts. El pastor de nuestra iglesia hizo la primera de sus visitas semanales a nuestro salón de clases ese viernes por la mañana.

Todos nos sentamos asombrados ante este anciano de aspecto muy severo vestido con una larga túnica negra con una capa de color rojo brillante, sosteniendo una Biblia encuadernada en cuero, con las páginas adornadas con pan de oro. Todos teníamos miedo. Por lo que sabíamos, Dios podría matarnos si no escuchábamos y no nos comportábamos. (Sí, soy un "católico" en recuperación).

Cambiando de un lado a otro entre francés e inglés, habló sobre el cielo. Eso estuvo bien. Y habló sobre el infierno, definitivamente no es agradable. Nos dijo que si no fuéramos muy, muy cuidadosos, y si no hiciéramos exactamente lo que nos decían, ¡terminaríamos todos en ese terrible lugar para siempre! Luego leyó del libro de Génesis y nos contó cómo: “Dios tomó el polvo de la tierra y formó el cuerpo del hombre; y sopló en las narices del hombre aliento de vida; y el hombre se convirtió en un alma viviente.”

Decir que esas palabras me impresionaron sería quedarse corto. ¡Estaba enamorado! Empecé a sentir una emoción incontrolable e inimaginable ante la idea de que Dios estaba respirando en mí. Él

Machine Translated by Google

fue lo más increíble que había escuchado, y no podía entender por qué los demás no estaban tan emocionados como yo.

No podía quedarme quieto. No pude callar. Creo que estaba en un estado de éxtasis. Sé que me animé demasiado, y supongo que interrumpí la clase, porque recuerdo las manos de monseñor sobre mis hombros: me obligaba a volver a sentarme en mi silla.

Ya sea por él oa pesar de él, algo en mí se despertó definitivamente ese día. Sentí que había algo mágico, místico, algo maravilloso y hermoso en respirar, y ninguna cantidad de culpa, miedo, fuerza, vergüenza o halagos iba a cambiarlo o borrarlo. Esta fue la chispa que encendió un fuego en mí y, hasta el día de hoy, sigo completamente fascinado, más que nunca, con la respiración y la respiración, y con el poder y el potencial de la respiración.

Desde ese momento de revelación, mi camino personal de respiración me llevó a una aventura increíble desde un programa de tecnología de rayos X en Boston, y luego a la Armada de los EE. especialista en rescate de emergencia. Entrené a instructores de RCP y primeros auxilios, técnicos de emergencias médicas y otros socorristas; desarrolló el primer programa de estrés y afrontamiento para la Cruz Roja Americana; y diseñó un programa de maestría llamado “La respiración como herramienta para la salud, el crecimiento y el cambio” en la Universidad de Lesley en Cambridge.

El entrenamiento en respiración me llevó a estudiar en la India con maestros yoguis; a la Academia de Medicina China en Beijing; ya la Academia Rusa de Ciencias en Moscú. Aprendí métodos de respiración del budismo zen, del renacimiento con Leonard Orr, de la respiración holotrópica con Stan Grof y de otras fuentes.

Recientemente, el trabajo de respiración me llevó a Silicon Valley, a los Laboratorios de Investigación del Grupo Nissan-Renault. Este fabricante de automóviles desarrolló un prototipo de automóvil que integra una función de respiración en los asientos del conductor y del pasajero. Un mecanismo en el asiento, tomado de la silla O2 de Innovzen, se mueve de una manera que promueve y apoya la respiración completa y relajada. Fue un honor presentar y divertido demostrar el concepto de "respiración a bordo" al CEO y su equipo. En los próximos años, a medida que los autos sin conductor lleguen a las carreteras, tendremos más tiempo libre para concentrarnos en otras cosas, como energizarnos y relajarnos en el camino hacia y desde el trabajo

Machine Translated by Google

Todas estas experiencias han sido el pozo profundo en el que me he basado en diferentes escuelas y estilos de respiración para crear un programa único y diverso para el entrenamiento de la respiración. Es por eso que mis amigos artistas marciales me llaman “el Bruce Lee de la respiración”. No digo que sea como Bruce Lee, pero un rasgo que tenemos en común es la voluntad de pensar fuera de la caja y descubrir cada piedra, para compartir lo mejor de todos nuestros maestros, y la dedicación y el sueño de enseñar. lo que hemos aprendido a cualquiera que esté listo y dispuesto a hacer el trabajo.

¿ Qué es la respiración?

El trabajo de respiración es el uso de la conciencia de la respiración y la respiración consciente para la curación y el crecimiento, el despertar personal y la transformación en espíritu, mente y cuerpo. Todas las técnicas de respiración que aprenderá en este libro tienen esta definición en su núcleo. La respiración se encuadra en el campo de la superación personal y el desarrollo personal. Es un método de autoayuda y autocuración en medicina alternativa. También es una clave para la purificación espiritual y el autodominio. Es el enfoque más holístico y complementario del cuidado de la salud, y es una parte esencial de cualquier programa genuino de desarrollo espiritual.

Aquí hay una lista parcial de entornos y situaciones en las que ahora se enseña y aplica el trabajo de la respiración, cortesía del Dr. Peter Litchfield (presidente de la Graduate School of Behavioral Health Services):

Atención médica alternativa

Control de la ira

Entrenamiento atlético

Atención Entrenamiento
biorretroalimentación

Carrocería

Parto

quiropráctica

Entrenamiento corporativo

Asesoramiento

Odontología

Prevención del abuso de drogas

Machine Translated by Google

Rehabilitación de drogas
Educación (todos los niveles)
Entrenamiento físico
Entrenamiento de vuelo (aviación)
Artes marciales
Medicamento
Meditación
Partería
Entrenamiento militar
neurorretroalimentación
Enfermería
Terapia ocupacional
Ortodoncia
El manejo del dolor
Entrenamiento de máximo rendimiento
Las artes escénicas
Entrenamiento personal
Terapia física
Psicología
Hablar en público
Terapia respiratoria
Autorregulación Aprendizaje
Adquisición de habilidades
Trabajo Social
Terapia del lenguaje
Manejo del estrés
Toma de prueba
Trauma y TEPT
Yoga
zen

Cada vez más personas se dan cuenta del increíble valor del trabajo de respiración y lo aplican en su vida cotidiana en el trabajo y en el hogar. Entrenadores, profesionales de la salud, consejeros, capacitadores, maestros y terapeutas lo están utilizando para crear avances para ellos mismos y para aquellos a quienes sirven. Para los buscadores espirituales, es un camino directo al despertar espiritual, la autorrealización y la iluminación. Es por eso que la respiración es un

Machine Translated by Google

conjunto de habilidades principales que dominan las personas exitosas y de alto rendimiento: es el ingrediente secreto que los coloca exactamente donde quieren estar.

Enseño la respiración como una fórmula de transformación personal en la que se enseñan tres habilidades o elementos básicos:

Conciencia (el factor de conciencia): El mensaje es "¡despierta!"
Relajación (el factor de liberación): El mensaje es "¡déjate llevar!"
Respiración (el factor energético): El mensaje es “¡hazte cargo!”

He encontrado que no importa qué método se use, o qué etiqueta se le dé, cada evento milagroso; toda experiencia de sanación; cada cambio positivo, liberación emocional o cambio de comportamiento, cada crecimiento puede vincularse a uno de estos tres elementos. El verdadero poder y la magia provienen de combinarlos y, al mismo tiempo, involucrarse en estos tres elementos de manera deliberada y consistente. En la práctica, aumentamos, expandimos y refinamos nuestra conciencia. Usamos la respiración para relajarnos más rápida y profundamente, y en más situaciones. Y aprendemos el control de la respiración que da como resultado más energía y vitalidad, comodidad y placer, y poder personal y resiliencia.

También llamo a lo que hago terapia de respiración, que se basa en dos ideas clave:

1. El sistema respiratorio de la mayoría de las personas no funciona a un nivel óptimo. Necesitamos curarlo. Necesitamos mejorar o restaurar nuestra capacidad respiratoria, corregir cualquier hábito o patrón disfuncional que inhiba o interfiera con la libre expresión de nuestra verdadera naturaleza y todo nuestro potencial.
2. Una vez que nuestra respiración es plena y libre, saludable y natural, una vez que se restaura o se eleva a un nivel óptimo, automáticamente se convierte en una herramienta terapéutica. El cuerpo y la respiración pueden usarse para curar la mente, y la mente y la respiración pueden usarse para curar el cuerpo. El trabajo de respiración se puede utilizar para sanar actitudes, emociones y comportamientos.

Hay cinco principios de la terapia de respiración. Estos principios surgieron mientras buscaba la respuesta a esta pregunta: "¿Por qué los resultados positivos dramáticos, incluso los milagros, ocurren como resultado de las sesiones de respiración y no en otros tipos de sesiones terapéuticas?" La respuesta a eso radica en la aplicación de estos cinco principios:

Machine Translated by Google

1. La técnica (hay muchas técnicas, cada una con un propósito determinado o efecto).
2. El atmósfera en la que (física/ uno prácticas psicológica/emocional/energética).
3. El maestro (haciendo uso del “poder y pureza de nuestra presencia").
4. La mente del que respira (pensamientos, creencias, actitudes, intenciones, deseos, voluntad).
5. El “algo más” (un factor místico o mágico: suerte, gracia, tiempo, preparación).



RESPIRAR AHORA: ¿CÓMO RESPIRAS?

Intentemos un ejercicio rápido.

Una persona sana debe poder respirar tanto en la parte baja del vientre como en la parte alta del pecho, con facilidad y a voluntad. Debe poder respirar lentamente: dos o tres respiraciones por minuto. Y debería poder respirar rápidamente: sesenta o incluso 120 respiraciones por minuto. Cuando esté sentado en reposo, su respiración debe ser baja y lenta.

¿Cómo estás respirando? Observa y siente tu respiración ahora mismo.

Coloque una mano sobre su vientre y una mano sobre el centro de su pecho y controle su respiración. ¿Cómo se siente respirar? ¿Qué se mueve cuando respiras? ¿Adónde va la respiración?

¿Es usted un respirador de pecho? ¿Un respirador de barriga? ¿Tu respiración es rápida y superficial, o es lenta y profunda? ¿Es suave y regular, o entrecortado y caótico? ¿Hay pausas en la respiración?

Como con cualquier arte o habilidad, la clave de la excelencia o la grandeza está en comprender y aplicar los fundamentos. Incluso los mejores músicos del mundo practican las escalas antes de una actuación. Irás mucho más lejos y mucho más rápido si comienzas con lo básico y sigues volviendo a él. Cuando se trata de trabajo de respiración, hay dos aspectos básicos: la conciencia de la respiración y la respiración consciente. Puedes pensar en estos como yin y yang, aspectos activos y pasivos de la práctica.

Conciencia de la respiración: ser la respiración

Conciencia de la respiración significa prestar mucha atención a la respiración mientras le permites ir y venir por sí misma. La idea es simplemente observar tu respiración, observar la respiración, atestiguarla. No hay necesidad de respirar de ninguna manera en particular. Este es el aspecto pasivo. Es la práctica de la conciencia pura aplicada a la respiración.

Machine Translated by Google

La conciencia de la que estamos hablando es conciencia meditativa. No es pensar, no juzgar, no comparar, no analizar; usted no está tratando de averiguar nada o hacer nada bien. De hecho, la conciencia de la respiración no es realmente algo que “hagas”. Estamos hablando de un estado suave y abierto de alerta y presencia. La conciencia de la respiración es una práctica de atención plena. También lo llamo “observar la respiración”. De hecho uso los términos indistintamente. Es el entrenamiento de la atención. Todo lo que necesitas hacer es decidir concentrarte en tu respiración y observarla, sentirla, momento a momento.

RESPIRAR AHORA: SIENTE TU RESPIRACIÓN

Lleva tu atención a la respiración. Concéntrate en tu respiración. Siente tu respiración. Obsérvalo, escúchalo, siéntelo. Sé testigo. ¿Cómo sabes que estás respirando? ¿Qué sentimientos y sensaciones te dicen que estás respirando? ¿Dónde se producen esos sentimientos y sensaciones? ¿Adónde va la respiración cuando fluye hacia ti? ¿Qué toca? ¿Qué se mueve cuando respiras? ¿Qué músculos tienes?
¿usar?

A medida que se vuelve más consciente de la respiración, naturalmente se vuelve más consciente de otras cosas que ocurren en su mente y cuerpo: pensamientos e imágenes, sentimientos y sensaciones, percepciones y emociones. Puede volverse más consciente de sus tensiones físicas, contracciones energéticas, hábitos, patrones, impulsos, reacciones y diálogo interno.

Una parte muy importante de la conciencia de la respiración es simplemente presenciar estos diversos fenómenos; notarlos sin juzgarlos, resistirlos o apegarse a ellos. Si te distraes con estas cosas, o si tu mente se desvía por la tangente, no hay problema, simplemente regresa tu atención a tu respiración y concéntrate por completo en la siguiente respiración. Busque detalles en la respiración que quizás nunca haya notado antes.

Con la práctica, te moverás naturalmente hacia un lugar de libertad y paz interior, y te darás cuenta de que nada te está pasando : ¡simplemente te está pasando! Desarrollará una facilidad natural y una mayor sensación de vitalidad. En última instancia, te darás cuenta de que siempre y ya eres libre, sin importar lo que pienses o cómo te sientas.

Debido al poder y el potencial de esta práctica fundamental, dedicaremos mucho tiempo a ella y seguiremos volviendo a ella, especialmente en el capítulo 4, “Respirar para transformar tu espíritu”.

Respiración Consciente: Haciendo la Respiración

El segundo aspecto básico del trabajo de respiración es la Respiración Consciente. Aquí es donde entras tú. Eres un participante activo en el proceso de respiración, más que un testigo. Respiración Consciente significa que deliberadamente

Machine Translated by Google

controlar, dirigir y regular la respiración de alguna manera. Le das a la respiración una cierta cualidad o un patrón específico. Respiras con una intención consciente. Eres creativo.

Con la conciencia de la respiración, la respiración te respira; con Consciente Respirando, respiras el aliento.

Un ejemplo de un ejercicio de Respiración Consciente es respirar a un ritmo de cuatro a ocho respiraciones por minuto, que se considera una "zona terapéutica" ya que tiene muchos beneficios terapéuticos naturales. Entonces, comencemos con un promedio de seis respiraciones por minuto. Eso significa una inhalación de cinco segundos y una exhalación de cinco segundos.

RESPIRAR AHORA: REGULAR TU RESPIRACIÓN

Inhala contando cinco segundos y exhala contando cinco segundos. Dedique algún tiempo a adaptarse a este ritmo. Haga que su patrón de respiración sea suave y constante, inhalando durante cinco segundos y exhalando durante cinco segundos. ¿No es sencillo?

Comience por concentrarse en su respiración. Al principio simplemente sea consciente de ello, obsérvelo, luego comience a ponerlo suavemente bajo su control consciente. Deje que las respiraciones sean suaves, constantes y rítmicas, inhalando durante cinco segundos y exhalando durante

cinco segundos:

Inhalar, 2, 3, 4, 5

Exhalar, 2, 3, 4, 5

Inhalar, 2, 3, 4, 5 Exhalar, 2 , 3, 4, 5

¿Cómo te sientes después de unos minutos de esta práctica? Si le resulta difícil respirar tan lentamente, cuente hasta dos, tres o cuatro para comenzar. ¡O simplemente cuenta más rápido!

Si este ritmo es bastante fácil, experimente contando hasta ocho, diez o doce, o cuente más despacio. En cualquier caso, no presiones, no fuerces, no estreses ni te esfuerces. Relajarse. Sé paciente contigo mismo mientras practicas.

Jugaremos con muchos otros ejercicios y técnicas de Respiración Consciente en los próximos capítulos, pero comience con este para comenzar una práctica diaria. Hágalo a primera hora de la mañana, hágalo a la hora del almuerzo y vuelva a hacerlo antes de acostarse. Hágalo si se encuentra tenso o molesto, o disperso en su pensamiento. Recuerda:

Inhala, 2, 3, 4, 5

Exhala, 2, 3, 4, 5

Machine Translated by Google

Inhala, 2, 3, 4, 5
Exhala, 2, 3, 4, 5

• • •

Practique yendo y viniendo entre estos dos elementos básicos del trabajo de respiración, los ingredientes fundamentales del dominio de la respiración. Es esencial que aprendamos a fluir entre activo y pasivo, entre hacer y ser, entre respirar y dejar que la respiración nos respire. En otras palabras, practica tanto la respiración consciente como la respiración consciente.

Integre la conciencia de la respiración y la respiración consciente en sus actividades e interacciones diarias. Por ejemplo, cuando camine o corra, preste atención a su respiración o respire deliberadamente al ritmo de sus pasos; o al escuchar música, observe la calidad de su respiración, el efecto que la música tiene en su respiración, o mantenga el ritmo con su respiración. Cuando esté atascado en el tráfico o haciendo cola en la tienda de comestibles, observe su respiración o llévela suavemente a este patrón rítmico lento y suave de seis respiraciones por minuto.

Respira conscientemente cuando veas una puesta de sol. Usa la respiración para absorber realmente la experiencia. Respira conscientemente cuando alguien te insulte, te elogie o te cuente sus problemas. Comienza a usar tu respiración para concentrarte o centrarte, para relajarte o energizarte. Úselo para prepararse para eventos importantes, para superar tareas desafiantes y para recuperarse de experiencias estresantes.

Adquiera el hábito de observar su respiración y controlarla antes, durante y después de diversas actividades, eventos e interacciones. Esa es la clave definitiva para el dominio de la respiración: convertir tu práctica diaria en una forma de ser. Es especialmente importante tener en cuenta los cambios que ocurren en su mente y cuerpo cuando practica el trabajo de respiración y registrarlos en su diario de respiración.

La forma en que abordamos la respiración refleja la forma en que abordamos la vida. Al observar tu respiración, puedes aprender mucho sobre ti mismo. A veces necesitamos remar en nuestro bote si esperamos llegar a alguna parte en la vida, ya veces es mejor tirar de los remos y dejar que el río de la vida nos lleve hacia adelante. A veces somos llamados a hacernos cargo ya veces somos llamados a salir del camino. A veces el control es necesario y a veces la llamada es para

Machine Translated by Google

rendirse. A veces vivimos nuestra vida, y otras veces la vida nos vive a nosotros. A veces respiramos el aliento, y a veces dejamos que el aliento respire

a nosotros.

Las Tres Convergencias en la Respiración

Tres elementos clave, lo que yo llamo "convergencias", crean el marco para todos los métodos, estilos y escuelas de respiración. Muchos profesores y practicantes de respiración ya las han estado aplicando intuitivamente a su manera, porque todos los beneficios de la respiración dependen de estos tres elementos para obtener resultados óptimos:

1. Combinando conciencia y respiración 2.
Combinando conciencia y relajación 3.
Combinando respiración consciente y relajación completa

La Primera Convergencia: Combinando Conciencia y Respiración

Estamos respirando todo el tiempo, pero la mayor parte del tiempo somos completamente inconscientes de ello. La respiración está ocurriendo, pero nuestra conciencia está enfocada en otra parte. Nuestra conciencia a menudo es empujada, jalada y controlada por impulsos inconscientes aleatorios, fuerzas diversas y otras personas. La práctica de la respiración consciente compensa esto, restaurando cierto poder y equilibrio natural.

Cuando tu conciencia salta de una cosa a otra constantemente, tus energías curativas y tus fuerzas creativas se pierden o disipan. Cuando pones toda tu atención en la respiración, tu energía comienza a acumularse y desarrollas un tremendo poder personal. A falta de una palabra mejor, la "magia" es posible cuando unimos conciencia y respiración. Para muchas personas, esta simple práctica cambia la vida.

A medida que comience una práctica diaria de Respiración Consciente, aumentará drásticamente su conciencia interna, así como su conciencia situacional. Además, mejorará su salud, bienestar y rendimiento. Cuando domine la Respiración Consciente, naturalmente experimentará más comodidad y placer, más éxito y tranquilidad, en cuerpo y mente, en sus relaciones íntimas y en su vida profesional.

Machine Translated by Google

La Segunda Convergencia: Combinando Conciencia y Relajación

Considere esto: cuando está en su estado más relajado, literalmente está durmiendo. ¡Realmente duermes durante los momentos más relajantes de tu vida! Está inconsciente en los momentos en que está más relajado, por lo que probablemente nunca haya tenido una experiencia de vigilia de relajación pura, profunda y total.

Tienes que quitarte del camino para que tu cuerpo se relaje y se rejuvenezca. Su conciencia ordinaria, llena y ocupada como está con toda su incesante actividad mental, interfiere en la capacidad del cuerpo para relajarse. Así, la naturaleza se encarga de que desaparezcas un rato cada noche. ¡Hacer que te quedes inconsciente parece ser la única forma en que tu cuerpo puede tomar un descanso de tus tropezones! Desplomarse en un sofá, beber cerveza y mirar televisión es un sustituto muy pobre para la relajación genuina.

Estar completamente despierto y totalmente relajado al mismo tiempo es tan raro que cuando ocurre durante una sesión de respiración, la mayoría de la gente lo describe como una experiencia religiosa cumbre, una paz que supera todo entendimiento. Describen la experiencia como dicha o éxtasis, un sentimiento de alegría pura y sin causa. Inevitablemente recurren a términos espirituales o religiosos para describir lo que en realidad es una experiencia humana muy básica pero profunda.

Cuando dominas esta segunda convergencia en el trabajo de la respiración, que une la conciencia plena y la relajación completa, tocas un lugar en ti mismo, te abres a un estado en el que vivieron y vivieron todos los grandes maestros y santos. Tienes una idea de la vida vivida por Buda, Jesús, Lao-tse, Krishna y todos los demás maestros sublimes.

La Tercera Convergencia: Combinando Respiración Consciente y Completa Relajación

Este es un gran arte y una habilidad transformadora: la fusión de la paz y el poder. Domínelo y descubrirá, experimentará y logrará cosas con las que la persona promedio solo puede soñar.

Por lo general, cuando las personas respiran con fuerza, no se relajan. Y cuando se relajan por completo, no respiran. Cuanto más respiran, menos se relajan; cuanto más se relajan, menos respiran. Este es el dilema común y la experiencia normal de las personas que no dominan el arte de la respiración. La idea es darle la vuelta a todo para que cuanto más

Machine Translated by Google

respiras, cuanto más te relajas, y cuanto más te relajas, más respiras. Deja de sacrificar uno por el otro y entrarás en las filas de los grandes santos y yoguis, los artistas famosos y los guerreros legendarios.

Aquí aplicamos el principio de economía: nos enfocamos en respirar completa y libremente, profunda y poderosamente, todo mientras usamos el menor esfuerzo o actividad muscular posible. Nos involucramos en la relajación deliberada incluso mientras practicamos respiraciones más profundas, más rápidas y más poderosas.

Combinar la respiración plena y libre y la relajación completa con una gran conciencia es el secreto que conduce a los beneficios más enriquecedores y esclarecedores del trabajo de respiración. Es la puerta a lo que llamamos estados máximos, de flujo o trascendentes. Se puede describir como una "calma energizada" o una "paz dinámica". Te debes a ti mismo dominar esta tercera y clave convergencia en el trabajo de respiración.

Los tres recordatorios de convergencia

---

1. Practicar la primera convergencia significa practicar la respiración consciente o la conciencia de la respiración. Estás aprendiendo a dejar que la respiración te respire.

2. La segunda convergencia se trata de tomar conciencia de las tensiones en su cuerpo y eliminar la actividad muscular innecesaria. Es especialmente importante relajar los músculos respiratorios accesorios.

3. La tercera convergencia se trata de combinar la respiración poderosa y la relajación profunda de manera consciente. y forma creativa.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

2

RESPIRAR PARA TRANSFORMAR TU CUERPO

> La respiración es el puente que conecta la vida con la conciencia,
> que une tu cuerpo con tus pensamientos.
>
> —THICH NHAT HANH

En junio de 1970 estaba en un campo de entrenamiento, donde te hacían correr por todas partes todo el tiempo. Rápidamente aprendí a controlar mi respiración al ritmo de mis pasos para poder seguir el ritmo e incluso mantenerme adelante. También te callas y te quedas quieto mucho (muchas veces mientras te gritan insultos). Es normal contener la respiración en esos momentos, y si hubiera sabido entonces lo que sé ahora, habría respirado tranquila y conscientemente. Eso me habría permitido asimilar sus instrucciones sin cansarme o sentirme intimidado. Gritábamos todo el tiempo. "¡Sí, señor!" "¡No señor!" "¡No puedo

oírte!" "¡Sí, señor!" "¡Todavía no puedo oírte!" "¡Sí, señor!" Grité tan fuerte una vez que me rompí las cuerdas vocales y perdí la voz. Fue lo más extraño: solo podía gritar o susurrar. No tenía nada intermedio, lo que funcionó perfectamente para los militares, porque querían que gritaras o guardaras silencio. Así que nadie se dio cuenta de mi problema, y lo último que quería hacer era pedir ir al hospital. Suéltalo. "Sonríe y sopórtalo" era la regla tácita.

Me asignaron a la Escuela del Cuerpo del Hospital Naval después del campo de entrenamiento, y el primer día me pusieron en un programa acelerado especial. Cuatro de nosotros fuimos seleccionados debido a nuestra educación universitaria o médica anterior, supongo. Juntos terminamos treinta y seis semanas de la Escuela del Cuerpo de Hospitales en

Machine Translated by Google

menos de tres semanas. Luego, pasamos otras tres semanas calificándonos para todas las habilidades prácticas: exámenes físicos, vendajes, férulas, extracción de sangre, inyecciones y clavarnos cosas en la garganta, en la nariz y en los oídos, y en el trasero de los demás, básicamente adquiriendo destreza. y cómodo con casi todo lo que se nos pide que hagamos en el campo o en un hospital.

Al final de la capacitación, me ofrecieron un incentivo especial de avance: se llamaba “Pulsador E-4”. A cambio de extender mi alistamiento de cuatro a seis años, podía ascender de inmediato a suboficial de tercera clase, una tarifa y un grado de pago que normalmente le tomaba a un buen marinero por lo menos dos años ganar. Yo había estado en la marina por sólo cuatro meses.

Ahora era oficialmente un miembro del cuerpo médico independiente del hospital. Mi primera asignación fue en un dispensario al otro lado del río de la Academia Naval en Annapolis, Maryland. Me pusieron a cargo de mi propio departamento de rayos X. El primer día, hice un inventario e hice una inspección detallada. Encontré un problema muy serio: la instalación no cumplía con los estándares más básicos de seguridad radiológica. No había blindaje de plomo en ninguna parte del edificio.

Como no había trabajo de rayos X que hacer, y teníamos nueve médicos trabajando (en el día más ocupado, cuatro de nosotros podíamos manejar fácilmente la carga de trabajo), me estaba aburriendo y comencé a pasar tiempo con la tripulación del USS Alvin , el primer sumergible de aguas profundas de la marina. Comencé a trabajar con las autoridades civiles locales para capacitar a los socorristas y dirigí programas de seguridad y rescate e inspecciones de salud. Atendí todas las llamadas de ambulancia que recibí y, durante los dieciocho meses siguientes, enseñé primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar a casi todos los bomberos y policías de los estados de Maryland y Delaware.

Cuando terminó mi asignación de dos años en la estación naval, había ascendido a suboficial de segunda clase. Ahora era un E-5 (un rango de alistado) y tenía órdenes para el portaaviones USS John F. Kennedy. Me estaban transfiriendo a lo que era básicamente una ciudad flotante con hasta cinco mil tripulantes. Era el último lugar en el que quería estar y lo último que quería hacer. Me había sentido demasiado cómodo con mi independencia, y unirme a la "marina regular" se sentía como una sentencia de prisión.

Llamé a Washington y pedí que me enviaran a otro lugar, me asignaran a cualquier otra cosa "¿Cualquier cosa?" la persona en el teléfono me preguntó.

"Sí, señor. Cualquier cosa —dije. Así fui asignado a Operaciones Especiales: Escuela de Buceo de Aguas Profundas. Llegó con un jugoso aumento (lo llamaron "pago de impuestos peligrosos").

Machine Translated by Google

La combinación de habilidades médicas, buceo en aguas profundas y capacitación en salvamento y rescate me convertiría en un miembro de un grupo único y de élite en una de las tradiciones más antiguas y orgullosas de la marina: un técnico médico de buceo en aguas profundas. Aprendería soldadura submarina y salvamento de barcos, recibiría capacitación en demolición y tendría la oportunidad de hacer muchas cosas que muy pocas personas tenían la oportunidad de hacer.

El chico del teléfono me dio la impresión de que realmente no sabía en lo que me estaba metiendo. Él dijo: "Oye, ¿quieres un consejo?"

Dije: “¡Claro!”

“Tienes dos meses antes de presentarte para el programa. Será mejor que empieces a correr por todas partes, todo el tiempo, y con noventa libras de equipo a la espalda, o no sobrevivirás a las dos primeras semanas”.

Pensé: mmm. . . entrenamiento físico. "¡Estoy listo para eso!"

Yo era el jugador campeón de billar en la base en ese momento y me hice amigo del campeón de boxeo de la base. Se me acercó con una propuesta: yo le enseño a jugar billar y él me enseña a boxear.

Pensé que sería una excelente manera de complementar mi preparación física y acepté. Me gustó mucho el primer par de sesiones con él, aprendiendo algunas posturas y movimientos básicos y golpeando la bolsa. No tenía idea de que había tanto que aprender. Fue un poco divertido, y fue un verdadero ejercicio. También me encantó su entrenamiento en torno a la respiración. ¡Cada golpe tenía un sonido de respiración!

Luego tuvimos nuestra primera sesión de sparring. Y cada vez que me golpeaba, o incluso fingía golpearme, cerraba los ojos. Quería huir o acurrucarme como un bebé. Cada vez que me golpeaba en algún lugar, instintivamente me movía para proteger ese lugar, así que él me golpeaba en otro lugar desprotegido; ¡o simplemente me apartaba los brazos y me golpeaba en el mismo lugar otra vez! Siguió señalándolo y llamándome inútil.

“¡Tienes miedo de que te golpeen! Hombre, tienes que aprender a amarlo”.

"¿Me encanta? ¿De qué estás hablando? A nadie le gusta que le peguen”.

"Sí. ¡Me encanta!" (Y realmente lo hizo. Estaba loco de esa manera).

Esto sucedía todos los días, y por un tiempo no pareció un buen intercambio. Nos reuníamos en el almuerzo y me golpeaba durante una hora; luego, después del trabajo, jugaba al billar con él. Pero luego, en un momento, me di cuenta de que no le tenía tanto miedo al dolor como a la intensidad, y comencé a notar que muchos de sus golpes realmente no dolían. Eran intensos, algo aturdidores, más entumecedores que dolorosos. Empecé a controlar mi respiración para no quedarme sin aliento. También comencé a pagar más.

Machine Translated by Google

atención a su respiración, y comencé a ver cómo me ayudaba a sentir cosas sobre él.

Mi miedo comenzó a perder su control sobre mí. Pude mantener los ojos abiertos, incluso cuando su guante grande y grueso me dio directamente en la cara. Empecé a sentir cuándo y qué vendría. Al prestar atención, supe lo que iba a hacer por la forma en que plantó los pies o por el ángulo en que trató de subirse a mí. Empecé a tener una idea de sus ritmos: uno, dos; uno dos . . . Uno, dos, tres; uno dos . . . uno dos; Uno, dos, tres . . .

Entonces, un día, mientras cruzaba la calle hacia el gimnasio, preparándome para recibir una nueva paliza, me detuve para respirar un poco y prepararme y comprometerme. De repente me sorprendió una sensación tan clara y consciente de un nivel nuevo y ampliado de estar presente y despierto.

Tomé una respiración muy consciente y sentí que llegaba a cada célula de mi cuerpo. Ese aliento era delicioso y me puso la piel de gallina. Tomé otro y me sentí incluso mejor que el primero. ¡Estaba eufórico! Volví a respirar y sentí que las emociones se convertían en una corriente de energía física que me hizo mover los dedos de los pies con placer.

Me conmovió mirar hacia arriba y estiré los brazos hacia el cielo. Y mientras respiraba, sentí como si estuviera absorbiendo el poder de Dios. Podía sentir la tierra bajo mis pies, amándome. Incluso los árboles, las nubes y los pájaros parecían amarme. La gracia de Dios me rodeaba. Con cada respiración, sentía más y más energía y vitalidad atravesándome. Y así seguí respirando, tomando una respiración tras otra sin parar.

Mis ojos vieron todo en Technicolor; era como si mi conciencia se abriera y expandiera con cada respiración que tomaba. Cuando miré a mi alrededor, pude ver la energía en el aire: pequeñas partículas de luz se movían, bailaban y giraban por todas partes. Pensé: ¡ Así que esto es lo que ven los gatos cuando parecen mirar fijamente al espacio vacío!

Un sentimiento muy especial se apoderó de mí cuando crucé la calle ese día hacia el ring de boxeo, y en realidad nunca me ha abandonado. A menudo vuelvo a ese momento para recordar o volver a despertar a quién soy o cómo puedo ser.

Y para hacer eso, todo lo que tengo que hacer es relajarme, concentrarme en mi respiración y sentir.

Cuando comenzamos a entrenar, ¡comencé a esperar que me golpearan! Es difícil de explicar, pero en realidad estaba empezando a disfrutarlo: la energía y la intensidad. El dolor, si esa es la única palabra que tenemos para describirlo, me hizo sentir más viva. Empezó a darme más tiros de lo habitual en el estómago y

Machine Translated by Google

caja torácica inferior, a la manera de una ametralladora rápida, y descubrí que podía responder a sus golpes con mi energía, o podía absorberlos con mi aliento.

Empezó a subir la temperatura. Me di cuenta de que me había estado conteniendo por bondad o algo así todo este tiempo, y ahora comencé a sentir cuán fuerte podía golpear este tipo. Y pude sentir que estaba disfrutando realmente dejarse llevar por sus impulsos violentos.

Por un breve momento, su poder fue aterrador. Me sacudió; Estaba sobre mi cabeza, y sentí la necesidad de acurrucarme o huir. Pero en lugar de eso, bajé la barbilla, me mordí el protector bucal, planté el pie trasero y me incliné hacia su ataque. Descubrí que al concentrarme en el centro de su pecho de una manera abierta y suave, podía verlo completo, de la cabeza a los pies.

Cuando vi venir un puñetazo, en realidad me lancé hacia él. Y comencé a planear mi propio ataque, buscando objetivos y aperturas. Decidí atraerlo. Deliberadamente le di un ángulo que le gustaba, sabiendo que aprovecharía la oportunidad para disparar su arma favorita: un gancho de derecha en mi cabeza.

Sentí exactamente cuando estaba a punto de descargar, y mientras lo hacía, ni siquiera traté de bloquearlo. Me levanté desde abajo con una potente izquierda propia, justo en el costado de sus costillas. Como dicen: le gané el puño.

Puse el poder de mi aliento detrás de ese disparo, y escuché lo que sonó como un palo en el barro al romperse, y cayó como un saco de papas. Me quedé impactado. Le tomó unos minutos ponerse de rodillas. Ya me estaba quitando los guantes; Sabía que estaba mal herido. Cuando lo ayudé a ponerse de pie, no podía enderezarse y tenía problemas para respirar.

En el hospital nos enteramos de que le había roto dos costillas, ¡y una de ellas le perforó el pulmón! Me sentí tan mal sentada junto a su cama esa noche. Y aunque me dolía, insistió en abrazarme, y mientras lo hacía, me dijo: “¡Hombre, eres un hijo de puta peligroso!”. Sentí que el presidente me había dado la Medalla de Honor ese día y sentí que estaba listo para cualquier cosa. Me proporcionó el tipo de confianza que necesitaba para lo que vino

próximo.

• • •

En el mundo del buceo naval de los años setenta, parecía haber una aceptación del lenguaje crudo y vulgar y de actitudes abiertamente racistas y sexistas.
Corriendo por la base todas las mañanas cantábamos: “¡Come, muerde, folla, mastica! Soy un buceador de aguas profundas, ¿quién diablos eres tú? Los buzos de aguas profundas eran

Machine Translated by Google

Se suponía que eran los tipos más duros de la cuadra, y para algunos de ellos, eso significaba salir de su camino para buscar peleas. Allí estaba yo, un pacifista de corazón, jugando con ellos al juego de matones animales, amándolo y odiándolo a la vez.

Antes de ser aceptado en la escuela de buceo, debe aprobar un examen físico y presentarse para una inmersión de orientación. Ahí es cuando muchos chicos descubren que tienen claustrofobia. Te meten en el aparejo de aguas profundas completo (zapatos de plomo, pesas de plomo, casco de latón y coraza) y te tiran por la borda de la barcaza. Cuando llegó mi turno, me encontré boca abajo atrapado en el lodo en el fondo del río Anacostia, con agua goteando en mi traje y casco.

Al principio, todo en lo que podía concentrarme era en recuperar el aliento. Tan pronto como lo tuve bajo control, me sentí bien. Luego, mi siguiente objetivo fue maniobrar para ponerme de pie. Me reí de mi situación y de lo tonto que debo haberme visto desde la distancia. Resultó ser divertido hasta que volví a sentir dificultad para respirar y me di cuenta de que tenía que averiguar cómo regular mi control de aire y la válvula de escape.

Una vez que le cogí el tranquillo, mi atención se centró en la oscuridad. Estaba completamente oscuro y, por alguna extraña razón, me gustaba. El mundo en la superficie, mi pasado, todo simplemente desapareció. Me sentí como en casa. Cuando volví a subir por la escalera a la cubierta de esa barcaza, estaba tan emocionada como exhausta.

El entrenamiento físico y psicológico en la escuela médica de buceo en aguas profundas fue intenso, y el trabajo fue extremadamente desafiante: física, química respiratoria, medicina de buceo, mezcla de gases, salvamento y rescate, extinción de incendios, entrenamiento en demolición, junto con mucho tiempo bajo el agua en la oscuridad, solo o con un amigo. Cada día traía una nueva aventura. Una cosa consistentemente predecible fue el entrenamiento físico matutino. Siempre fue una lucha para mí. Realmente nunca disfruté esos entrenamientos. Eran aburridos y tediosos, por no mencionar agotadores, pero me obligué a tolerarlos.

Una mañana de carrera, hicimos muchos más saltos, flexiones, dominadas y abdominales de lo habitual. Después de un poco de fiesta la noche anterior, estaba pasando por un momento particularmente difícil, y casi me sentí aliviado cuando comenzamos nuestra carrera. Pero el alivio no duró mucho. Tres millas en nuestra carrera de cinco millas, se sintió como una tortura. Empecé a preguntarme si lo lograría. Aguanté allí y me sentí muy aliviado cuando finalmente nos acercamos al punto final.

Machine Translated by Google

Pero mi alivio se convirtió en desesperación cuando Youngblood, nuestro entrenador, ni siquiera disminuyó la velocidad en el marcador de cinco millas. De hecho, ¡cogió el ritmo! Dudé y sentí que disminuía la velocidad, y si uno de los muchachos no me hubiera empujado por detrás en ese momento, me habría rendido. Esta fue una prueba, nos enteramos más tarde, y efectivamente, varios muchachos fallaron. Abandonaron o fueron eliminados de la clase ese día. Y estuve muy cerca de ser uno de ellos.

Lo que me salvó ese día fue Kane, uno de mis compañeros de buceo que vio que disminuía la velocidad y comenzó a correr a mi lado, animándome. Ese apoyo moral y su presencia ayudaron por unos minutos, pero luego no fue suficiente. Mi cuerpo quería dejar de fumar; se sentía como plomo. Y mi mente no estaba ayudando. Quería que escuchara a mi cuerpo y dejara de fumar. Pero en lo más alto de mi desesperación, escuché a Kane gritarme: “Tú puedes hacerlo. Respiremos juntos”. Y lo hicimos, con él marcando el ritmo: inhalando por tres pasos y exhalando por tres pasos, adentro por tres pasos y exhalando por tres pasos. Ese enfoque total y decidido en mi respiración fue como magia. Me quitó la atención de todo lo demás: mi dolor, fatiga y diálogo mental negativo.

La energía parecía salir de la nada, y yo estaba solo unos pasos detrás del líder cuando terminamos la carrera. Después, nos hicieron hacer más flexiones, dominadas y abdominales. Para entonces estaba decidido a hacer lo que fuera necesario. Continué respirando, moviendo mi respiración con fuerza consciente en sincronía con los ejercicios repetitivos.

Unos meses más tarde, era oficialmente un técnico médico de buceo en aguas profundas y estaba en la mejor forma de mi vida. Treinta y siete de nosotros comenzamos el programa y seis de nosotros lo completamos. Llevaba mi pin de buceo con orgullo.

• • •

No necesitas ser un buzo de aguas profundas o un boxeador profesional para aplicar la Respiración Consciente y la Respiración Consciente a tu vida. Las lecciones que aprendí durante esos años me han ayudado en muchas otras situaciones y pueden ayudarlo a enfrentar los desafíos únicos de su vida. Por ejemplo, si necesita concentrarse en algo, comience por concentrarse en su respiración. Si necesita controlarse a sí mismo (su mente, cuerpo, emociones, postura o comportamiento), comience por controlar su respiración.

Machine Translated by Google

Aprendí que cuando respiramos juntos, cuando sincronizamos nuestra respiración, nos conectamos de cierta manera sutil. Cuando respiramos juntos, tendemos a pensar igual, a reaccionar al mismo tiempo y de la misma manera ante las mismas cosas. Si respiran junto con aquellos a quienes aman o con quienes trabajan, comenzarán a leer la mente del otro y se darán energía. Los lazos se fortalecen. Se potencia la intimidad. El trabajo en equipo va a un nivel superior.

La lección aquí es que cada vez que creas que estás llegando a un límite, necesitas volverte consciente de tu respiración y respirar conscientemente. Es casi como un truco mental: cuando te enfocas en tu respiración, cuando respiras conscientemente, entonces no te enfocas en lo que normalmente limitaría o controlaría tu pensamiento. Cuando te enfocas en tu respiración, algo nuevo, algo más, es posible.

Respirando Juntos: Trabajo en Equipo

Podemos llevar nuestra práctica individual a nuevos niveles respirando juntos. Cuando respiramos juntos, compartiendo una intención sincera o una visión común, podemos crear una conexión más profunda y generar una fuerza intuitiva que es extremadamente poderosa.

A lo largo de la historia, cuando grupos pequeños y muy unidos de personas se preparaban para partir juntos para cambiar el mundo, o una pequeña parte de él, formaban un círculo, se tomaban de la mano o se entrelazaban los brazos. Pueden orar, cantar, bailar o respirar juntos en forma ritual. El simple acto de repetir un voto, recitar una oración o simplemente gritar juntos daría como resultado que sincronicen su respiración en ese momento.

¿Será que la cercanía que sienten los grupos tiene algo que ver con compartir un mismo aliento? ¿Podría ser parte de la razón por la que las personas se sienten bien después de la meditación en grupo, la oración, el canto o el canto de un himno o mantra en voz alta juntos? ¿O sentir más energía y confianza al moverse juntos, bailar o correr como una fuerza unida?

Equipos de todo tipo, desde deportes, actuaciones artísticas, negocios y finanzas, militares y seguridad, escuelas y familias comunes, pueden usar el poder de la respiración para unirse y estar más en sintonía entre sí bajo una causa común o un propósito compartido. Las personas que trabajan juntas, comienzan una misión juntas o simplemente quieren celebrar su conexión, pueden usar la respiración de esta manera: usando un patrón simple de dos dos, inhalando contando hasta dos y exhalando contando hasta dos.

Respirar juntos puede tener beneficios que realmente le traigan éxito en la vida, los negocios y más allá y aquellos con quienes vive, trabaja y juega.

Machine Translated by Google

Cómo afecta la respiración a su cuerpo

¿Cómo entendemos la conexión entre controlar nuestra respiración y los poderosos efectos que produce? Un buen lugar para comenzar es con el sistema nervioso autónomo, que regula todas las funciones automáticas del cuerpo. También es el principal regulador de nuestro sistema de respuesta al estrés. El sistema nervioso autónomo se compone de dos partes de contrapeso: el sistema nervioso simpático (SNS) y el sistema nervioso parasimpático (SNP). El sistema simpático entra en acción cuando estamos bajo estrés o enfrentamos un desafío, o tenemos que movilizarnos para conseguir algo que queremos o para evitar algo dañino.

Cuando ha pasado el desafío o el peligro, lo que se supone que sucede es que el sistema simpático se calma, mientras que su contraparte, el sistema parasimpático, se activa y comienza a contrarrestar todos los efectos de la respuesta de "lucha o huida". Por ejemplo, el sistema simpático acelera el ritmo cardíaco y la respiración, y el parasimpático los ralentiza y activa nuestras funciones naturales de "descanso y digestión, restauración y reparación". El sistema parasimpático restaura las reservas de energía y reduce la inflamación.

Pero lo que sucede con demasiada frecuencia es que nuestro sistema simpático permanece muy activo en lugar de volver a la línea de base, mientras que nuestro sistema parasimpático está poco activo, especialmente en personas que sufren estrés crónico o trauma. Ahí es cuando vemos que las personas experimentan reacciones exageradas inapropiadas y dificultad para relajarse o calmarse; se sienten inseguros y atrapados en un modo defensivo. Entonces, ¿cómo puede ayudar la respiración a corregir este desequilibrio?

El Dr. Richard P. Brown, profesor clínico asociado de psiquiatría en la Universidad de Columbia, ha estado usando una amplia variedad de prácticas de respiración durante los últimos cincuenta años, primero en artes marciales, meditación zen y aikido (cuarto dan), luego como maestro. de yoga, qigong y meditación. La Dra. Patricia Gerbarg, graduada de la Facultad de Medicina de Harvard y del Instituto y Sociedad Psicoanalítica de Boston y profesora clínica asistente de psiquiatría en el Colegio Médico de Nueva York, se interesó en la neuropsicología de las prácticas respiratorias hace más de quince años. ella y la Dra.

Brown ha estado explorando cómo las prácticas de respiración específicas pueden reducir la actividad del SNS y aumentar la actividad del SNP. Para obtener información sobre su trabajo y publicaciones, visite www.breath-body-mind.com.1

Machine Translated by Google

Una clave del rompecabezas proviene del trabajo del neuroanatomista Dr. Stephen Porges, distinguido científico universitario del Instituto Kinsey, Universidad de Indiana en Bloomington. El Dr. Porges formuló la Teoría Polivagal basándose en su descubrimiento de tres etapas evolutivas en nuestro sistema autónomo que nos ayudan a enfrentar las demandas de la vida.2

La mayoría de las vías del SNP viajan a través de dos nervios grandes: los nervios vagos que salen del tronco encefálico, uno a cada lado, y continúan hacia abajo por todo el cuerpo, enviando ramas a todos los órganos internos. Alrededor del 20 por ciento de estas vías envían mensajes desde el cerebro hasta el cuerpo (eferentes) para regular los órganos. Alrededor del 80 por ciento de las vías llevan información desde el cuerpo hasta el cerebro (aferente): millones de bits de información cada milisegundo, que le dicen al cerebro lo que sucede dentro del cuerpo. Nuestra percepción de esta información sensorial desde el interior del cuerpo se llama interocepción.

El Dr. Brown y el Dr. Gerbarg aplicaron los descubrimientos del Dr. Porges para comprender cómo funcionan las prácticas de respiración. Explican que el sistema respiratorio tiene millones de receptores: receptores químicos, receptores de presión y receptores de estiramiento. Con cada inhalación y exhalación, los receptores de estiramiento microscópicos se disparan en las paredes de millones de alvéolos (los sacos llenos de aire dentro de los pulmones). Los estudios han demostrado que cuando cambiamos nuestro patrón de respiración, cambiamos los mensajes interoceptivos que van desde el sistema respiratorio hasta el cerebro.

¿Adónde va toda esta información y qué hace dentro del cerebro?
El Dr. Brown y el Dr. Gerbarg han reunido una gran cantidad de evidencia a través de la estimulación electrónica del nervio vagal, estudios de imágenes cerebrales y ensayos clínicos para respaldar su teoría de que esta información llega a los centros del cerebro que procesan y regulan nuestras emociones, percepciones, juicios, pensamientos y comportamientos. Están de acuerdo con la Dra. Porges y la Dra. Sue Carter, directora del Instituto Kinsey y Profesora Rudy de Biología en la Universidad de Indiana en Bloomington, cuyo trabajo reciente indica que la actividad del sistema SNP vagal tiene efectos significativos en nuestras habilidades para confiar, amar, conectarse, vincularse, tener intimidad, comunicarse emocionalmente y sentir empatía. Según el Dr. Gerbarg, “Debido a que la respiración tiene un impacto tan fuerte en nuestros pensamientos y sentimientos, proporciona un portal a través del cual podemos enviar mensajes a través de nuestro propio sistema nervioso para calmar nuestras mentes, reducir la hiperreactividad defensiva y permitirnos sentirnos seguros. , cercano, amoroso y amado.”3

Machine Translated by Google

Con base en sus estudios de personas con ansiedad severa, depresión y trastorno de estrés postraumático (TEPT), incluidos los sobrevivientes de desastres masivos, el Dr. Brown y el Dr. Gerbarg enseñan una forma de respiración consciente llamada "respiración coherente": respirar suavemente y naturalmente a través de la nariz a un ritmo de cuatro y media a seis respiraciones por minuto, usando un tono de campana para marcar el ritmo de la respiración. A esto agregan otras técnicas para fortalecer y equilibrar el SNS y el SNP.4 Como equipo, el Dr. Brown, el Dr. Gerbarg y sus colegas formulan y

prueban teorías sobre cómo se puede usar la respiración para aliviar el estrés, la ansiedad, la depresión y PTSD, así como problemas médicos relacionados con el estrés, como la enfermedad inflamatoria intestinal. En uno de sus libros, El poder curativo de la respiración, un CD ayuda a enseñar las prácticas de respiración a los lectores.5

Cuando aceleramos o ralentizamos nuestra respiración, activamos las respuestas simpáticas y parasimpáticas. (Cualquier tipo de respiración, no solo la "respiración diafragmática", afecta los nervios vagales). Al controlar nuestra respiración, podemos influir deliberadamente en el cerebro y el sistema nervioso autónomo y, literalmente, cambiar nuestro estado mental y corporal. Al cambiar el patrón de nuestra respiración, cambiamos el patrón de la información que se envía al cerebro. En otras palabras, la frecuencia, la rapidez y la cantidad de inflado de los pulmones afecta directamente al cerebro y a su funcionamiento.

La respiración afecta a todos los órganos, sistemas y funciones del cuerpo. Cada estado fisiológico, psicológico y emocional tiene un patrón de respiración correspondiente. Cuando cambias uno, el otro cambia. Por lo tanto, las técnicas de Respiración Consciente tienen el potencial de transformar la calidad de tu vida en todos los niveles y en el día a día.

Cuando nos enfocamos en una tarea desafiante, cuando tenemos demasiado en mente, cuando estamos preocupados por los niños, la escuela, el dinero o los padres que envejecen, estamos funcionando en la zona comprensiva. Nuestros cuerpos están produciendo más radicales libres y no somos capaces de relajarnos o sentirnos cerca y mimosos. También tendemos a hacer juicios rápidos y ser más reactivos, y somos menos flexibles, relajados y creativos.

La Respiración Consciente puede equilibrar y contrarrestar todo eso. El trabajo de respiración puede convertirse en una alternativa poderosa y natural o en un complemento para lidiar con el estrés postraumático, los trastornos de ansiedad y muchas otras afecciones.

Machine Translated by Google

Su frecuencia cardíaca y longevidad

La respiración consciente puede aumentar la variabilidad de la frecuencia cardíaca, lo que mejora una variedad de síntomas como el estrés, la ansiedad, las enfermedades cardiovasculares, la fatiga, la obesidad, la depresión y el envejecimiento.

El Dr. David O'Hare ha practicado la medicina general durante más de treinta años. Se graduó de la Facultad de Medicina de Marsella, Francia, y también tiene un posgrado en terapia cognitiva y conductual.
Ha estado practicando e investigando el vínculo entre la variabilidad del ritmo cardíaco y la respiración desde 1977.

La variabilidad de la frecuencia cardíaca, o VFC, se refiere a la tendencia natural del corazón a acelerarse y ralentizarse con cada respiración. Tener una HRV más alta es un signo de un corazón sano y un indicador del bienestar general. Muchos investigadores como el Dr. O'Hare han estado estudiando y dando a conocer este fenómeno al mundo.

Se sabe que los yoguis, los monjes taoístas y otros pueden controlar varios de los llamados procesos fisiológicos involuntarios en el cuerpo: frecuencia cardíaca, estados cerebrales, etc. El Dr. O'Hare enseña una práctica de respiración muy simple y específica que le permite a cualquier persona tener más control sobre su salud y comenzar a desarrollar algunas de esas mismas habilidades. El título de su libro, Heart Coherence 365, describe tanto la fórmula de práctica como los beneficios.

El Dr. O'Hare explica: “Cuando inhalamos, el corazón se acelera. El mecanismo es complejo; tiene que ver con inhibir el sistema nervioso parasimpático (el freno). Es como quitar el pie del freno en una pendiente cuesta abajo; el coche acelera. Cuando exhalamos, el corazón se vuelve más lento, como volver a aplicar los frenos en una pendiente cuesta abajo; el coche frena.”6

¡La respiración nos da una forma de piratear nuestro propio cerebro y sistema nervioso!

La HRV alta está relacionada con la longevidad y es inversamente proporcional al estrés. Cuanto más estresado esté, menos se acelera y se ralentiza su corazón con cada respiración. Cuanto menos estresado esté, mayor será el rango de su VFC. Cuando está en la zona, está en el pico o en la variabilidad óptima.

Varias cosas reducen la VFC: el envejecimiento; enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer, obesidad, estrés, ansiedad, depresión, tabaquismo o insomnio; y falta de ejercicio.

Normalmente medimos la frecuencia cardíaca en latidos por minuto y asumimos que un ritmo regular y constante es bueno. De hecho, una frecuencia cardíaca constante y regular es la

Machine Translated by Google

¡Lo último que quieres! Cuando medimos la frecuencia cardíaca en milisegundos, encontramos que el tiempo entre dos latidos nunca es el mismo.

Imagina a una jugadora de tenis esperando el servicio de su oponente. No adopta una postura sólida y no se mueve en una dirección predecible o de forma repetitiva o mecánica. Ella sigue moviéndose, saltando, cambiando aleatoriamente de un pie al otro. Así es como permanece lista y capaz de responder en cualquier dirección y en cualquier momento a lo que se le presente.

Un corazón sano siempre se está ajustando al entorno interno y externo. ¡Un ritmo cardíaco saludable es irregular! Es resistente, receptivo, adaptándose momento a momento. Esta vivo. Así que no te preocupes y no te pongas nervioso si notas que tu corazón se acelera o se ralentiza. Está haciendo su trabajo de servirle.

La respiración lenta aumenta la HRV, ayuda al corazón y mejora la resistencia al estrés. La lección aquí es practicar la respiración a un ritmo de seis respiraciones por minuto. Cuando lo hace, se produce un fenómeno interesante llamado "resonancia cardíaca" en tan solo cinco minutos.

La coherencia cardíaca se refiere a las continuas fluctuaciones en la frecuencia cardíaca. Se asocia con un estado o estado de ánimo positivo, una sensación de equilibrio interior y centrado, alerta pero relajado, energizado pero tranquilo. Hay varias maneras de crear coherencia en el corazón. Existen métodos cognitivos como la visualización, por ejemplo; y prácticas como tai chi, yoga, ejercicio regular, meditación, también lo aumentan. Cuando imaginamos o recordamos un acontecimiento agradable o una experiencia maravillosa, el corazón tiende a la coherencia.

Puedes crear coherencia en el corazón usando métodos emocionales, como cuando generas sentimientos como amor y afecto, compasión, buena voluntad y gratitud. Y puede usar métodos de evocación como repetir afirmaciones, declaraciones, declaraciones verbales positivas, oraciones, mantras y pronto.

Sin embargo, la forma más rápida y eficaz de garantizar la coherencia del corazón es, con diferencia, la Respiración Consciente. La coherencia del corazón es máxima cuando se alcanza una frecuencia de resonancia de cuatro y medio a seis ciclos respiratorios por minuto. En otras palabras, cuando respiras a un ritmo de cuatro y media a seis respiraciones por minuto, activas la coherencia cardíaca.

Los estudios muestran beneficios medibles con solo cinco minutos de respiración a un ritmo de seis respiraciones por minuto, tres veces al día. ¡Puede reducir la frecuencia cardíaca, la presión arterial y los niveles de cortisol (esa es la hormona del estrés) hasta en un 20 por ciento!

Machine Translated by Google

Seis respiraciones por minuto significa inhalaciones de cinco segundos y exhalaciones de cinco segundos. Cuando respira de esta manera, controla su sistema nervioso autónomo e influye en su fisiología de una manera muy positiva. Los beneficios incluyen una reducción de los niveles de cortisol y un aumento de la oxitocina, la dopamina y la serotonina, así como un aumento de las ondas alfa cerebrales. Todos estos beneficios se pueden producir en solo cinco minutos y pueden durar hasta cuatro horas o más. ¡No está mal para cinco minutos de una simple técnica de respiración!

Hay un problema: tu práctica de respiración solo es efectiva cuando se convierte en un ritual diario, como ducharte o cepillarte los dientes. Eso es lo que produce los beneficios continuos y permanentes, y así es como producimos niveles más altos de condición física y rendimiento, sin mencionar un corazón más sano y una vida más larga.

Después de siete a diez días de práctica, los beneficios medibles son significativos y duran varias semanas después de que dejas de hacerlo. Pero ¿por qué parar? Los beneficios solo se acumulan cuando elige hacer de esta práctica una parte regular de su día. Entonces, ¿por qué no empezar hoy?



RESPIRAR AHORA: PRÁCTICA DE VARIABILIDAD DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

tres veces al día
Seis respiraciones por minuto
Cinco minutos de duración

Haz que tus inhalaciones y exhalaciones duren cinco segundos cada una. Hay una pausa imperceptible entre inhalaciones y exhalaciones. De esta manera, creas coherencia y resonancia en el corazón. (Consulte Recordatorios de variabilidad del ritmo cardíaco para obtener aclaraciones sobre estos términos).

Siéntese derecho y fuerte, pero relajado y cómodo. Es más fácil respirar completa y libremente y crear coherencia en el corazón si está sentado o de pie.

Crea una intención consciente antes de cada sesión. Expréselo como una afirmación, una afirmación, un mandato o una oración. Por ejemplo: "¡Estoy fortaleciendo mi capacidad para sobrevivir y prosperar hasta que tenga ciento cinco años!" O "¡Cada respiración consciente me hace más fuerte, más saludable y más vivo!"

Inhala durante cinco segundos: a través de la nariz, concentrándote en enviar la respiración hacia tu vientre. (Está bien respirar por la boca si se siente más cómodo, interesante o agradable).

Exhale durante cinco segundos: a través de la nariz, o tal vez a través de los labios fruncidos como si estuviera soplando a través de una pajilla para hacer burbujas en su bebida, o haciendo un sonido shhhh . A algunas personas les gusta tararear al exhalar. Eso también funciona muy bien. Haz lo que te resulte cómodo o agradable.

Sea completamente consciente de cada respiración cuando practique. Concéntrese al 100 por ciento en las sensaciones sutiles de la respiración. No es un proceso de pensamiento, es un proceso de sentimiento. Así es como accedemos a nuestro sistema autónomo inconsciente y tomamos el control de las llamadas funciones involuntarias.

Machine Translated by Google

Haga su primera sesión de práctica de cinco minutos tan pronto como se despierte por la mañana, antes de hacer cualquier otra cosa (excepto tal vez usar el baño). Haz esta primera sesión antes de tomar café o desayunar. Es la sesión más importante del día. Hazlo una prioridad.

Haga su segunda sesión de cinco minutos unas cuatro horas más tarde, justo antes del almuerzo. Esta sesión de mediodía despeja el estrés y reequilibra el sistema nervioso después de una mañana agitada. También prepara su sistema para la digestión y ayuda a prevenir la somnolencia de la tarde.

Realice su tercera sesión al final de su jornada laboral, tal vez en su automóvil cuando llegue a casa o antes de comenzar su noche. Practique respirar seis respiraciones por minuto durante cinco minutos para ayudarlo a pasar del modo de trabajo a la vida familiar. En días especialmente largos o ocupados, puede agregar una sesión más, aproximadamente una hora antes de dormir, por ejemplo, alrededor de las 10 p.m. si se acuesta a las once.

Recuerda la fórmula para respirar a frecuencia resonante:

tres veces al día
Seis respiraciones por minuto
Cinco minutos de duración

Para reforzar la señal de respiración, concéntrese en su corazón. Incluso puede poner su(s) mano(s) sobre su corazón. Concéntrese en las emociones positivas, las imágenes maravillosas y las intenciones poderosas.

Use el sonido shhhh al exhalar, o frunza los labios como si soplara a través de una pajilla para hacer burbujas en tu bebida.

Haz uno o dos minutos de práctica antes de una reunión o actividad importante, para calmarte y concentrarte. mismo, y prepararse fisiológicamente. Hágalo cuando se sienta emocionalmente molesto u ofendido.

Respirar a una frecuencia resonante no solo te ayuda a ti, sino que influye en los corazones de quienes están cerca de ti. Practíquelo cuando sus hijos se inquieten. Pruébelo cuando su bebé llore o cuando su cónyuge esté enojado, molesto o dolorido.

Recordatorios de variabilidad del ritmo cardíaco

1. La variabilidad de la frecuencia cardíaca (HRV) es la capacidad del corazón para acelerar y desacelerar en relación con los cambios en su entorno interno y externo. El rango de esta variabilidad refleja su capacidad para adaptarse y hacer frente al cambio.
2. El caos cardíaco es el estado natural de la curva HRV. El corazón se acelera y se desacelera a medida que se adapta momento a momento a nuestros entornos internos y externos.
3. La coherencia cardíaca es un estado específico de mayor variabilidad de la frecuencia cardíaca inducida por la respiración controlada. Representa la armonía y el equilibrio interior, y tiene muchos efectos beneficiosos para la salud y el bienestar.
4. La resonancia cardíaca es un estado específico de coherencia cardíaca que se logra al respirar consciente y profundamente a una frecuencia de seis veces por minuto.

Machine Translated by Google

Para obtener más información sobre el programa de respiración del Dr. O'Hare, visite: http://justbreathe365.com/.

El Hombre de Hielo: Energía y Refuerzo Inmune

La técnica de respiración de Iceman le dará un poderoso impulso a sus niveles de energía y fortalecerá su sistema inmunológico. Mejorará la concentración, la circulación, el estado de ánimo y llevará su rendimiento a un nivel superior.

Ha escalado el monte Everest y el monte Kilimanjaro en ropa interior; ha corrido maratones completos a través de altos desiertos sin comida ni agua. Posee veinte récords mundiales Guinness y su nombre es Wim Hof.

Se le conoce como "el hombre de hielo" porque le encanta el frío extremo: lo han enterrado voluntariamente hasta el cuello en hielo durante casi dos horas, lo que hace que la temperatura de su piel baje hasta casi congelarse, pero su temperatura central sigue siendo normal; de hecho, él puede elevarla un grado. Además de su capacidad para soportar temperaturas extremas, en condiciones de laboratorio, se le han inyectado endotoxinas, bacterias del tipo de la gripe, sin efectos nocivos de ningún tipo. En otras palabras, puede influir en su sistema inmunológico y en su sistema nervioso autónomo, y enseña a otros a hacer lo mismo.

¿Cómo lo hace? ¡Con respiración, por supuesto! Wim medita y practica yoga, y su método también implica entrenamiento en exposición gradual al frío. Al reunir todo esto, ha aprendido a superar condiciones extremas y potenciar su sistema inmunológico.

Su método básico implica alternar entre la respiración profunda y la contención de la respiración, una práctica simple pero muy poderosa. Con enfoque y compromiso, usted también puede aprender a controlar su sistema inmunológico y su sistema nervioso autónomo para mejorar su circulación, aumentar sus niveles de energía, mejorar la concentración y el enfoque, dormir mejor, ponerse en un estado de ánimo más positivo y llevar su rendimiento a un nivel superior. nivel más alto.

Esta es una de las técnicas básicas de respiración de Wim:

1. Tome algunas respiraciones largas, lentas, profundas y suaves para concentrarse, relajarse y preparar.
2. Tome treinta o cuarenta respiraciones profundas y completas y exhale sin fuerza. (Inhala por la nariz y exhala por la boca, o inhala y exhala por la boca).

Machine Translated by Google

3. Tome una respiración más larga y profunda, suelte la exhalación y contenga la respiración (no inhale). Cuando sienta una fuerte necesidad de respirar o su diafragma comience a agitarse, tome una inhalación completa y sosténgala durante diez o quince segundos, luego suéltela, exhale y relájese. ¡Eso es todo! Haz tres rondas de este ejercicio, dos o tres veces al día. No lo fuerces. Y verá que, en unas pocas semanas, su capacidad y facilidad para respirar aumentarán drásticamente, podrá contener la respiración cómodamente durante períodos más largos y comenzará a notar muchos beneficios para la salud y el rendimiento, garantizados.

Como práctica avanzada, o como experimento atlético, puede hacer flexiones o sentadillas o algún otro ejercicio repetitivo mientras contiene la respiración en la tercera ronda. La mayoría de las personas se sorprenden al saber que pueden hacer más repeticiones de lo normal durante esa fase final de contención de la respiración.

Otra pieza importante del método de Wim implica el uso de exposición gradual al frío, y ha llevado su amor por el frío a extremos asombrosos.
Aconseja a los principiantes que comiencen simplemente tomando una ducha fría todas las mañanas. O, si necesita comenzar más lentamente, tome una ducha tibia y finalice con un enjuague frío de aproximadamente un minuto.

Para obtener más información sobre Wim y su trabajo, visite www.wimhofmethod.com/justbreathe.

Algunos datos sobre la hiperventilación

La hiperventilación, también llamada "respiración excesiva", puede aprenderse o ocurrir de forma refleja e, irónicamente, puede dejarte sin aliento.

Cuando la hiperventilación ocurre de manera refleja o no intencional y se sale de control, puede desencadenar ansiedad o pánico. También puede ocurrir lo contrario: la ansiedad o el pánico desencadenan la hiperventilación. Cuando hiperventilas, expulsas demasiado dióxido de carbono (CO_2). En los fluidos corporales, como la sangre, el dióxido de carbono forma ácido carbónico, que regula el equilibrio ácido-base, literalmente de respiración a respiración. Por lo tanto, la respiración disfuncional puede alterar muy rápidamente su equilibrio ácido base, lo que resulta en alcalosis respiratoria, un aumento indeseable en el pH del plasma sanguíneo. Esto puede provocar síntomas como hormigueo o entumecimiento de los labios, espasmos musculares en las manos y los pies, eructos y dolor en el pecho. La hiperventilación también puede reducir radicalmente el flujo de sangre al cerebro, lo que provoca síntomas como dolores de cabeza, confusión, debilidad, mareos, agitación, palpitaciones, desmayos e incluso convulsiones.

Machine Translated by Google

Paradójicamente, cuando la hiperventilación es aprendida e intencional en su práctica de respiración, puede ser una forma efectiva de superar miedos profundos y transformar emociones, especialmente sentimientos de limitaciones, bloqueos y viejos traumas. Es un método de purificación espiritual y una poderosa práctica curativa y creativa cuando se usa correctamente. El uso consciente de la hiperventilación en el entrenamiento de la respiración desarrolla su capacidad para relajarse a través de sentimientos incómodos y para superar las barreras fisiológicas, emocionales y psicológicas.

El superhumano: contener la respiración y el TEPT

Las técnicas de respiración aquí aumentarán sus niveles de energía y mejorarán la relajación, la concentración y el sueño. Si sufre de estrés crónico, depresión o especialmente PTSD, esta es una excelente práctica complementaria para integrar en su programa de atención médica.

Stig Severinsen es un yogui moderno. Es un buceador libre danés que tiene varios récords mundiales, incluido el buceo libre más largo bajo el hielo (250 pies) y la respiración más larga bajo el agua: veintidós minutos. Es un atleta extremo y también tiene un doctorado en biología y medicina. Mucha gente lo conoce a través del documental de Discovery Channel sobre él llamado Stig Severinsen: The Man Who Doesn't Breathe. También lo eligieron como el "Ultimate Super Human" en Superhuman Showdown. Stig cree que la respiración proporciona un vínculo entre el cuerpo y la mente mediante el cual podemos controlar la respuesta al estrés. Le encanta desafiar los dogmas científicos y su pasión es poner a prueba los límites del potencial humano.

Él ve la respiración como una forma de arte. Y como en cualquier arte, dice, necesitamos dedicar tiempo y práctica para obtener resultados extraordinarios. Para él, el primer paso es la conciencia: “Solo detente y medita en tu respiración. Concéntrate en tu respiración. Escucha la respiración.

Stig ve el trabajo de respiración como una disciplina espiritual. Él dice que la respiración es una forma de entrenar nuestro lado intuitivo y sintonizar con nuestro corazón: despierta nuestra capacidad de captar la energía de otras personas, e incluso conduce al despertar y desarrollo de las habilidades psíquicas. Dice que nos permite expandir la mente y “disolver el tiempo”. (¡Eso es útil cuando estás bajo el agua durante más de veinte minutos conteniendo la respiración!)

Él enfatiza reconocer la realidad de que somos seres que respiran y experimentar esta realidad profundamente, en detalle. “Respirar es una constante en la vida”, dice. “Respiración que entra y respiración que sale. Necesitamos explorar

Machine Translated by Google

y experimenta todos los aspectos y niveles de este asombroso proceso: fisiológico, emocional, energético, espiritual."

"El trabajo de la respiración es una forma de volver a casa contigo mismo, de desafiarte a ti mismo. Es una forma de aplicar conceptos de élite a nuestras actividades ordinarias, una forma de reconfigurar el sistema nervioso y cambiar la forma en que piensa el cerebro".

Stig ve el trabajo de respiración como una forma de "realmente conocerte a ti mismo y de qué estás hecho; una forma de practicar el amor propio y abrazar tu vida, y a ti mismo, exactamente como eres". Y también es una forma de "redefinir quiénes somos y qué es posible".

"Cuando expandes tu respiración", dice, "comienzas a tener pensamientos, aspiraciones y metas más importantes". Y en su experiencia, cuando aumentamos nuestra conciencia de la respiración, despertamos un nivel de conciencia completamente nuevo.

Relaciona la respiración con la conexión y comunicación entre mente y cuerpo, consciente y subconsciente, y las neuronas del cerebro; también le apasiona conectarse y comunicarse con la naturaleza. Dice que es necesario despertar nuestra relación simbiótica con el planeta, los árboles y los animales, los arroyos y los ríos, y ha aprendido que la respiración es una forma de hacerlo.

Enseña a las personas a meditar, a abrirse y expandirse conscientemente al mundo, al cosmos, y luego a acercarse a sí mismos, a sus cuerpos, y a usar esa energía espiritual para cargar sus baterías. Cuando ocurren los llamados milagros o hazañas sobrehumanas, él cree que es solo la naturaleza haciendo su parte.

Stig enseña a las personas a respirar conscientemente por la nariz. Él dice: "Así es como le decimos a nuestro cerebro que estamos respirando". Agrega: "Cuando inhales, imagina que estás inhalando la hermosa fragancia de tu flor favorita". También enseña muchas técnicas de pranayama , como ujjayi (también llamado "respiración oceánica" y "respiración de resistencia"). Esto se hace apretando la garganta para producir un sonido interno. (Pranayama es la ciencia hindú de la respiración).

Otro es kapalabhati, en el que contraes el vientre con fuerza mientras exhalas, con los brazos en el aire. Bhastrika, también llamado "Respiración del guerrero", se basa en kapalabhati. Levantas los brazos en el aire con la inhalación y los tiras hacia abajo con fuerza hacia las costillas inferiores mientras gritas "ja" desde el vientre con cada exhalación.

Machine Translated by Google

Stig nos aconseja practicar la conciencia de la respiración y la respiración consciente durante todo el día: cuando estás en el metro, en el coche, mientras revisas tu correo electrónico. Recomienda un 50 por ciento de trabajo en el agua (contención de la respiración bajo el agua) y un 50 por ciento de trabajo de respiración (ejercicios de respiración). Se apresura a recordarnos que nunca hagamos solos el trabajo bajo el agua; Siempre use un compañero.

Respiración y TEPT

Una de las razones por las que amo tanto a Stig es que está sinceramente dedicado a ayudar a las personas con TEPT. Cuando tiene tiempo, dona sus servicios a veteranos y otros. Se sabe que ha reservado un bloque de hermosas habitaciones de hotel; para pagar la comida, el alojamiento e incluso el transporte, de su propio bolsillo, para ayudar a las personas con trastorno de estrés postraumático grave y capacitarlos de forma gratuita.

Su enfoque es único. Él lo llama "meditación subacuática" y, por supuesto, implica la práctica de contener la respiración. Él dice: “Contener la respiración bajo el agua significa que no puedes hacer trampa. ¡No puedes fingir!” Él lo ve como una forma de desafiarte a ti mismo y, en el proceso, volver a casa contigo mismo. Alienta a las personas a ver su trauma de una manera diferente, como un desafío para ser lo mejor que pueden ser.

Es honesto y directo, y entrena a sus clientes para que sean iguales. “¡Tienes que asumir la responsabilidad de ti mismo, de tus pensamientos y sentimientos, y dejar de pagarle al sistema médico para que te mantenga enfermo!”.

Él dice que el primer paso para salir del trauma y el drama es cambiar tu enfoque. “Cuanto más lo piensas, más lo experimentas. Cambia tu forma de mirarlo. Si cambias tu historia, cambiarás tu futuro.

Dite a ti mismo que eres feliz. Decídete a ser mejor, comenzando ahora mismo. No hay necesidad de concentrarse en el trauma: concéntrese en la respiración”.

La respiración nos enseña a reconocer y aprovechar las oportunidades cuando se presentan. Nos permite enfocarnos y aprovechar los recursos positivos internos y las habilidades naturales que todos tenemos. Comienza diciéndoles a sus alumnos: “Pongan todo en cada respiración: conciencia, pasión, entusiasmo, enfoque, determinación, amor y dolor. . . Y estar dispuesto a ir más allá”.

Con base en mi propia experiencia y lo que aprendí de Stig, resumí cómo la práctica del trabajo de respiración y la contención de la respiración pueden ayudar con el PTSD: cuando contiene la respiración o hiperventila durante mucho tiempo, se da la oportunidad de traer levantarse y lidiar con algunos muy fuertes

Machine Translated by Google

emociones e impulsos: miedo, ansiedad, duda y pensamientos negativos y limitantes. Al relajarte en estas emociones y sentirte cómodo con ellas, estás superando tu estrés y disolviendo tu ansiedad. Al mencionar estos sentimientos y reacciones naturales y trabajar con ellos voluntariamente, descubre que puede manejarlos cuando surgen en la vida cotidiana.

Puede que no sufra de PTSD, pero la capacidad de "relajarse a pedido" y de superar o eliminar el estrés y la ansiedad, para conquistar el miedo y la negatividad, es buena para todos. El autocontrol y la confianza en uno mismo que brinda el dominio de la respiración ayuda a los padres y taxistas de tiempo completo, atletas y terapeutas, cirujanos y ejecutivos de publicidad, policías y maestros de escuela. Ayuda a personas discapacitadas, niños y cualquier persona enferma.

Una de las técnicas principales que Stig recomienda y alienta a todos a practicar es la simple proporción de uno a dos. Eso significa que la exhalación dura el doble que la inhalación. Si inhalas contando hasta dos, exhala contando hasta cuatro. Si inhalas contando hasta cuatro, exhala contando hasta ocho.

Elija un conteo fácil para la inhalación y luego exhale durante el doble de tiempo.
Es muy sencillo. Concéntrese y ajuste el conteo a medida que avanza, tal vez más rápido o más largo. Solo asegúrate de que la exhalación sea el doble de larga que la inhalación. Practíquelo ahora y hágalo durante unos minutos a lo largo del día.

El arte de aguantar la respiración

Sin duda, contener la respiración es una práctica avanzada, a pesar de que la mayoría de nosotros, cuando éramos niños, teníamos concursos de contener la respiración y probablemente estábamos tentados de ver cuánto tiempo podíamos permanecer bajo el agua.

El valor terapéutico de aguantar la respiración es extraordinario en muchos sentidos. Cuando contiene la respiración durante un período prolongado de tiempo, se encuentra lidiando con sentimientos y sensaciones, reacciones e impulsos muy poderosos: biológicos, químicos, emocionales y psicológicos. En la práctica de explorar estas reacciones, aprender a relajarse con ellas oa tolerarlas, pueden ocurrir muy rápidamente avances reales y una curación permanente. Las fuerzas internas que toman el control a pesar de nuestra voluntad o intención conscientes pueden ser humillantes y pueden ser valiosas en términos de superar las cosas que creemos erróneamente que están fuera de nuestro control.

Un pequeño consejo para contener la respiración es contener la respiración todo el tiempo que pueda, al menos hasta el punto en que el diafragma comience a aletear o tener espasmos, y luego contenerla por un momento o dos más. La investigación muestra que su cerebro se inunda con aproximadamente un 300 por ciento más de sangre durante unos treinta minutos después de una respiración prolongada. Parece ser la forma en que su cerebro compensa o se equilibra después de la emergencia, la falta de oxígeno, que creó al contener la respiración.

Machine Translated by Google

Hay muchas maneras de contener la respiración. Por ejemplo, puede contener la respiración o puede contener la respiración. Puede contener la respiración después de inhalar por completo, o puede contener la respiración después de exhalar por completo. Y también puedes contener la respiración en algún punto medio, un punto neutral en el ciclo de respiración. Puede contener la respiración cerrando la boca y pellizcándose la nariz, bloqueando la garganta, usando el pecho o los músculos abdominales, o controlando el diafragma. Puede contener la respiración usando un solo músculo o un grupo de músculos, o puede distribuir la carga de trabajo entre todos los músculos del sistema. Incluso puedes aprender a contener la respiración sin utilizar ningún esfuerzo muscular.

La retención de la respiración de la que estamos hablando aquí no es para el buceo libre. Esa es una forma de buceo submarino que se basa en la capacidad del buzo para contener la respiración hasta que vuelve a la superficie en lugar de depender de aparatos de respiración como el equipo de buceo. Si estás interesado en el buceo libre, te sugiero que entrenes con un profesional como Stig Severinsen.

RESPIRAR AHORA: CÓMO CONTENER LA RESPIRACIÓN

Sostenlo. ¿Cómo haces eso? ¿Qué músculos usas? ¿Qué sientes cuando aguantas la respiración? ¿Dónde lo sientes? ¿Cuánto tiempo puede aguantar la respiración?

Le sugiero que practique contener la respiración junto con la relajación. Relaja todo lo que puedas tanto como puedas mientras aguantas la respiración. No utilice ningún esfuerzo innecesario o actividad muscular.

Si te tomas en serio la exploración de la retención de la respiración, te sugiero que organices tu práctica. No se acerque a él de una manera fortuita o casual. Planee practicar durante varias semanas mientras descansa y mantenga un diario para seguir su progreso.

Hay tres claves importantes para esta práctica:

1. Practique aguantar la respiración, es decir, después de exhalar. Tome una respiración normal, déjela salir, luego no inhale. Contenga la respiración en ese punto. Use un reloj o un reloj y comience su práctica tomando estas tres lecturas:

Tenga en cuenta cuándo siente el primer impulso claro pero sutil de respirar. Marca ese tiempo. Lo llamamos una "pausa cómoda".

Tenga en cuenta cuándo siente una necesidad fuerte pero manejable de respirar. Marca el tiempo. Lo llamamos una "pausa controlada".

Aguanta la respiración hasta que las ganas de respirar sean prácticamente incontrolables. Marca ese tiempo. Lo llamamos una "pausa máxima".

Cuando practiques, estarás trabajando con la primera lectura: la cómoda pausa después de la exhalación. Esa es la pausa que quieres extender: aguantar la respiración después de exhalar. En otras palabras, estás posponiendo la inhalación.

2. Cuando haya terminado la pausa, debería poder simplemente reanudar la respiración normal. Si tiene que tomar una respiración de recuperación, significa que ha ido más allá de la pausa cómoda. Si tiene que inhalar profundamente para recuperar el aliento, significa que no está trabajando con eso primero.

Machine Translated by Google

lectura. Practica más conciencia. Sintonízate con tus sutiles sentimientos y sensaciones. Acércate a la práctica con más delicadeza. Practique aguantar la respiración con algo de tiempo de respiración libre entre cada intento. Practique durante diez o veinte minutos, dos o tres veces al día.

3. Alargue su pausa cómoda en solo dos o tres segundos cada dos o tres días. La idea es entrenarse a sí mismo y a su sistema muy gradualmente para tolerar cómodamente niveles más altos de CO2.
Eso significa que te estás relajando en los sentimientos de falta de aire, aprendiendo gradualmente a tolerarlos. Obligarse a anular temporalmente o luchar contra la necesidad de respirar traerá muy pocos beneficios a largo plazo.

De vez en cuando, comprueba el tiempo de tu pausa máxima. Descubrirá que automáticamente ha aumentado significativamente. Y si te pones a prueba después de inhalar profundamente, que es lo que hace la mayoría de la gente, ¡te sorprenderás de tu nueva habilidad natural!

Algunos ejercicios o técnicas de respiración exigen contener la respiración después de inhalar. Cuando practique la contención de la respiración en ese punto, trate de no bloquear la garganta y crear contrapresión: use una "retención abierta" o una pausa flotante. Eso significa mantener la garganta abierta y relajada. Si se escapa un poquito de aire, vuélvelo a meter. Date la sensación de que estás flotando allí. Eso es una espera abierta, una pausa flotante.

La misma práctica se puede aplicar a la contención de la respiración en el punto vacío, después de una exhalación completa. Mantenga la garganta abierta y, si entra un poco de aire, sáquelo inmediatamente; si entra un poco de aire, sáquelo. De esta manera estás practicando una sujeción abierta.

Otra práctica es continuar inhalando mentalmente una vez que haya alcanzado el límite físico de la inhalación. Es similar a la técnica de retención abierta, pero en lugar de permitir que escape un poco de aire y luego volver a inhalarlo, continúas inclinándote en la dirección de inhalar más. Date la sensación de que sigues inhalando aunque no entre más aire.

Puedes practicar lo mismo después de la exhalación. Una vez que te hayas vaciado por completo, permanece abierto y continúa con la intención de exhalar. Aunque no sale más aire, tienes la sensación de seguir exhalando. Desde el exterior, o en la superficie, parece como si estuvieras conteniendo la respiración, y en cierto modo lo estás haciendo, pero la inhalación o exhalación en realidad continúa en el interior, en el nivel de la intención y la energía.

La contención de la respiración también se puede combinar con otras cosas como la meditación, la visualización, el trabajo de energía, varias posturas, movimientos o ejercicios físicos.

En esta sección he descrito la contención de la respiración como un ejercicio de conciencia, relajación y control de la respiración. Si está interesado en explorarlo más profundamente, por ejemplo, para deportes extremos, le recomiendo estudiar con alguien como Stig Severinsen, que enseña entrenamiento hipóxico avanzado.

El método Buteyko: asma, alergias y más

El Método Buteyko ayudará con el asma, las alergias, la hipertensión, las enfermedades cardíacas, la inmunodeficiencia y el cáncer.

Machine Translated by Google

Cuando visité Rusia por primera vez en 1990, era imposible mencionar la respiración sin que alguien mencionara a Konstantin Buteyko. Era una leyenda entonces y lo sigue siendo póstumamente.

Cuando me enteré de su método, comencé a llamar al mío "método no Buteyko", porque parecía que teníamos creencias y enfoques completamente opuestos. ¡Dijo que la gente respira demasiado y yo dije que la gente no respira lo suficiente!

De hecho, incluso bromeé diciendo que solo en la Unión Soviética podría evolucionar tal método. ¡Imagina enseñarle a la gente a no respirar, que la respiración profunda era mala! Muchos de sus pacientes o estudiantes que venían a mis seminarios parecían temerosos de respirar completa, libre o profundamente. Esto tocó un nervio cultural en mí, porque vengo de la tierra de la libertad, donde se nos animaba a respirar todo lo que quisiéramos, incluso demasiado si eso era lo que nos gustaba. Yo pensé que él estaba loco.

Pero no se puede discutir con el éxito, y el hecho es que el Método Buteyko, especialmente para los que sufren de asma, es extremadamente efectivo. He integrado muchas de sus ideas y métodos en mi propio trabajo a lo largo de los años, y sugiero que cualquier persona interesada en un enfoque libre de drogas para curar el asma lo investigue.

Buteyko nació en 1923 en Ucrania. Ingresó a la universidad para estudiar ingeniería, pero la Segunda Guerra Mundial cambió sus planes y terminó en el ejército. Era conductor y reparaba autos y camiones, pero pronto se dio cuenta de que estaba destinado a reparar cuerpos humanos. Quería curar a la gente, así que cuando terminó la guerra fue a la escuela de medicina. Se graduó con altos honores y fue asignado a un hospital muy prestigioso en Moscú.

Buteyko sufrió durante muchos años un caso severo de presión arterial alta y, a pesar del acceso a los mejores medicamentos y tratamientos médicos, su condición solo empeoró. También sufría de lo que él llamaba respiración pesada crónica y lo atribuía, como hacía la profesión médica, a su condición.

Pero una noche, siguiendo lo que describió como un destello de luz, tuvo la idea de que su respiración agitada, en lugar de ser el resultado de su enfermedad, en realidad era la causa de ella. Comenzó a experimentar con la respiración superficial y la contención de la respiración y, finalmente, curó su hipertensión.

Cuando lo conocí y le pregunté cómo resumiría sus enseñanzas, dijo: “¡La respiración profunda es la muerte!”. Dijo que el dióxido de carbono era un vasodilatador y que la respiración profunda elimina demasiado CO2. Esto a su vez

Machine Translated by Google

provoca vasoconstricción en todo el sistema, incluidos los vasos bronquiales, los vasos sanguíneos, los intestinos, etc., lo que da lugar a todo tipo de problemas médicos.

De hecho, dijo, el asma no es una enfermedad en absoluto: es la forma en que el cuerpo intenta conservar el dióxido de carbono. Dijo que las personas con asma sienten que necesitan respirar más, pero en realidad necesitan respirar menos. Y esa es la base de su método.

El Método Buteyko no solo es un gran autotratamiento para el asma, es un entrenamiento muy útil si eres deportista. Esto es lo que aprendí de mis reuniones con él hace muchos años:

1. Nunca, jamás, respire por la boca. Haz lo que sea necesario para romper el hábito de respirar por la boca.

2. Practique respiraciones nasales muy superficiales y silenciosas con muchas pausas largas.

3. Una persona sana sentada en reposo debería poder tolerar una pausa cómoda después de una exhalación normal, por un mínimo de treinta a cuarenta y cinco segundos. Para ponerte a prueba, simplemente inhala y exhala normalmente, luego cierra la boca, aprieta la nariz y no inhales.
   Mida el tiempo antes de que tenga que inhalar nuevamente y practique aumentar gradualmente ese tiempo.

4. Practique pausas controladas después de la exhalación, muy gradualmente (durante un período de semanas) aumentando la duración de la pausa hasta llegar a una pausa cómoda de cuarenta y cinco o incluso sesenta segundos.

5. Si tienes que respirar hondo o dos después de la pausa, estás haciendo trampa. Debería poder reanudar la respiración normal sin tomar una respiración de recuperación. Si tiene ganas de respirar profundamente después de la retención, luche contra la necesidad y respire lentamente hasta que se recupere.

6. Haga ejercicios suaves mientras aguanta la respiración, por ejemplo, caminar con los brazos por encima de la cabeza y contar los pasos, aumentando gradualmente el número de pasos que puede dar durante la pausa.

Machine Translated by Google

7. La clave es aumentar suave y gradualmente su tolerancia a los sentimientos de falta de aire y controlar suavemente las emociones que desencadenan.

Cómo desintoxicarse con respiración

Con cada exhalación, ya estás liberando toxinas y desechos metabólicos de tu sistema automáticamente. La naturaleza se encarga de que suceda.
Sin embargo, puede aumentar el efecto de desintoxicación, mejorar la circulación y apoyar la digestión combinando "kapalabhati pranayama" y "respiración paradójica" o "respiración inversa".

Al juntar estos dos ejercicios de respiración, tienes la sensación de agitar, aflojar o sacudir todo con la respiración rápida, luego usas la inhalación paradójica larga y lenta y la exhalación exagerada para exprimir todo lo que mencionaste.

RESPIRAR AHORA: PRÁCTICA DE DESINTOXICACIÓN CONSCIENTE

Inhalando y exhalando por la nariz, haz un minuto más o menos de kapalabhati pranayama. Esto significa realizar respiraciones agudas y rápidas usando los músculos abdominales, concentrándose en las exhalaciones y permitiendo que las inhalaciones sean pasivas o reflejas. Siga este ejercicio con una o dos respiraciones paradójicas largas y lentas, levantando el diafragma y tirando hacia adentro del ombligo y el abdomen mientras inhala. (Con práctica, también puede levantar el perineo, el área entre el ano y la parte posterior de los genitales externos).

Mientras inhala por la nariz, imagine extraer productos de desecho de sus músculos, tejidos, órganos y células. Y aquí está la clave: continúe tirando del diafragma y contrayendo aún más la barriga mientras exhala, exprimiendo todo el aire por la boca, hasta la última gota.
Cuando hayas terminado, simplemente relaja todo. Automáticamente se producirá una inhalación pasiva o neutra. Haga otro minuto más o menos de respiración kapalabhati rápida, y luego otro par de respiraciones paradójicas largas y lentas: trate de sentir un tirón sutil hacia arriba en todo el cuerpo, comenzando hacia abajo en los pies o la parte inferior de las piernas mientras inhala.

Aspire todo el camino hacia arriba a través de su torso y hasta su garganta, y luego suelte el aire a través de la boca abierta mientras continúa elevando el diafragma aún más, mientras continúa contrayendo el vientre aún más. Exprima hasta el último poco de aire y, con él, todas las toxinas que extrajo de sus músculos, tejidos y células.

Cuando haya exprimido todo el aliento, simplemente relájese y deje que todo fluya. Permita que su respiración y su cuerpo regresen a un estado neutral, y luego haga otro minuto más o menos de kapalabhati. Alterne de un lado a otro entre la respiración rápida kapalabhati y las respiraciones paradójicas.

Machine Translated by Google

Aquí hay otro ejercicio que puede hacer para ayudar a liberar toxinas de su sistema. Inhala y conténla. Luego juega con la respiración como si fuera una bola de aire que puedes mover hacia arriba y hacia abajo entre el pecho y el vientre, inflando el pecho y luego sacando el vientre. Mueva esa bola de aire hacia arriba y hacia abajo entre la parte inferior del vientre y la parte superior del pecho.

Después de un tiempo, suelte el aire y vacíese. Entonces hazlo de nuevo. Toma aire, ciérralo en tu sistema con tu garganta, y rebota y mueve esa bola de aire hacia arriba y hacia abajo y alrededor de la parte superior de tu cuerpo: metiendo la barriga e inflando el pecho, luego comprimiendo el pecho y explotando. el vientre hacia fuera. Después de un tiempo, relájese y suelte el aire.

¡La nariz sabe!

La pregunta que surge con más frecuencia en casi todos los seminarios, talleres o capacitaciones es: "¿Debo respirar por la nariz o por la boca?"

La nariz está destinada a ser respirada. La naturaleza lo diseñó para ese propósito. Tiene pelos que filtran el polvo y membranas mucosas que atrapan partículas microscópicas. Acondiciona el aire, calentándolo o enfriándolo, según se necesite. Cuando respiramos por la nariz, producimos más óxido de nitrógeno, que tiene propiedades antibacterianas, antivirales y antifúngicas. Y como el dióxido de carbono, el óxido de nitrógeno también es un vasodilatador. La nariz también tiene estructuras corneteadas que hacen girar el aire en su camino hacia los pulmones. Mmm . . . ¿Por qué crees que la naturaleza haría eso?

Respirar por la nariz nos ayuda a afinar nuestra conciencia y nuestro sentido de las energías sutiles. Y, sin embargo, la boca es más flexible: podemos moldear el flujo de la respiración y jugar con el sonido cuando respiramos por la boca. Permite más posibilidades creativas. Y, por supuesto, no puedes reír ni llorar ni bostezar por la nariz. No puedes expresar o liberar emociones poderosas por la nariz.

Muchas personas no pueden respirar por la boca sin provocar estrés, sin activar el sistema nervioso simpático o la respuesta de lucha o huida. Si se marea o se siente incómodo cuando respira por la boca, es posible que desee solucionarlo. Aprende a respirar por la boca con comodidad, placer y facilidad, y a relajarte y sentir las energías sutiles mientras respiras por la boca.

Con esa habilidad, puedes usar la respiración para la limpieza emocional y la purificación espiritual. Imagine una casa que no se ha limpiado en años.
Respirar por la nariz sería como quitar el polvo de los marcos de las ventanas o pulir los

Machine Translated by Google

cubiertos. No empezarías así. Primero barrerías o incluso sacarías con una pala toda la basura grande y pesada. Eso es respirar por la boca. Exploraremos cuándo usar la respiración por la nariz y cuándo usar la respiración por la boca con más detalle en el Desafío de Dominio de la Respiración de Veintiún Días en el Capítulo 6.

Bostezando su camino hacia una mejor salud

Bostezar es una técnica de respiración natural que mejorará su salud y bienestar general.
Te energiza al mismo tiempo que desencadena la respuesta de relajación. Ayuda con el sueño, el estado de ánimo y la ansiedad, y descarga el estrés y la tensión.

Dondequiera que voy animo a la gente a bostezar. ¿Por qué? Porque es bueno para ti y también se siente bien. Bostezar es uno de esos reflejos muy naturales, y no solo entre los humanos. Todos los mamíferos bostezan, así como las aves y los reptiles. Y aunque tendemos a asociar el bostezo con el cansancio o el aburrimiento, hay mucho más que eso.

Los animales a menudo bostezan antes de atacar y bostezan cuando termina la pelea. ¿Has notado con qué frecuencia los perros y los gatos bostezan y se estiran, incluso después de estar acostados solo unos minutos? Bostezar tiene que ver con la energía, el equilibrio del sistema nervioso, la liberación de toxinas y más. Una de las cosas más interesantes de bostezar, y todos lo sabemos, es que cada vez que una persona en un grupo bosteza, otra persona también lo hace. De hecho, solo hablar de bostezar en un grupo resultará en que alguien bostece.

Sabemos que bostezar es contagioso, y la ciencia finalmente está comenzando a tomar una mirada más seria a este fenómeno. ¿Sabías que los sociópatas no comparten la tendencia a bostezar cuando otros lo hacen? Cuanta menos empatía tenga una persona, menos probable será que atrape un bostezo.

El bostezo es un fenómeno muy natural y saludable. En realidad, es un reflejo respiratorio vital, pero considere la programación social que lo rodea. ¡Nos han enseñado a pensar o sentir que es grosero o descortés, incluso insultante u ofensivo! Además de llamar la atención, a menudo se percibe un mensaje de aburrimiento, o de que el que bosteza no está interesado en lo que sucede o se dice. Las costumbres culturales sobre bocas abiertas y ruidos humanos consideran que no son aceptables en la "sociedad educada". Todo esto hace que la gente suprima algo que la naturaleza nos obliga a hacer.

Machine Translated by Google

Me imagino a un joven escolar en la parte de atrás de un salón de clases permitiendo un gran bostezo, entregándose totalmente a él mientras el maestro está dando una lección o escribiendo algo en la pizarra. Me imagino este jugoso, delicioso, lujoso bostezo de cuerpo completo que se apodera del niño. Con el bostezo viene el impulso natural de estirarse y respirar y hacer sonidos. . . Es un hermoso momento de vitalidad y placer natural y saludable.

Pero bostezar llama la atención, lo que a veces puede ser negativo y punitivo. Como resultado, al niño se le enseña en términos muy claros a mantener ese movimiento de energía vital, de ese espíritu natural, para sí mismo.

En su poema “Wild Geese”, la poetisa Mary Oliver dice que debes “dejar que el suave animal de tu cuerpo ame lo que ama”.7 Puede que no se refiriera a bostezar, pero eso es exactamente lo que se siente cuando permitimos que un bostezo de cuerpo completo para apoderarse de nuestro ser.

Ahora imagina que eres un consejero o un terapeuta y alguien te cuenta sus problemas: “Mi perro murió”. “Mi hijo adolescente está drogado”. "Perdí mi trabajo." “Mi matrimonio se está desmoronando”. Y en ese momento sientes ganas de bostezar. ¿Qué tipo de reacción puedes esperar si te rindes a ese impulso? "¿Te estoy aburriendo?" "¿Estás cansado?" "¿No me estás escuchando?"
"¿No te preocupas por mí o por mis problemas?" "¡Cómo te atreves a bostezar ahora mismo!"

¿Usted, como consejero o terapeuta, se permitiría bostezar en esa situación? (Todos los que he entrenado ciertamente lo harían, y no solo eso, alentarían a sus clientes y pacientes a hacer lo mismo).

Bostezar es una forma perfectamente natural de integrar, procesar y cambiar la energía. Es la forma en que la naturaleza te conecta con tu energía, cuerpo y sentimientos. Bostezar nos permite abrirnos y conectarnos con los sentimientos de los demás, despertar y conectarnos con otros en un nivel energético sutil. Te permite tocar tu propio espíritu, abrirte al flujo de la fuerza vital universal en un nivel muy profundo y de una manera muy práctica.

Cuando bostezamos, limpiamos y liberamos bloqueos energéticos sutiles en nuestro sistema, lo que nos permite sentir más plena y profundamente lo que está sucediendo, lo que se está experimentando. Nos permite estar totalmente presentes para nosotros mismos y aquellos con los que estamos.

El reflejo del bostezo enciende la misma parte de nuestro cerebro que está asociada con la empatía, la vinculación, el juego y la creatividad. ¡Así que por favor deja que ese suave animal de tu cuerpo, o ese pequeño niño o niña en ti, bostece a su gusto!

Machine Translated by Google

Si usted es como la mayoría de las personas, probablemente tenga muchos bostezos incompletos atrapados dentro de usted, deseando salir. Admítelo: has suprimido o bloqueado o inhibido muchos bostezos a lo largo de tu vida. Tanto es así que apostaría a que incluso cuando estás solo, probablemente reprimes automáticamente una parte del bostezo por costumbre.

Tal vez una de las razones por las que bostezar parece contagioso es que comunica aceptabilidad, es como darle permiso a otra persona. Subconscientemente pensamos: “Oh, ¿quieres decir que está bien bostezar aquí? ¡Bien! Porque yo también lo necesito.
La ciencia ahora nos dice que es una buena idea bostezar y bostezar con frecuencia.

¿Qué sucede en la mandíbula, la columna vertebral, la pelvis y las extremidades de un perro o un gato cuando bostezan? La mandíbula se abre de par en par, la columna vertebral se arquea y se curva. ¡También estiran las patas delanteras y traseras como si estuvieran haciendo yoga! Tienes que hacer eso también. ¿Cuándo fue la última vez que realmente te permitiste bostezar? sin vergüenza desinhibido
Sin ningún tipo de vergüenza o timidez. ¿Cuándo fue la última vez que te permitiste disfrutar de un bostezo de cuerpo completo? ¿Y si bostezar es para tu cuerpo energético lo que es ducharse para tu cuerpo físico?

Me gusta ver cómo el bostezo es similar a otras experiencias humanas en términos de fuerzas y dinámicas en el trabajo. Piénselo: puede desencadenar un bostezo y puede bloquear o suprimir un bostezo. Pero cuando está sucediendo, es muy difícil quitarse de en medio.

Las palabras importantes aquí son “está sucediendo”. No estás “haciendo” el bostezo. Puedes hacer algo para desencadenarlo, para provocarlo, y puedes hacer algo para bloquearlo o suprimirlo, pero una vez que sucede, sucede.
No lo estás haciendo. Es algo que se apodera de tu cuerpo, de tu ser.

¿Qué más es así? ¿Qué tal un orgasmo? Puedes activarlo y puedes suprimirlo, pero una vez que está sucediendo, una vez que toma el control, ¡es terriblemente difícil salir del camino! ¿Adivina qué? Aprender a dar la bienvenida y permitir el bostezo, aprender a disfrutar deliberadamente de los bostezos de cuerpo completo a lo largo del día, mejorará tu vida sexual por la noche. (¡Pero solo si tienes ombligo!)

Otro ejemplo de una experiencia humana en la que operan fuerzas y dinámicas similares es cuando se trata de emociones. Son contagiosos.
Puedes desencadenar una emoción, en ti mismo o en los demás, y puedes suprimir una emoción. Pero cuando está sucediendo, no hay forma de evitarlo. Las emociones, cuando surgen, se apoderan de tu sistema cuerpo-mente.

Aprender a respirar y relajarnos a través de un bostezo nos ayuda a respirar y relajarnos con nuestras emociones; nos permite canalizar la energía de una manera más

Machine Translated by Google

forma consciente, saludable y creativa. Los ejercicios de bostezo únicos al final de este capítulo no solo abrirán y expandirán su capacidad de respiración, sino que también lo ayudarán a abrirse a sus emociones más plenamente, a honrarlas y abrazarlas, pero a no dejarse empujar, jalar o controlar por ellas.

El siguiente ejercicio combina lo que yo llamo bostezos básicos y avanzados. Te voy a pedir que juegues con tu bostezo y que experimentes con el reflejo del bostezo. Te darás inhalaciones grandes y expansivas y lujosos suspiros de alivio durante el bostezo. Y estarás practicando la "respiración conectada", girando la respiración como una rueda mientras bostezas.

Antes de entrar en la práctica, me gustaría señalar que bostezar es como cualquier otro impulso o reflejo natural, como comer, dormir o ir al baño, y sin embargo es muy diferente. Por ejemplo, cuando estás comiendo, no esperas hasta morirte de hambre para alimentarte. No esperas hasta que estés exhausto y te caigas antes de darte un descanso. Y no espere hasta que su cuerpo esté gritando y desesperado por hacer sus necesidades antes de permitírselo. Haces estas cosas a propósito y de forma regular, a menudo incluso antes de que realmente tengas que hacerlo o lo necesites.

Tenemos rituales integrados en nuestras vidas que nos permiten hacer estas cosas con frecuencia. Y sin embargo, cuando se trata de bostezar, ¿cuándo bostezas? Probablemente solo lo haga cuando y si su cuerpo realmente lo exige, lo obliga a hacerlo. ¿Y entonces qué haces? Probablemente lo suprimas, ya sea parcial o completamente.

El punto es: no espere hasta que su cuerpo le exija bostezar. Crea rituales diarios de bostezo. Bostezo a propósito. Hazlo a menudo. Hazlo regularmente. Cualquiera puede provocar un bostezo. Mientras inhala, abra la boca, mueva la mandíbula, haga algo con la parte posterior de la garganta y active el reflejo del bostezo.

Hazlo ahora. Hazlo más de una vez. Estírate mientras bostezas. Haz un sonido agradable y relajante cuando bosteces. Bosteza hasta que te lloren los ojos. Olvídate de lo que la gente piensa. ¡Olvídate de lo que piensas! Olvídate de cómo te ves. Dondequiera que estés ahora, deja este libro y date un gran bostezo de cuerpo completo, jugoso y lujoso. Mimarse. ¡A por ello!
Hazlo otra vez. Hacer ruido.

¿Cómo te sientes?

Si no puedes permitirte bostezar en todo el cuerpo, ¿qué dice eso sobre todas las demás áreas de tu vida en las que no te permites ser natural? Haga sus preocupaciones acerca de lo que otras personas pensarán o dirán, o cómo

Machine Translated by Google

¿reaccionarán, te impedirán escuchar a tu cuerpo, a tu corazón, a tu naturaleza?

¿Con qué frecuencia y de cuántas maneras estás inhibiendo tus propias energías naturales, tu creatividad, tu amor, tu verdad, tu espíritu? ¡Para! ¡Sólo detenerlo! Date permiso a ti mismo (y a los demás) para ser completamente humano. Cuando no nos permitimos a nosotros mismos y a los demás ser humanos, nos obligamos a nosotros mismos y a los demás a ser falsos.

Los niños entre nosotros ya nuestro alrededor están modelando nuestro comportamiento; están adoptando consciente e inconscientemente nuestros hábitos y patrones. Necesitamos darles un ejemplo honesto de lo que es verdaderamente natural. Supera tu programación social, familiar, religiosa o cultural. Permítete bostezar. Hazte bostezar. Anime a otros a superar sus cosas al respecto.

también.

Bostezar es una poderosa herramienta de mejora neuronal. De hecho, se le ha llamado uno de los secretos mejor guardados de la neurociencia. El bostezo está asociado con el precúneo, una diminuta estructura oculta dentro de los pliegues del lóbulo parietal, y parece desempeñar un papel central en la conciencia, la autorreflexión y la recuperación de la memoria. El precúneo está asociado con el sistema de neuronas espejo en el cerebro. Bostezar evoca una respuesta neuronal única en la parte del cerebro involucrada en la conciencia social y los sentimientos de empatía. El bostezo deliberado puede fortalecer esta parte importante del cerebro y esta capacidad en

a nosotros.

Los bostezos aumentan cuando estamos cansados, y puede ser una de las formas en que nuestro cuerpo nos dice que necesitamos descansar. Por otro lado, la exposición a la luz también nos hace bostezar, lo que significa que es parte del proceso de despertar. Bostezar nos relaja, pero también provoca un estado de mayor conciencia cognitiva: puede hacernos más alerta. Nos ayuda a ser más introspectivos y conscientes de nosotros mismos.
Bostezar es parte de la respuesta parasimpática: modo de descanso y digestión. También juega un papel en la regulación de nuestra temperatura y metabolismo.

Puede usar el bostezo para evitar los efectos del desfase horario y para aliviar los efectos incómodos de las grandes alturas. Los atletas lo usan antes de realizar.
¡Incluso los peces bostezan al cambiar de actividad! Muchos neuroquímicos están involucrados en el bostezo, incluida la dopamina, que activa la oxitocina, el neurotransmisor que regula la sensualidad y el placer, así como el vínculo en las relaciones, lo que significa que bostezar puede mejorar la intimidad. Otros neuroquímicos asociados con el bostezo incluyen ACTH, MSH, GABA, óxido nítrico, serotonina, glutamato, hormonas sexuales y más. Se cree

Machine Translated by Google

que bostezar también refresca el cerebro. De hecho, los neurocientíficos no pueden encontrar otra actividad única que tenga tantos beneficios e influya en tantas funciones cerebrales a la vez.

¿Qué más tengo que decir para hacerte bostezar? ¿Qué tengo que hacer para convencerte de que necesitas bostezar más? Provoca deliberadamente un bostezo antes de hacer algo importante y luego bosteza después de terminarlo. Bosteza de vez en cuando durante las pruebas, tareas, actividades, interacciones, actuaciones, presentaciones y meditación. Y bosteza cada vez que te sientas ansioso, enojado o asustado, cansado o nervioso. Te lo debes a ti mismo para disfrutar de este tratamiento neurológico natural. ¿Entonces, Qué esperas? Practiquemos ahora mismo.

RESPIRAR AHORA: BOSTEZA 101

No cierres ni tapes tu boca cuando bosteces. Buscar. Deja que tu mandíbula se abra.

Sigue el impulso de estirarte cuando bostezas. Los ganglios linfáticos de su cuello, garganta y axilas son parte de su sistema inmunológico. Cuando bostezas y te estiras, naturalmente aprietas y activas estas glándulas vitales.

Piense en perros o gatos: ¿qué sucede en la mandíbula, el cuello, la columna vertebral, las caderas, la pelvis y las extremidades cuando bostezan? Deja que eso suceda en ti. No bosteces solo una vez. Bostezar una y otra vez. Bosteza hasta que te lloren los ojos. Hacer que tus ojos lloren es una parte muy importante de un bostezo completamente natural.

¿Cómo te sientes?

RESPIRAR AHORA: BOSTEZA AVANZADA 301

Bromeo en mis seminarios diciendo que no suelo enseñar bostezos avanzados en la primera cita, y nunca antes lo había enseñado en un libro, pero asumiré que eres un ser avanzado y estás listo para bostezos avanzados. ¡Bienvenido a Bostezo 301!

Dése un bostezo completo de todo el cuerpo como se describe anteriormente. Pero ahora traiga la respiración consciente conectada. No congeles la respiración cuando bosteces. No contenga la respiración cuando el reflejo del bostezo se haga cargo. Inhala y exhala durante el bostezo.

Cuando bosteces, nota que se produce una abertura especial en tu garganta y le da a tu respiración un sonido suave, redondo y abierto. Inhala y exhala continuamente por esa apertura natural que produce el bostezo. A continuación, active el reflejo del bostezo y, durante el bostezo, inhale deliberadamente grandes y expansivas y suspiros de alivio.

La idea es hacer una respiración conectada, también llamada respiración continua, durante el bostezo: respiraciones rápidas y jadeantes, inhalando y exhalando, inhalando y exhalando, ¡como un perro feliz! Haz que la rueda de la respiración gire cuando esté ocurriendo el bostezo.

Esta técnica está a la vanguardia del trabajo de respiración en la actualidad. Las personas que han dominado esta sencilla técnica informan que se sienten física, emocional y psicológicamente mejor después de unos minutos de esta práctica. Puede pasar un tiempo antes de que sepamos todos los beneficios médicos y científicos de este

Machine Translated by Google

técnica de respiración, así que no espere, sea su propio científico. Empieza a practicarlo ahora. Practícalo todos los días. Haz de esta la nueva forma de bostezar.

¿Qué pasaría si te dijera que pequeños equipos de élite de guerreros y algunos de los mejores equipos atléticos del mundo están comenzando a bostezar y respirar juntos de esta manera? Ahora imagina que tú o tu equipo tropezaron con algo simple, básico y fácil, que les da a ti o a tu equipo una tremenda ventaja sobre el enemigo o la competencia. ¿Compartirías tu práctica? ¿O lo mantendrías en secreto? Bostezar es un asunto serio. ¡Es hora de que empieces a divertirte con él!

Esta es mi fórmula secreta para practicar el bostezo avanzado: 10 + 10 + (10 X 2). Son diez minutos por la mañana, diez minutos por la noche y diez veces durante el día durante dos minutos. De hecho, esta fórmula se puede aplicar a cualquiera de las técnicas de respiración, ejercicios o meditaciones de este libro.
Practicar de acuerdo con esta fórmula puede ser la mejor manera de integrar la respiración en su vida cotidiana y dominar cualquier técnica o ejercicio.

Respiración diaria

Termino este capítulo (y los capítulos 3 y 4) con un conjunto de prácticas de respiración simples pero efectivas para situaciones y problemas comunes que se relacionan con el cuerpo (o la mente o el espíritu). Al concentrarse en su respiración y respirar conscientemente en ciertos momentos y en ciertas situaciones, puede convertir los momentos ordinarios en oportunidades invaluables para cultivar una mayor salud y bienestar, y más paz, poder y presencia.

Despertar

Si te sientes aturdido, cansado, pero aún tienes trabajo que hacer, aquí tienes una técnica sufí que te ayudará. (Por cierto, los sufíes, místicos musulmanes, tienen muchas meditaciones y ejercicios excelentes, que combinan la respiración con el pensamiento, la oración, el movimiento y el sonido).

Date de dos a cuatro inhalaciones breves, rápidas y poderosas por la nariz, y luego exhala con los labios fruncidos. Hágalo durante dos minutos y vea si no está rebosante de energía y vitalidad. Dispara estas respiraciones cortas y rápidas hacia tu pecho a través de la nariz y luego suelta el aire por la boca a través de los labios fruncidos. A esto lo llamamos “Sniff and Pooh Breath” debido al sonido que haces cuando inhalas por la nariz y cuando exhalas con los labios fruncidos.

oler . . oler . . oler . . ¡Puu! oler . . oler . . oler . . ¡Puu!
oler . . oler . . oler . . ¡Puu! oler . . oler . . oler . . ¡Puu!

Machine Translated by Google

¡No te rías! O ríete si quieres, pero inténtalo. Hazlo ahora. Y hazlo de nuevo. Juega con ello. Experimento.

Levantarse de la cama

Cargue el cuerpo estirándose profundamente al inhalar y estirándose mientras exhala con un suspiro. Haz esto tres veces.

Carga la mente inhalando contando hasta cinco y exhalando contando hasta cinco.

Carga el corazón enfocando la respiración en el área del corazón e imagina que al inhalar estás respirando compasión por ti mismo, y al exhalar expresas gratitud por un nuevo día.

Ducha

Sintonice su respiración mientras abre el grifo y observe cómo cambia la respiración a medida que siente que el agua tibia lo baña. Conoce los sentimientos con la respiración. Respira y ábrete y relájate en los sentimientos, como lo harías con el toque acariciador de tu amada.

Termina tu ducha abriendo el agua fría. Conoce los sentimientos con tu respiración. Practique inhalar y exhalar rápida y suavemente.
Relaja deliberadamente tu cuerpo e integra las sensaciones estimulantes del agua fría. Cuando haya terminado, respire vigorosamente mientras se seca. Tome un par de largos y encantadores suspiros de alivio para terminar el ritual.

Tráfico

Detenerse en un semáforo en rojo es una buena oportunidad para relajarse y hacer algunas respiraciones de limpieza, o usar el tiempo solo para sintonizar con su cuerpo y su respiración. Si está atrapado en el tráfico, afloje el agarre del volante. Revisa tus hombros y tu postura. Escanee su cuerpo, trayendo conciencia y respiración a cualquier lugar donde encuentre que está manteniendo la tensión. Respira mientras mueves y relajas la mandíbula, el cuello y los hombros.

Tan pronto como notes contracciones en cualquier parte de tu cuerpo, vuelve a la respiración. Usa tu respiración para relajarte y liberar la tensión. ¡Puedes elegir disfrutar de estar atrapado en el tráfico! Encienda una canción de golpeteo de pies y palmas y luego respire al ritmo de la música. Considera cómo

Machine Translated by Google

estar atrapado en el tráfico se compara con lo que algunas personas tienen que soportar a diario. Cambia tu enfoque.

Genere deliberadamente gratitud y conjure aprecio. Disfruta conscientemente la sensación de expansión al inhalar y disfruta deliberadamente la sensación de relajación al exhalar. Fortalece esa parte de ti que tiene la capacidad de generar comodidad y placer a voluntad. Y recuerda que la vida es buena.

Rueda de andar

Cuando estés en la caminadora del gimnasio, respira al ritmo de tus pasos. Use el tiempo para trabajar su camino a través del cuerpo, respirando en cada parte o lugar del que sea consciente. Sea consciente de la tensión o el esfuerzo innecesarios. Relaja los músculos que no necesites para mantener tu ritmo y forma.

También puede practicar la respiración en sus chakras, repitiendo una afirmación, mantra o declaración de poder a medida que dirige su atención y se mueve a través de cada uno. (Un chakra es un punto de energía sutil descrito en los textos de yoga. Nuestro cuerpo tiene siete de ellos, y se dice que la energía en nuestros chakras gira como una rueda. Los discutiremos con más detalle en la sección sobre Binnie Dansby y Proceso de origen, dejar ir los pensamientos que limitan la vida.)

Dolor de cabeza

Respira suavemente hacia el epicentro del dolor, usando tu respiración para mover toda tu atención hacia el dolor. Luego exhale suave y profundamente, relajando los músculos o el área alrededor del dolor y la tensión. Busque detalles. ¿Hay una forma para el dolor? ¿Tiene fronteras? Tiene textura? ¿Tiene temperatura?

No se trata de análisis, se trata de sentir. Usa tu respiración para traer energía, relajación y conciencia al dolor. Haz esto durante unos minutos y observa cómo las sensaciones se mueven, cambian y cambian. Y no se sorprenda si el dolor de cabeza pasa.

Dolor y Fatiga

Machine Translated by Google

La mayoría de las personas están muy sorprendidas de su capacidad para liberar el dolor y la fatiga de sus cuerpos después de solo un poco de concentración y práctica. La misma práctica que usamos para un dolor de cabeza puede usarse para cualquier dolor.

La clave para respirar en este caso no es hacer que el dolor desaparezca, sino encontrar o crear consuelo en la presencia del dolor. Si hizo o está haciendo algo para causar el dolor, entonces puede hacer algo para detener el dolor.

Pero si el dolor viene solo, ¿por qué no dejarlo ir solo?

La práctica se conoce como "respiraciones de mariposa" o "respiración de cueva". Se trata de una respiración continua muy sutil, casi imperceptible. Practicas un ritmo de respiración conectado, una rueda de respiración, para que la energía fluya suavemente y encuentres o crees un espacio de comodidad, incluso de placer, a pesar del dolor. Esto significa que toma respiraciones pequeñas, para relajarse en un patrón de respiración muy ligero y sutil, y luego espera y observa la oportunidad de tomar una respiración más amplia. Vendrá solo en algún momento. Sentirás que una respiración expansiva se eleva repentinamente desde adentro. Cuando lo haga, atrápenlo, ayúdenlo, cooperen con él. Montarlo.

También puedes aprender a "chupar" el dolor y la fatiga de tus músculos con la inhalación y a liberarlos del cuerpo con la exhalación. Puedes usar la respiración conectada, por ejemplo, cuando corres para bombear energía al cuerpo, anticipándote a la demanda, y puedes bombear la fatiga de tu cuerpo con cada exhalación a medida que avanzas, sin dejar que se acumule.

Use una inhalación expandida para "agarrar" la fatiga de los músculos, e invite a una exhalación más deliberada para "descargar" esa fatiga de su cuerpo y en la tierra cuando sus pies toquen el suelo. Deje que la gravedad lo ayude a liberar el dolor y la fatiga mientras suelta su peso y transfiere la energía a través de sus pies hacia la tierra mientras corre.

Si está involucrado en una actividad que incluye movimientos repetitivos o rítmicos, puede coordinar esos movimientos con la respiración, encontrando su propio punto óptimo para prevenir o controlar el dolor o la fatiga. Usando la conciencia, puede concentrarse en un ritmo, frecuencia y volumen de respiración perfectos para satisfacer y administrar sus demandas de energía.

Si está corriendo, puede inhalar durante dos pasos y exhalar durante dos; o puede inhalar por dos y exhalar por cuatro. O puede inhalar por cuatro y exhalar por dos. Y es posible que te encuentres cambiándolo intuitivamente o ajustando tu patrón a medida que avanzas.

Calentamiento y enfriamiento

Machine Translated by Google

¿Has notado que puedes usar la misma respiración para calentar tus manos que para enfriar tu sopa? Lo sabemos, pero demuéstralo ahora mismo solo por diversión.

Pon la palma de tu mano unos centímetros delante de tu boca y sopla con un sonido de ja , como si quisieras empañar un espejo. Note que la respiración se siente cálida. Ahora frunce los labios como si fueras a silbar y soplar.
Note que la misma respiración se siente fresca.

Puedes usar la respiración para calentarte (algunos yoguis han dominado esto hasta tal punto que pueden sentarse en invierno y derretir la nieve a su alrededor) o refrescarte, dependiendo de tu situación (o época de la estación).

Para calentarse: respire por la nariz y bombee rápidamente la respiración con el vientre y el diafragma (similar al kapalabhati o “Aliento de fuego”).

Para refrescarse, levante la lengua hacia el paladar e inhale lentamente, sintiendo las sensaciones frescas debajo de la lengua y en la garganta. Aspire conscientemente ese aliento hasta el perineo y sienta cómo refresca el pecho y el vientre a lo largo del camino.

Recuerda, en cada caso, tu conciencia y tu intención son el
principales factores creativos que producen los resultados deseados.

Resaca

Las técnicas de respiración de desintoxicación que discutimos anteriormente en este capítulo también ayudarán con las resacas. Recuerda descansar, porque cuanto menos duermas, peor será tu resaca.

Recuerda también que el ejercicio libera endorfinas, por lo que puede ayudarte a superar la resaca. El oxígeno aumenta la velocidad a la que se descomponen las toxinas del alcohol, por lo que el aire fresco del exterior le dará un impulso natural a su práctica de respiración.

Por último y más importante, no te olvides de beber agua. es universal
solución (juego de palabras).

Puede aplicar técnicas de respiración específicas para abordar los diversos signos y síntomas de la resaca, como dolores de cabeza, somnolencia, náuseas o náuseas. El trabajo de respiración también puede abordar la culpa, la vergüenza, la depresión o la ansiedad que pueden acompañar a la resaca.

Los ejercicios de respiración activa funcionan bien porque hacen que la sangre bombee y fluya el oxígeno. Y funcionan especialmente bien cuando

Machine Translated by Google

los combina con varias posturas de yoga o cualquier movimiento de torsión o flexión que fuerce la sangre hacia el tracto digestivo.

Pérdida de peso

Nuestros pulmones son el principal órgano excretor para perder peso, y dado que el oxígeno juega el papel principal en la quema de grasa, la respiración es una obviedad para perder peso.

Cuando se oxida una libra de grasa, aproximadamente el 20 por ciento se convierte en agua y se elimina, y el otro 80 por ciento se excreta como CO2, por lo que la respiración es literalmente la principal forma en que perdemos peso. El carbono en el dióxido de carbono es bastante pesado, en términos relativos. De hecho, la persona promedio exhala cerca de media libra todos los días sin siquiera intentarlo.

Cualquiera que sea el ejercicio que haga, si simplemente respira más profundamente, puede aumentar el potencial para quemar grasa del ejercicio. Exagerar el ejercicio de “apretar y respirar” es bueno para perder peso, y la “respiración inversa” así como la “respiración hipopresiva” (aprende más sobre esta técnica al final de esta sección) también se pueden hacer como ejercicios para perder peso. Esos mismos ejercicios también ayudan a lidiar con la sensación de hambre.

La técnica que más me gusta es esta: inhala, y mientras lo haces, succiona tu vientre y tira hacia arriba de tu perineo, así como de todo tu abdomen, tal como lo haces con la respiración inversa y la respiración hipopresiva.

Luego, mientras exhala, succione el vientre aún más y levante aún más todo el abdomen, como lo hizo para la respiración de desintoxicación. Aguanta la respiración y la tensión durante un tiempo prolongado (por ejemplo, diez segundos).

Esto no es tan complicado como parece. Solo imagina lo que harías si quisieras fingir que tienes un vientre muy plano y una cintura muy delgada.
Succionarías todo hacia adentro y hacia arriba, ¿verdad? ¡Bueno, eso es todo! Hazlo mientras inhalas, exhalas y sostienes.

Insomnio

Esta técnica es recomendada por el Dr. Andrew Weil para el insomnio: inhale mientras cuenta hasta cuatro, sostenga mientras cuenta hasta siete, exhale mientras cuenta hasta ocho.
Algunas personas encuentran que este ejercicio las mantiene ocupadas, pensando y haciendo. Pero vale la pena intentarlo, porque muchas personas dicen que les funciona.

Machine Translated by Google

Otra técnica para el insomnio es recordar el mantra de Stig Severinsen: “La relajación está en la exhalación”. Usa cada exhalación para imaginar y sentir que estás disminuyendo la velocidad. Haz que cada exhalación sea como el último “chug” de un tren que se detiene. Siente tus músculos relajándose, tu cuerpo ablandándose con cada respiración.

La técnica que me gusta usar es inhalar suavemente y soltar la exhalación y "desahogar", lo que significa relajar totalmente el cuerpo a medida que sale la respiración. Me imagino cayendo. . . instalándose en . . . La respiración es lenta y fácil y la atención se centra en relajar todas las articulaciones y músculos, rendirse a la gravedad y crear la sensación de derretirse con cada exhalación. Asegúrate de no perturbar la relajación con la próxima inhalación. No use esfuerzo o fuerza para respirar; continúa relajándote mientras inhalas.

Respiración hipopresiva

¿Le gustaría activar su sistema nervioso simpático, fortalecer su núcleo y aumentar la fuerza anaeróbica? ¿Reducir el tamaño de tu cintura y aplanar tu vientre? ¿Elevar tu metabolismo y aumentar el tono muscular en tu abdomen y pelvis? ¿Mejorar su función sexual? ¿Tratar o prevenir las hernias, el prolapso uterino, la incontinencia y el estreñimiento? Luego juega con la respiración hipopresiva.

La respiración hipopresiva es un ejercicio de respiración médico chino que Marcel Caufriez popularizó en la fisioterapia a mediados de la década de 1980. Básicamente, este ejercicio consiste en contener la respiración mientras levanta el perineo y contrae el vientre después de una exhalación completa.

Comience tomando una gran inhalación y expandiendo el cofre. Luego exprime todo el aire y aguanta.

Ahora actúa como si estuvieras inhalando. Expande el cofre, pero en realidad no dejes que entre aire. Tira de tu el ombligo hacia la columna y tire hacia arriba del perineo.

Sentirás que tu pecho se expande y tendrás la sensación de que todos tus órganos abdominales están siendo succionados. hasta la cavidad torácica.

Mantenga esta presión hacia arriba durante unos diez segundos, luego relájese e inhale.

Repita esto durante unos veinte minutos. Si lo combina con varias posturas y estiramientos, obtendrá los mejores beneficios de los abdominales y otros ejercicios abdominales sin ninguno de los riesgos.

Respiración para la adicción

El trabajo de respiración como ayuda en la prevención, el tratamiento y la recuperación del abuso de sustancias y la adicción a las drogas está demostrando ser extremadamente

Machine Translated by Google

eficaz. Ha ayudado a muchas personas a recuperar sus vidas. De hecho, según mi experiencia, funciona tan rápido y tan bien que ¡es como hacer trampa! La técnica terapéutica de elección es Rebirthing-Breathwork. Esta práctica desencadena una mayor sensación de energía y vitalidad, y produce un subidón natural que hace que el consumo de drogas sea menos atractivo e incluso inútil. Rebirthing-Breathwork, también llamado Respiración Conectada, se describe aquí, y es la lección final en el Desafío de Dominio de la Respiración de Veintiún Días.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

3

RESPIRAR PARA TRANSFORMAR TU MENTE

> Cuando la respiración divaga, la mente también es inestable. Pero cuando la respiración se calma, la mente también se aquieta y el yogui logra una larga vida. Por lo tanto, uno debe aprender a controlar la respiración.
>
> —SVATMARAMA, HATHA YOGA PRADIPIKA

En mi primera visita a Bolivia, di clases en la Universidad Católica de La Paz y realicé sesiones de respiración en la Penitenciaría Federal de San Pedro. Yo era fanático del Prison Ashram Project iniciado por Ram Dass muchos años antes, y Leonard Orr y yo habíamos hecho ejercicios de respiración en la prisión de Fort Grant en Arizona. Así que estaba bastante acostumbrado a los ambientes carcelarios, pero la cultura en la prisión de San Pedro era muy diferente.

Por ejemplo, uno de los presos regentaba un restaurante concurrido y una pequeña tienda en el patio. Si quería un café, una hamburguesa o un rollo de papel higiénico, pagaba en efectivo por adelantado, sin excepciones ni compromisos.
Sin embargo, si quisieras una bolsa de droga, ¡podrías conseguirla ahora y pagarle el próximo martes!

Había dos lados de la prisión: un lado tenía entre ochenta y cien hombres que tenían dinero, amigos o influencia. Era ordenado en lo que respecta a las prisiones. Sin embargo, al otro lado del muro, había casi dos mil prisioneros. Allí vi a media docena de tipos hacinados en una celda del tamaño de mi baño en casa, y parecían estar usando la misma ropa desgastada con la que entraron hace años.

Machine Translated by Google

No puedo imaginar cómo era la comida en esa parte de la prisión. Escuché peleas, disparos y gritos desde donde estaba trabajando, el lado seguro y cómodo.

Todos los días, pasaba junto a cientos y cientos de personas (familiares, supongo) que hacían fila frente a las puertas de la prisión, en su mayoría en un intento inútil de visitar a la gente. Mientras tanto, el dinero, las drogas, las armas y quién sabe qué más ingresaban al lugar a través de cada grieta y hendidura de la seguridad.

Pasé todo mi tiempo en el lado "agradable" donde la mayoría de los reclusos tenían sus propias celdas, y algunos de ellos tenían sus propios teléfonos celulares. Podían cerrar con llave su celda por dentro y les traían comida del exterior. Sus novias traían regalos de todo tipo, e incluso se les permitía quedarse a pasar la noche. Era casi como un motel.

En ese momento, un exalcalde de Bolivia, a quien sus amigos llamaban Flacco, cumplía una pena de prisión. Flacco estaba extremadamente deprimido. Sus compañeros de prisión estaban preocupados por él y me suplicaron que lo ayudara de alguna manera. Así que comencé a pasar tiempo con Flacco en su cómodo departamento de prisión de dos niveles.

Me dijo que estaba en prisión porque sus enemigos políticos lo habían incriminado, pero los periódicos decían que robó millones de dólares de las arcas del gobierno. ¿A quién creer?

Recibí una lección verdaderamente inolvidable de él sobre el poder de la autoconversación tóxica, aprendiendo muy rápidamente por qué estaba tan deprimido. A los cinco minutos de conocerlo, se lanzó a su historia sobre cómo había sido traicionado por sus amigos y asociados más cercanos, sobre lo injusto que era estar sentado en prisión mientras los verdaderos criminales podían permanecer libres. Continuó contando cómo un grupo de funcionarios del gobierno trató de sobornarlo, y cuando se negó, lo tendieron una trampa y lo derribaron. Se lamentaba de su esposa e hijos, de quienes se había distanciado, y de cómo sabía cosas sobre los más altos funcionarios de la tierra que lo matarían si las revelaba. Estaba paranoico por decir lo menos.

Escuché con simpatía al principio. Pero luego, apenas terminó la larga y triste historia, comenzó de nuevo y me repitió todo de nuevo; y luego otra vez, y otra vez, entre cafés, durante el almuerzo, y luego otra vez en la cena, como si fuera la primera vez. ¡Me estaba deprimiendo solo con escucharlo! Era como si tuviera una cinta sonando una y otra vez en su cabeza, y cuando

Machine Translated by Google

abrió la boca, sonó en voz alta. Cualquier intento de cambiar su melodía en bucle era inútil.

Sabía que la Respiración Consciente tenía el poder de interrumpir el patrón de diálogo interno negativo que experimentan las personas en un grado u otro. En su caso fue extremo. Ni siquiera pude convencerlo de que se levantara y se moviera, o simplemente dejara de hablar y tratara de respirar por unos minutos. Parecía imposible para él escuchar nada de lo que dije, o hacer cualquier cosa que sugerí. Su mente, como la de un rottweiler sin entrenamiento, seguía tirando de él hacia su camino familiar y deprimente.

Con mi mayor persistencia, finalmente cedió y accedió a probar la Respiración Consciente. Fue una lucha para los dos, y lograr que se quedara con el proceso por más de unas pocas respiraciones parecía imposible. Así que decidimos comenzar con un objetivo pequeño: concentrarnos en tomar diez respiraciones libres completas sin parar para tragar, hablar, rascarse o estirarse. Eso fue todo: ¡un mini gol!

Después de varios intentos, finalmente llegó allí. Luego apuntamos a veinte, y luego a treinta. Acordamos hacer tres minutos completos de respiración continua ininterrumpida y conectada (conocida como la técnica de renacimiento, desarrollada por Leonard Orr): inhalaciones activas y exhalaciones pasivas, sin pausas entre inhalaciones y exhalaciones y sin pausas entre exhalaciones e inhalaciones.

Después de su primera práctica de tres minutos, habló extensamente sobre los extraños sentimientos y sensaciones que la respiración activaba en su cuerpo. Parecía que los sentimientos eran lo suficientemente fuertes como para distraerlo de su tren habitual de pensamientos negativos. La respiración estaba superando su tóxico diálogo interno. Estaba empezando a salir de su cabeza y entrar en su cuerpo. Cuando completó su segunda práctica de tres minutos, tuvo un avance asombroso. Sus ojos se iluminaron y comenzó a sonreír. Proclamó: “¡Tenemos que celebrar!” Lo visité durante las siguientes dos semanas y durante todo ese tiempo permaneció en ese estado positivo.

Tomó su teléfono y llamó al líder de una famosa banda de Argentina. Al día siguiente, un grupo de músicos estaba en el patio dándonos a todos una actuación en vivo. Reía, cantaba y bailaba mientras agitaba pañuelos con ambas manos. Me confirmó una vez más el poder de la Respiración Consciente para interrumpir nuestra charla mental y revertir incluso las espirales negativas descendentes más severas.

Machine Translated by Google

Dejar ir los pensamientos que limitan la vida

Binnie A. Dansby es una maestra inspiradora y una talentosa terapeuta, sanadora, escritora y filósofa. Es una de las trabajadoras de la respiración más experimentadas del planeta y fundadora de un sistema de desarrollo personal y profesional llamado Source Process, que tiene una gran cantidad de herramientas y técnicas asombrosas para el empoderamiento. Durante más de treinta años, ha estado guiando a las personas en la curación y liberación de heridas de miedo, inadecuación y limitación que han durado toda la vida.

Su trabajo se centra en cómo los recuerdos de nuestro tiempo en el útero se mantienen en cada célula de nuestro cuerpo. Cómo nuestra conciencia de la sociedad se establece y nutre en el útero, y cómo la calidad de nuestro nacimiento afecta la calidad de nuestras vidas y, a su vez, da forma a la calidad de la sociedad.

La curación del trauma del nacimiento es el proceso de cambiar las decisiones que limitan la vida que tomamos cuando respiramos por primera vez. La sanación comienza en el momento en que aceptamos la posibilidad de cambio, la posibilidad de seguir evolucionando en todos los niveles del ser, tal como lo hicimos en el útero. Sin embargo, curar el primer aliento es un proceso que no siempre es extático y sin dolor.

De hecho, el proceso de crecimiento y evolución consiste en ir más allá de nuestros viejos conceptos de comodidad y probar nuevas fronteras. Podemos pasar a una experiencia nueva y ampliada de unión con nuestro cuerpo. Es posible confiar en el proceso de la vida como un proceso de curación.

En una charla durante un almuerzo en una conferencia el año pasado, Binnie dijo: “El proceso de origen y el trabajo de respiración son tanto una filosofía como una práctica psicoespiritual que incluye la respiración como una herramienta para liberar el estrés fisiológico y psicológico. Es posible eliminar el trauma primario y transformar la impresión subconsciente del nacimiento en un suave evento de despertar”.

El propósito central de Source Process es liberar la respiración de las constricciones físicas causadas por el dolor y el miedo que experimentamos durante nuestro nacimiento y apoyar la integración de las "afirmaciones arquetípicas". Las afirmaciones arquetípicas son formas de pensamiento fundamentales que traen pensamientos específicos que limitan la vida para liberarlos de nuestra conciencia. Son la respuesta curativa a los “negativos arquetípicos”.

El uso de la respiración consciente y conectada junto con el uso de afirmaciones es un método probado para crear cambios en la conciencia y el comportamiento. La unión de estas dos poderosas fuerzas con una guía atenta produce resultados psicológicos y fisiológicos sostenibles.

Machine Translated by Google

Cada afirmación arquetípica corresponde directamente a un centro de energía específico, o chakra, y el color asociado con ese centro o sistema corporal. Estos son:

Primer chakra, base de la columna, rojo: “Mi cuerpo está a salvo, sin importar cómo me sienta. yo soy la tierra; Soy creatividad.”

Segundo chakra, ombligo, naranja vibrante: “Estoy rodeada de amor y apoyo de todos los seres en mi vida. Todo y todos en forma física están aquí para apoyarme en forma física”.

Tercer chakra, plexo solar, amarillo: “Todos mis sentimientos están a salvo. Yo soy quien elige qué pensar y cómo usar mi energía”.

Cuarto chakra, corazón, verde: “Soy el niño inocente de un universo gentil. Merezco experimentar todo mi amor y compasión”.

Quinto chakra, garganta, aguamarina: “Soy una expresión de amor. Mi expresión es bienvenida”.

Sexto chakra, tercer ojo, azul profundo: “Estoy conectado en amor con todo lo que vive y todo lo que respira. Estoy conectado a la inteligencia divina que conoce mi bien”.

Séptimo chakra, corona, púrpura real (una mezcla del color rojo para la seguridad y el color azul para la conexión): “Soy el espíritu manifestado en una hermosa forma física. Soy un regalo de Dios para la tierra. Mi amor es recibido.”



RESPIRAR AHORA: PRÁCTICA DE AFIRMACIÓN ARQUETÍPICA

Nuestra mente genera decenas de miles de pensamientos todos los días. La elección que hacemos sobre a qué prestar atención está determinada por nuestras creencias originales, las decisiones arquetípicas y los pensamientos que se mantienen en la base de nuestro ser.

Somos conscientes de algunas de estas creencias profundas y no de otras. La respiración combinada con afirmaciones arquetípicas puede levantar el velo y revelar las falsas creencias sobre la vida y nosotros mismos a las que nos hemos aferrado desde nuestro nacimiento.

1. Comience a respirar suave y completamente en un ritmo continuo y conectado, y preste atención a los pensamientos que se activan cuando se presenta una afirmación arquetípica. Permita que todos sus pensamientos fluyan. No tomes ninguno de esos pensamientos como algo personal.

Machine Translated by Google

2. Respira hondo y elige si quieres centrar tu atención en un arquetipo.
afirmación o el pensamiento negativo que trae a colación. Elige tu fuente.

Respira y sabe que: Quien soy no es ninguno de mis pensamientos. Quien soy es conciencia que está cocreando y eligiendo en cada momento cómo usar mi preciosa energía vital.

3. Respira profunda y completamente y pregúntate: "¿Qué forma de pensar va a producir un sentimiento de conexión y paz, alegría y satisfacción? ¿Qué pensamientos o ambiente elijo conscientemente para nutrir con mi aliento, mi energía vital, para producir salud y bienestar óptimos? ¿Qué elijo inhalar? ¿Qué elijo inspirar?"

La palabra "inspiración" se refiere tanto a la respiración como al principio creativo. Lo que te inspira se convierte en la inspiración que eres para los demás. Sé consciente del impulso creativo que surge en ti cuando respiras conscientemente. Permítelo, y la inspiración se expandirá en ti. Lo que te inspira despierta tu verdadero ser y tu verdadero propósito. Cuando te permites ser creativo, despiertas el impulso en los demás. La expresión de tu verdadero ser es una inspiración para todos.

Para obtener más información sobre Binnie y su trabajo, visite: http://binnieadansby.com/.

Dr. Stan Grof y la Respiración Holotrópica

Ningún libro sobre el movimiento de la respiración moderna estaría completo sin mencionar al Dr. Stan Grof y la Respiración Holotrópica.

Stan Grof nació en 1931 en Praga, donde recibió un doctorado en medicina de la Universidad Charles y su doctorado de la Academia Checa de Ciencias. Involucrado en los primeros días de la investigación del LSD, descubrió que la respiración podría producir muchos de los beneficios de las drogas psicotrópicas sin todos los riesgos químicos. Es uno de los fundadores de la psicología transpersonal y fue el presidente fundador de la Asociación Internacional Transpersonal.

El Dr. Grof ha presentado al mundo un nuevo paradigma en psicoterapia, una nueva forma de psicología que integra los aspectos espirituales y místicos de la vida, donde la curación se autorregula y tiene lugar en el corazón. Es una innovación radical y difiere completamente de las terapias cognitivas basadas en la conversación.

La Respiración Holotrópica se enfoca en un flujo, un proceso, más que en una meta o resultado. Conduce naturalmente al alma a una experiencia de nuestra propia divinidad. Se alienta a las personas a comenzar una sesión con una respiración más rápida y un poco más profunda, vinculando la inhalación y la exhalación en un círculo continuo de respiración (muy similar a la técnica Rebirthing Breathwork). Una vez en el proceso, encuentran su propio ritmo y forma de respirar.

La Respiración Holotrópica se puede utilizar para intensificar las emociones y las energías físicas que subyacen a varios problemas y síntomas, y llevarlos a una experiencia consciente y una expresión completa. La calidad de la atención y la actitud hacia la experiencia es más importante que la velocidad e intensidad de la respiración. Las sesiones incluyen música fuerte, provocativa y rítmica, que varía según la etapa del proceso. La combinación de música con una respiración más rápida tiene un

Machine Translated by Google

notable efecto activador sobre la psique y el poder de expansión de la conciencia. Se anima a los participantes a suspender cualquier actividad intelectual, que es una forma de evitar el impacto emocional.8

He proporcionado una descripción muy breve de la Respiración Holotrópica aquí. No todos son candidatos para este tipo de trabajo porque puede tener efectos negativos intensos en algunos casos. El mejor consejo que puedo darle es que lea el libro del Dr. Grof Respiración Holotrópica y visite http://groffoundation.org o www.stanislavgrof.com.

Respirando el estrés

El tema del estrés se ha abierto paso en la cultura dominante a lo grande. Sin embargo, en su mayor parte todavía no se reconoce ni se aborda en nuestra vida cotidiana, los efectos debilitantes afectan el cuerpo, la mente y el espíritu.

Sufrimos una gran cantidad de síntomas físicos, emocionales y psicológicos causados por el estrés, pero cuando se trata de hacer algo al respecto, simplemente tratamos esos síntomas en lugar de abordar la causa.

De hecho, cierta cantidad de estrés es bueno para nosotros, incluso necesario. Lo necesitamos para crecer y construir resiliencia. La clave es la forma en que lo pensamos y reaccionamos ante él. Usado apropiadamente, canalizado sabiamente, el estrés puede fortalecernos e informarnos.

El endocrinólogo húngaro Hans Selye, quien acuñó el término “stress”, dijo que si hubiera tenido un mejor dominio del idioma inglés, habría usado el término “strain” en su lugar, porque eso es lo que realmente quería decir. La confusión en torno a esto llevó a hablar sobre la diferencia entre el estrés "bueno" y el estrés "malo".

Para el propósito de esta discusión, supongamos que el estrés es "malo". Supongamos que se ha convertido en algo que debemos arreglar, administrar, reducir o superar. En ese caso, acerquémonos a él de manera holística, como un asunto de espíritu, mente y cuerpo. Acércate a él con inteligencia mental, inteligencia corporal e inteligencia del corazón. Afortunadamente, la respiración es fundamental para los tres.

Hay formas de respirar que reducen el estrés y formas que lo exacerban e incluso lo crean. Exploraremos algunos de esos patrones de respiración ahora. Una regla general para la respiración antiestrés es "baja y lenta". Eso significa una respiración diafragmática lenta, preferiblemente a un ritmo de seis a ocho respiraciones por minuto, o incluso más lenta si no es un desafío.

Machine Translated by Google

Otro patrón de respiración que se usa para aliviar el estrés es hacer que sus exhalaciones sean más largas que sus inhalaciones. Extiende o alarga deliberadamente tu exhalación mientras te enfocas en soltar y relajarte. Aquietar su mente, controlar su diálogo interno y participar deliberadamente en un diálogo interno positivo, utilizando afirmaciones positivas, puede ayudar enormemente al proceso.

Uno de los mejores maestros que conozco en lo que respecta al manejo del estrés, la prevención y la recuperación no es un miembro del servicio militar, ni un atleta extremo, ni un director ejecutivo de alto nivel. Es una médica brillante, sabia y gentil, una practicante médica integrada en Johannesburgo, Sudáfrica. Su nombre es Ela Manga y se dedica a devolver la atención plena a la medicina.

El Dr. Manga se especializa en "administración de energía" y está escribiendo un libro sobre el tema llamado Mis códigos de energía. A través de esta metodología, apoya tanto a individuos como a equipos en la curación de los efectos del estrés y el agotamiento. Ella enseña a sus pacientes, clientes y estudiantes la diferencia entre la energía genuina o natural, que nos restaura, y la “energía adrenalizada”, que agota nuestra fuerza vital y genera estrés.

En su libro, la Dra. Manga escribe:

> Nos enfrentamos a una crisis energética global personal y colectiva. Estar ocupado y agotado se está convirtiendo en una narrativa compartida de la vida moderna. Sentirse como zombis con los ojos muy abiertos es un estado colectivo común. Las estadísticas revelan que el agotamiento es un fenómeno alarmante y común de nuestro tiempo. No podemos darnos el lujo de esperar hasta que nuestra salud y rendimiento se vean comprometidos antes de despertar a la conversación sobre energía. . . . La naturaleza de la vida moderna exige que desarrollemos nuevas habilidades para crecer y prosperar. La gestión de la energía es una de esas habilidades.9

La Dra. Manga enseña el manejo de la energía a través de lo que ella llama las "Cinco leyes de la energía". Ella y yo hemos creado un conjunto único de ejercicios de respiración y meditaciones basados en cada una de estas leyes.

1. Ondas: La energía se produce en forma de ondas. Toda la naturaleza pulsa con el flujo y reflujo rítmico entre un estado activado de alta energía y un estado tranquilo de relajación. Lo vemos en las olas del océano, el ciclo lunar, las estaciones, los latidos de nuestro corazón y, por supuesto, nuestra respiración. El

Machine Translated by Google

El funcionamiento mismo de nuestras células depende de la oscilación de esta energía. Esta oscilación requiere que creemos equilibrio en nuestro sistema. Para ello necesitamos equilibrar nuestra respiración: igualar la inhalación, que activa la rama simpática del sistema nervioso autónomo, y la exhalación, que activa la rama parasimpática.

Práctica de respiración: Inhala y exhala siguiendo un patrón uno a uno. Dependiendo de su habilidad y nivel de comodidad, o del estado de energía en el que se encuentre, eso podría ser inhalar por un segundo y exhalar por un segundo; o inhalando por dos y exhalando por dos; o en cuatro y fuera cuatro; en ocho, fuera de ocho, etc.

Hay una pequeña pausa entre las inhalaciones y las exhalaciones, y entre las exhalaciones y las inhalaciones, un momento de transición muy consciente y deliberado.

2. Punto de quietud: El movimiento, el crecimiento y la expansión dependen de estas olas y ciclos, pero también de anclarnos a un punto central de equilibrio que está quieto y en calma. Es el ojo de la tormenta. Esta es la verdadera fuente de energía natural y creatividad que a menudo se siente en las montañas y cerca del océano. Cuando aprovechamos esta fuente de energía e inspiración, somos pacíficos, alegres, compasivos, tranquilos, confiados y conectados con nuestros instintos y nuestro poder auténtico.

Práctica de respiración: ese punto de quietud se encuentra en la pausa a la mitad de la inhalación o a la mitad de la exhalación. Si cero está completamente vacío y diez está completamente lleno, entonces el punto que desea es cinco. Si no ha realizado suficiente entrenamiento de respiración para reconocer fácilmente este lugar neutral, entonces simplemente puede inhalar profundamente, luego relajarse y dejar que la exhalación fluya con un suspiro de alivio. El lugar donde el aire deja de salir por sí solo debe estar cerca de ese punto medio neutral. Pase el cursor allí. Descansa allí. Relájate allí. Medita allí.

3. Tres Portales: La energía natural o auténtica se expresa en nuestro sistema a través del cuerpo físico, la mente y el corazón. Es esencial comprender y apoyar los tres portales de energía y desarrollar la inteligencia del cuerpo, la inteligencia de la mente y la inteligencia del corazón.

Machine Translated by Google

Práctica de respiración: Primero, imagina respirar dentro, con y desde el centro de tu cerebro (la glándula pineal). Concéntrese allí mientras inhala y exhala (quizás de una a tres respiraciones). Luego respire dentro, con y desde la parte inferior de su vientre, el lugar llamado dan tien en China o hara en Japón. Es el centro de gravedad de su cuerpo, un par de pulgadas debajo de su ombligo, en la mitad de adelante hacia atrás (nuevamente, durante una a tres respiraciones). Por último, enfócate en el centro de tu corazón. Respira en, con y desde este lugar (nuevamente, de una a tres respiraciones). Repite este ciclo, llevando tu conciencia a estos tres puntos de inteligencia del cuerpo, la mente y el corazón.

4. Único: cada forma viva es una expresión única de energía creativa. Ninguna hoja o árbol es exactamente igual. Ninguna persona es igual, por lo que cada uno tenemos diferentes métodos para apoyar y expresar nuestra energía.

Práctica de respiración: Aquí es donde puedes ser muy creativo. Depende de usted inventar patrones interesantes, jugar con el ritmo, la velocidad, el volumen, el enfoque, el sonido, etc. Es una versión de respiración de la danza de improvisación de contacto. La idea es jugar, ser creativo. Un ejemplo sencillo podría ser respirar al ritmo del sencillo “uno, dos, cha-cha-cha”; o respirando al ritmo de un vals: “uno, dos, tres, uno, dos, tres”; o inhalando una serie de pequeñas partículas de aire, luego exhalando en un largo ahhh. No hay reglas. Estás liberando tus energías creativas en la respiración. Otro juego podría ser hacer que cada respiración sea diferente de la última, variando cada respiración para que no haya dos iguales. Deja que la comodidad y el placer sean tu guía.

5. Moverse y cambiar: en física, la ley de la energía establece que la energía no se puede crear ni destruir, sino que simplemente se cambia de una forma a otra. La energía nunca es constante. Siempre está en movimiento y cambiando de forma. Por ejemplo, podemos transformar la energía mental en energía física o la energía física en energía emocional.

Práctica de respiración: si se siente estresado o ansioso, intente transformar esa energía emocional o mental en energía cinética física alargando su exhalación. Esto activa el nervio vago, que estimula el sistema nervioso parasimpático. Esta es una forma rápida y sencilla de "cambiar su estado".

Machine Translated by Google

ABC de la Dra. Ela Manga

Ayudar a las personas a sentirse cómodas con los sentimientos es otra forma en que el Dr. Manga utiliza la respiración. Hacer espacio para los sentimientos ("sentirlos en lugar de alimentarlos") es una forma poderosa de crear nuevas vías neuronales. Ha creado un código de energía llamado ABC para ayudar a sus clientes a:

Conciencia: Toma conciencia de lo que estás experimentando física, emocional y mentalmente, sin hacer nada al respecto.

Respiración: haz espacio para aquello de lo que te estás dando cuenta respirando en él y permitiéndole mover.

Elección consciente: una vez que haya hecho A y B, estará más equipado para responder conscientemente a una situación y tomar una decisión al respecto en lugar de reaccionar de manera habitual o contraproducente.

Puede obtener más información sobre la Dra. Ela Manga visitando su sitio web: www.drelamanga.com.

Respiración en el Mundo Guerrero

Si hay algún lugar donde uno necesita conciencia, energía, coraje, resistencia, gracia y poder, es en el campo de batalla. Los soldados deben poder manejar y controlar sus mentes, cuerpos y emociones, y la respiración es la clave para despertarlos y fortalecerlos. No importa qué tipo de líder seas, puedes hacer uso de las técnicas de respiración que los siguientes guerreros tienen para ofrecer. Una victoria en la sala de juntas a veces puede ser tan importante como una victoria en el campo de batalla.

Mi amigo Leonard Orr dijo una vez: “Todo el mundo sigue a alguien. ¡Y tal vez la persona a la que estás siguiendo te esté siguiendo a ti! Entonces, tal vez lo que debemos hacer es dejar de seguir y comenzar a liderar”. En cierto modo, todos estamos llamados a ser líderes.

Si ocupa una posición formal de liderazgo en cualquier campo (negocios, deportes, medicina, educación, asesoramiento), necesitará confianza y coraje, deberá mantener la calma y desempeñarse bien bajo presión, y el trabajo de respiración lo ayudará a incorporar estas habilidades. y habilidades

Lo que sigue aquí son las historias y técnicas de varios maestros, individuos que adoptan, practican, enseñan y lideran. son guerreros en el

Machine Translated by Google

verdadero sentido de la palabra. Me han convertido en un líder más fuerte y me siento honrado de contar con ellos como amigos, maestros y estudiantes.

General de Brigada James Cook, Ejército de EE. UU. (Retirado)

Mi amigo, el general Cook, pasó más de treinta años en el ejército. Tiene un título en bioquímica y un profundo conocimiento de la fisiología. Se desempeñó como soldado de infantería, obtuvo la calificación de Army Airborne Ranger y se retiró como general en 2012. Fue el vigésimo Comandante de la 91.a División de Entrenamiento, que entrena a todos los servicios para su despliegue en misiones humanitarias y de contingencia en el extranjero. También es buceador libre y practica la meditación budista. “Voy al océano para despertar mi creatividad y mi paz”, dijo.

Para apreciar el equilibrio fundamental del general Cook como guerrero y humanitario, debemos reconocer que la fuente proviene de sus padres.
Durante la ocupación de Japón, su padre, militar, conoció a su futura esposa y se enamoró; después de un largo noviazgo, se casaron y tuvieron a James. Su padre era descendiente de irlandeses y nativos americanos, y su madre era de un linaje samurái. Aunque James nació en Japón durante una época muy turbulenta, sus padres le inculcaron los valores y beneficios derivados de la unión sinérgica de tres hermosas culturas.

Durante nuestra primera sesión de respiración, el General Cook pudo acceder a un profundo estado de energía, confianza y calma, al que llama su “centro de sentimientos de paz”.

Una vez le pregunté cómo usa su respiración y qué beneficios tiene la Respiración Consciente. Él dijo: “La conciencia de la respiración es meditación, y la meditación es un enfoque perfecto para el entrenamiento de la atención o el entrenamiento de la concentración.

“Utilizo la respiración para eliminar todo el ruido y la basura de mi sistema. Es como una limpieza energética profunda. Lo uso en momentos críticos y también en mi día a día, por ejemplo, cuando necesito 'ir adentro' o bloquear ruidos mentales y distracciones.

“La mente puede fabricar muchos miedos”, dijo, “y es vital poder distinguir entre lo real y lo inventado; de lo contrario, cuando solo tienes una fracción de segundo para reaccionar, puedes hacer algo incorrecto. ” La respiración nos mantiene conscientes, presentes y en contacto con la realidad.

Machine Translated by Google

El general Cook me contó una experiencia que tuvo una noche helada y nevada en un simulacro de patrulla durante su entrenamiento como guardabosques del ejército. ¡Básicamente se cayó de la ladera de una montaña! Rodó, dio tumbos y rebotó "culo sobre tetera", como dicen, más de sesenta metros, en la oscuridad total. Mientras sucedía, en lugar de entrar en pánico, accedió a su entrenamiento. Lo describió como una calma pacífica “que me cubrió como una manta”; sintió como si algo lo estuviera guiando desde adentro.

Logró no solo sobrevivir sino hacerlo sin romperse un solo hueso. Cuando finalmente se detuvo de golpe al pie de la montaña, se dio cuenta de que todavía estaba agarrado a su M-16. Ese es el tipo de presencia mental que necesitamos en un soldado. ¡No es de extrañar que ascendiera de rango hasta convertirse en general!

“Esta paz que parece superar la comprensión puede ser difícil de comprender para el ego”, dijo. Y luego me contó un incidente divertido en Irak, cuando decidió unirse a sus hombres en un convoy de seguridad una noche. No era su responsabilidad, pero dijo: “Solo quería estar con mis padres. Todo es parte del liderazgo”. Todos vestían chalecos antibalas y viajaban en un MRAP (vehículo militar blindado especialmente equipado para resistir bombas en las carreteras).

Mientras conducían, respiraba, meditaba y practicaba la conciencia situacional, instalándose en ese “estado interior de paz”. Sus muchachos seguían mirándolo y preguntándole si estaba bien. Seguía diciendo: "Claro". Pero finalmente dijo: "¿Por qué sigues preguntando?" Y ellos respondieron: “¡Señor, es que se ve demasiado tranquilo!”. Esa combinación de profunda calma interior junto con energía y alerta es un estado poderoso, y es uno al que ha aprendido a acceder a través de la respiración.

En otra ocasión, estuvo con la 82.a División Aerotransportada en un ejercicio de fuego nocturno en Yakima, Washington. Dirigía un equipo que llamaba con grandes rondas de mortero. Hacía mucho frío y viento, pero su entrenamiento como guardabosques le había enseñado la mente sobre la materia: "¡Si no te importa, no importa!"

Mientras respiraba y se relajaba, notó un área a unos cien metros de distancia que "parecía más cálida", por lo que ordenó a su equipo que se moviera hacia allí. Tan pronto como ocuparon su posición en esa nueva ubicación, un proyectil de mortero se disparó exactamente donde habían estado unos momentos antes. Nadie resultó herido, pero un trozo de metralla rebotó en una parte de su casco. Lo guarda como recuerdo de su intuición.

Machine Translated by Google

El general Cook dice que la respiración nos conecta a una especie de GPS interno. “Llámalo intuición, llámalo como quieras”, dice, “pero es real. Y todos nosotros podemos aprender a acceder a él practicando la conciencia de la respiración. Todo el mundo tiene un escudo, o una habilidad natural para evitar el peligro”, continuó, “por percepción inconsciente o por sentimiento intuitivo. La meditación en la respiración despierta y fortalece esta habilidad”.

El general Cook ama el buceo libre. Una vez me dijo: "¡Tan pronto como meto la cara en el agua, estoy en la zona!" La contención de la respiración despierta en él una especie de música. Es un estado de no pensar. “Extrañamos toda la belleza cuando nos enfocamos solo en las cosas técnicas. Se trata de libertad. Se trata de volverse parte del agua, parte del flujo”.

También se dedica a servir a los veteranos sin hogar y a aquellos que sufren de PTSD y lesión cerebral traumática (TBI): "Se trata de ser amable y escuchar". Una de las primeras cosas que hizo cuando se jubiló fue dejarse crecer el pelo. En dieciocho meses, creció hasta trece pulgadas de largo. Se lo cortó y lo donó a Locks of Love, una organización que atiende a personas con cáncer o que se someten a quimioterapia. ¡El hombre es todo corazón, y cuanto más respira, más grande se vuelve su corazón!

La práctica favorita del general Cook es la conciencia de la respiración o la observación de la respiración, que se realiza junto con la conciencia situacional: utiliza la respiración lenta, tranquila y pausada para mantenerse en un estado relajado, tranquilo, alerta y lleno de energía. Sus inhalaciones y exhalaciones permanecen iguales y equilibradas, suaves y tranquilas incluso bajo estrés extremo.

Para obtener más información sobre el general Cook, visite su sitio web de haiku: www.zenroadwarrior.com.

Mark Divine: excomandante de los SEAL de la Marina

El Comandante Mark Divine es verdaderamente un ser humano de alta calidad. Humildemente modela lo que se necesita para ser el mejor en cualquier campo: tiene cerebro. Tiene pelotas. Y, sobre todo, tiene un gran corazón, ¡del tamaño del monte Everest!

El comandante Divine se graduó del entrenamiento básico de demolición submarina/ SEAL como hombre de honor, lo que significa que fue el primero entre los 185 hombres que comenzaron el entrenamiento y los diecinueve que lo completaron. Un exitoso hombre de negocios y un devoto hombre de familia, es el autor de The Way of the Seal; 8 semanas para SEALFIT; Mente imbatible; y su más reciente, Kokoro Yoga.
Dirige el Centro de Capacitación SEALFIT en San Diego, California. Y el

Machine Translated by Google

encarna gran parte de lo que trata este libro: es un hombre común que aprendió a usar la respiración para ayudarlo a lograr niveles extraordinariamente altos de rendimiento y estados de flujo máximo.10 Mark ha desarrollado un

modelo llamado las Cinco Montañas. Ellos representan
las cinco áreas de la vida que él cree que todos debemos dominar. Ellos son:

1. Montaña física 2.
Montaña emocional 3.

Montaña psicológica 4. Montaña
intuitiva/consciente 5. Kokoro, o la

montaña espiritual

También creó un programa al que llama 20X Challenge. Se basa en formar la creencia de que puedes lograr veinte veces más de lo que crees que eres capaz, y luego ponerte a prueba de manera sistemática para probarte a ti mismo que es verdad. Él dice: “Nuestro espíritu se nutre de los desafíos”. Él hace que sus estudiantes y clientes creen y alcancen desafíos diarios, semanales, mensuales y anuales.

Cuando le pedí que explicara cómo es capaz de exhibir niveles tan altos de potencial y rendimiento, dijo: "Todo se trata de la respiración". Y dijo: “Cuando se trata de respirar, todo se trata de entrenar. Los conceptos no te llevan a ninguna parte, el entrenamiento te lleva a todas partes”.

El comandante Divine me dijo que tenía un arma secreta cuando se unió a los SEAL, lo que le dio una ventaja sobre los demás: ya había pasado varios años estudiando respiración y meditación con un Zen japonés.
maestro.

Se dio cuenta de que los otros candidatos SEAL estaban luchando y se estaban quedando atrás porque no habían aprendido la Conciencia de la respiración y el control de la respiración, y no habían aprendido a manejar sus estados mentales y emocionales. También se dio cuenta de que: “Es más fácil mantenerse al día que ponerse al día”.

Le pedí al Comandante Divine que me guiara a través de su uso de la respiración antes de un tiroteo, durante el enfrentamiento real y después de la misión. Le pregunté qué les enseñó a hacer a sus muchachos cuando estaban en el helicóptero camino a una misión. Esto es lo que me dijo:

Practica el control de la respiración. Su técnica central se llama Box Breathing. Esto significa inhalar contando hasta cuatro; sostenga mientras cuenta hasta cuatro; exhala por un

Machine Translated by Google

cuenta de cuatro; y aguanta mientras cuentas hasta cuatro. (También podría ser 5-5-5-5, o 6-6-6-6. El punto es hacer que la duración de las inhalaciones, exhalaciones y pausas sea igual).

Practica el control de la atención y el control de la excitación. Se trata de la gestión del estado mental y emocional. Él deja en claro que esto es mucho más importante que solo las habilidades físicas o atléticas. Habla de alimentar al “lobo del valor” y matar de hambre al “lobo del miedo”. Esto significa que no permitimos imágenes que degraden el rendimiento ni diálogos internos negativos. Significa involucrarse solo en un diálogo interno positivo y visualizar el éxito.

Enseña el uso de declaraciones poderosas como "¡Día fácil!" o "¡Tengo esto!" Dijo que su favorito, el que lo ayudó a superar los momentos más difíciles en el entrenamiento de los SEAL, fue "¡Verse bien, sentirse bien, debería estar en Hollywood!" Señala que repetirlo de manera cantarina hace que funcione aún mejor.

“Cuando golpeas el suelo”, dijo, “cambias a la respiración táctica”.
Eso significa que dejas de contener la respiración y simplemente respiras continuamente, inhalando cuatro y exhalando cuatro. Inhala y exhala por la nariz, o inhala y exhala por la boca.

“El entrenamiento de la respiración”, dice, “nos libera a un orden superior de funcionamiento, donde nuestro cerebro que percibe busca automáticamente peligros y oportunidades”. Ha aprendido que la Respiración Consciente nos permite acceder a toda la capacidad del cerebro: no solo pensar y planificar, sino también intuición y perspicacia.

Cuando el juego está en marcha, cuando estás en acción, involucrado en el cumplimiento de tu misión, es el momento de establecer y completar "microobjetivos": identificar lo que hay que hacer y hacerlo. Concéntrate en él, complétalo y luego pasa a lo siguiente. “Lo más importante junto con la respiración”, dice, “es la gestión mental o emocional. Con la práctica, la positividad se derrumba en un mantra silencioso que se ejecuta en segundo plano mientras haces lo que hay que hacer”.

Resume las prioridades clave de esta manera: control de la respiración, control de la excitación, control de la atención y establecimiento de objetivos (lograr microobjetivos).

Machine Translated by Google

“En caso de duda”, dice, “siempre vuelve a la respiración”. ¿Puedes ver por qué amo a este tipo?

Después de la misión, aconseja a sus muchachos que hagan "respiración de caja", solos o juntos. La atención se centra en revisar lo que salió bien y lo que no, reformular y dejar de lado los arrepentimientos. Para ayudar con la recuperación, enseña movimientos suaves o estiramientos mientras respira para "desangrar el estrés de los músculos". También enseña "respiración de relajación", lo que significa que las exhalaciones son el doble de largas que las inhalaciones.

Para ilustrar el poder y el valor de su entrenamiento de respiración, Mark compartió una experiencia de paracaidismo que tuvo cuando otro saltador perdió el control y chocó con él, causando que su paracaídas colapsara en el aire. Tuvo que soltarse. En caída libre, con solo siete segundos para el final, permaneció perfectamente tranquilo y logró desplegar su paracaídas de reserva justo antes de tocar el suelo. Respiró en un aterrizaje duro pero perfecto a unas sesenta millas por hora, ¡sin sufrir ninguna lesión! Su primer pensamiento fue sobre el miembro de su equipo que había chocado con él. ¿Estaba bien?

Mark Divine guía a las personas para que se conviertan en las mejores versiones posibles de sí mismas. Él los alienta a mostrar lo mejor de sí mismos todos los días, pase lo que pase, y los inspira a servir a los demás desde un lugar de integridad y excelencia. Es un estudiante de toda la vida de la respiración y practica lo que predica.

Aquí hay un vistazo al ritual matutino diario de Mark: sería prudente que crea algo similar para ti:

Cuando se despierta, bebe un vaso de agua y hace un proceso de gratitud. Hace ejercicio regularmente y se prepara para su entrenamiento con unos minutos de respiración de caja. Después de su entrenamiento, hace de quince a veinte minutos de yoga, y luego hace veintidós minutos de respiración concentrada por la nariz en una posición sentada.

Comienza con un patrón 3-6-6-3 (inhala y cuenta hasta tres; mantén la respiración mientras cuentas hasta seis; exhala y cuenta hasta seis; mantén la respiración y cuenta hasta tres) durante cinco minutos.

Luego lo reduce a un patrón 4-8-8-4 durante diez minutos (inhala cuatro, sostén ocho, exhala ocho y sostén cuatro).

Luego pasa a un patrón aún más lento de 5-10-10-5 durante cinco minutos. Y luego regresa a un patrón de 3-6-6-3 durante dos minutos. Mientras respira, Mark a menudo entabla un diálogo interno positivo y visualiza éxito.

Machine Translated by Google

Si desea obtener más información sobre este gran hombre, visite: http://unbeatablemind.com/.

Maestro Tom Sotis: Elite Blade Fighter

¡Tom Sotis es el fundador de AMOK! y uno de los mejores luchadores de cuchillas e instructores de defensa personal del mundo. Trabaja con algunas de las principales agencias gubernamentales, militares y policiales en los Estados Unidos y en todo el mundo.

Este es un hombre que ha estado, como dicen, "en el fuego" muchas veces, por lo que tiene conocimientos y habilidades que solo pueden aprenderse y desarrollarse sobreviviendo a altercados de vida o muerte varias veces.

Tom tiene los poderes más notables de conciencia situacional, control físico y habilidades de energía sutil de casi todos los que he conocido. Su sistema, AMOK!, ha evolucionado continuamente a través de la constante experiencia, investigación y desarrollo, y AMOK! es ahora la compañía de entrenamiento de armas de filo líder en el mundo.

Conocí a Tom hace muchos años a través de John Ebert, un amigo en común, hermano que respira y un compañero caminante de fuego, junto con Tony Robbins, quien también enseña a la gente a caminar sobre brasas, e inmediatamente me impresionó el espíritu guerrero de Tom, su verdadero valor, gran corazón, ingenio rápido, sentido del humor y alegría: un equilibrio tan refrescante e importante para la naturaleza extremadamente seria de su trabajo.

Aunque Tom estaba protegido por el amor de su madre, su padre era extremadamente abusivo. (Esto probablemente explica su temprano interés en las artes marciales y su inusual calma, comodidad y gracia en situaciones ultraviolentas).

Cuando nació su hijo y Tom se convirtió en padre, se dio cuenta de que tenía que trabajar internamente para no transmitir los patrones negativos que había heredado de su padre. No quería proyectar sus problemas no resueltos sobre su hijo. Ese nivel de sabiduría y cariño me convirtió en un seguidor instantáneo y en un seguidor de por vida.

Le tomó solo una sesión de respiración para limpiar años de "cosas" emocionales y psicológicas. Y debido a su nivel de habilidad, enfoque y disciplina, pudo afinar su comprensión y enfoque de la respiración, lo que resultó en un gran avance en su trabajo como luchador de cuchillas, junto con un salto cuántico en su enseñanza. carrera profesional.

Machine Translated by Google

Hice los arreglos para que Tom enseñara en la antigua Unión Soviética en los primeros días de la glasnost y la perestroika. Allí entrenó a las fuerzas especiales rusas, guardaespaldas presidenciales, miembros de Spetsnaz, agentes antidrogas, equipos de extracción de rehenes y personal de seguridad privada. Hasta el día de hoy me encuentro con personas en Rusia que recuerdan sus extraordinarias demostraciones y que comparten historias sobre su entrenamiento con él.

Es posible que no quieras desarrollar las habilidades extremas y específicas que tienen tipos como Tom, pero ciertamente puedes hacer un buen uso de los ejercicios de respiración que enseñan y los principios que aplican.

Tom enseña una colección de técnicas de respiración que se pueden usar con casi cualquier deporte o actividad física, desde esgrima hasta billar de bolsillo, desde malabares hasta judo. Le sugiero que elija uno a la vez y lo practique mientras realiza su arte, actividad, rutina o entrenamiento en particular.

Tome una inhalación completa y conténgala todo el tiempo que pueda.

Exhala completamente y aguanta todo el tiempo que puedas.

Tome una inhalación larga y lenta hasta que esté lleno.

Tome una exhalación larga y lenta hasta que se vacíe.

Divida su inhalación en muchos pedacitos pequeños hasta que esté lleno.

Divida su exhalación en muchos pedacitos hasta que se vacíe.

Hiperventilar.

Pruebe cada una de esas técnicas de respiración junto con un ejercicio simple o una actividad diaria para familiarizarse con ellas. Por ejemplo, hiperventile mientras lava los platos, o divida la inhalación y la exhalación en muchos fragmentos pequeños mientras se ata los zapatos o se viste. Trabájelos en sus regímenes de entrenamiento (ejercicios, rutinas, etc.) para desafiarse a sí mismo y experimentar los beneficios. Si desea estudiar directamente con este maestro, visite: http://amok.global/.

Mikhail Ryabko: Maestro Ruso de Artes Marciales

Machine Translated by Google

Mikhail Ryabko es una leyenda viva en el mundo de las fuerzas especiales rusas. Muy pocas personas han visto el tipo de acción o han sobrevivido al tipo de misiones que él tiene, habiendo liderado todo, desde redadas antiterroristas hasta equipos de extracción de rehenes. Su enfoque único de las artes de lucha se basa en la respiración, la relajación y, lo creas o no, el amor.

Él y sus principales maestros son verdaderos maestros y son respetados por los mejores artistas marciales del mundo. Visité al Maestro Ryabko en su centro de formación en Moscú, y cuanto más tiempo estaba con él, ¡más quería abrazarlo!

Llamó a su trabajador corporal personal, quien me dio una sesión de masaje de una hora que, francamente, se sintió más como una sesión de tortura. Si no fuera por mi obstinada habilidad para respirar y relajarme en el dolor, dudo mucho que hubiera sobrevivido a la experiencia. Cuanto más dolor sentía, más recurría a la respiración y la relajación, y cuanto más me relajaba, más dolor me infligía el trabajador corporal de Ryabko. Fue aterrador. Mi traductor no pudo quedarse en la sala y nuestro camarógrafo se enfermó solo de mirar. Más tarde, hablé con Ryabko sobre el dolor y me dijo: “El dolor es miedo. Período."

Tengo que estar de acuerdo sobre la conexión entre el miedo y el dolor. No podía notar la diferencia durante mi sesión de tortura, quiero decir masaje. Cuando terminó, todo mi cuerpo estuvo zumbando con electricidad durante varias horas.
Y debo admitir que al día siguiente me sentí increíblemente cómoda, fantástica de hecho. Y desde entonces, mi cuerpo se ha sentido más ligero, más fuerte, más relajado y con más energía.

Ryabko también me presentó a su médico personal, quien con más de cincuenta años es un extraordinario jugador de ping-pong y se dice que tiene uno de los golpes de derecha más potentes del mundo.

Todos sus mejores entrenadores demuestran varias habilidades únicas y casi sobrehumanas que parecen increíbles hasta que las presencias o las experimentas. Lo único que todos comparten es su dominio de los principios de Systema Breathing. El compañero de Ryabko, el entrenador de artes marciales nacido en Rusia Vladimir Vasiliev, explica la respiración systema en su libro Let Every Breath Vasiliev · · · emigró a Canadá y vive en Toronto. Si eres un artista marcial, él es alguien a quien quieres conocer.

Al igual que Ryabko, Vasiliev tuvo una extraordinaria carrera militar. Es capaz de liberar la fuerza más sorprendente con tanta facilidad y gracia que parece desafiar las leyes de la física y la naturaleza, cuando en realidad está muy sintonizado con esas leyes y vive en armonía con ellas. Es un ejemplo vivo de un

Machine Translated by Google

maestro legendario: poseedor de habilidades de lucha asombrosas y devastadoras y, sin embargo, alegre, humilde y gentil, un ser humano verdaderamente amoroso y afectuoso.

Aquí está mi comprensión y experiencia de los siete principios detallados en el libro de Vasiliev:

1. Practica la inhalación nasal y la exhalación oral: eso significa que inhalas por la nariz y exhalas por la boca.

2. Guíate con la respiración e imagina un tren. La respiración debe ser como el motor: ninguna parte de tu cuerpo, ninguno de los autos, se mueve hasta que el motor lo hace.

3. No sobre-respire y no respire. Desarrolle la capacidad intuitiva para permitir que la respiración satisfaga y coincida perfectamente con sus demandas de energía y movimiento de momento a momento.

4. Domine la respiración continua (este es el mismo patrón de respiración que utilizado en Rebirthing Breathwork, discutido en el Capítulo 4).

5. Practica el movimiento pendular perfecto. Esto se refiere al balanceo natural completo de los ciclos de inhalación y exhalación. Significa no acortar ninguno de ellos, ni forzarlos más allá de su longitud o velocidad natural.

6. Practicar el principio de independencia. Systema enseña que la respiración debe ser independiente de cualquier movimiento. Y tus golpes deben ser igualmente poderosos ya sea que estés inhalando, exhalando o conteniendo la respiración. Esto convierte el entrenamiento de karate de la vieja escuela de "exhalar cuando golpeas" en su extremo.

7. Concéntrese en la relajación completa. Esta es probablemente la más sutil pero la más poderoso principio de respiración de Systema.

Aquí hay algunos principios y prácticas, ejercicios y técnicas adicionales que aprendí de Mikhail Ryabko:

Machine Translated by Google

Utilice los sonidos de la respiración para concentrarse: fuerte al principio, más suave con el tiempo, hasta que finalmente sea inaudible.

Date cuenta de que la respiración no es solo mecánica o fisiológica; no comienza y termina con los pulmones.

Aprende a infundir cada célula, todo el cuerpo, con aliento. Aprende a respirar en y con cada parte de tu cuerpo.

Siempre use una respiración relajada para pasar del descanso a la actividad, para evitar "arranques en frío". Aprende a sentir el pulso de los latidos de tu corazón en todas partes del cuerpo.

Juega a tensarlo todo, desde los pies hasta la cara y la cabeza, mientras inhalas. Luego, libera la tensión desde la cabeza hasta los pies durante la exhalación. Practique lo contrario de esto: tensarse al exhalar, relajarse al inhalar. Practique un ciclo completo de inhalación y exhalación mientras se tensa y se relaja.

Realice ejercicios de contención de la respiración en todos los puntos y fases de sus ejercicios, movimientos, ejercicios, etc. Ponte cómodo con agarres cada vez más largos. Aprende a relajarte y a tolerar la falta de aire.

Aprende a levantarte con la respiración: haz abdominales con la columna recta y las piernas planas. Practique vinculando inhalaciones largas y exhalaciones largas con movimientos específicos, series de movimientos y varios ejercicios y conjuntos de ejercicios.

Aprenda a cambiar su patrón de respiración para superar los límites de fatiga y resistencia. Domina la menor cantidad de esfuerzo y tensión durante el trabajo y los ejercicios.

Sea creativo acerca de la coordinación respiración-cuerpo. Practique inhalando en una parte del cuerpo y exhalando en otra. Por ejemplo, respire con un brazo y exhale con el otro; o inhale por una pierna y exhale por el brazo opuesto.

Machine Translated by Google

Use la “respiración explosiva” durante ejercicios largos y extenuantes; por ejemplo durante sentadillas lentas. Aprende a “agarrar” el dolor o el cansancio de cualquier parte del cuerpo por la nariz y expulsarlo por la boca.

Aprende a “agrupar” las respiraciones. Haz varias sentadillas o flexiones, por ejemplo, en una sola inhalación o exhalación. Practique aguantar la respiración en los puntos lleno, vacío y cero durante los ejercicios.

Practica la respiración en pareja: concéntrate en tu propio trabajo interior mientras observas a tu pareja. Copie o refleje la respiración de cada uno. Practica la respiración caminando. Sincroniza la respiración con tus pasos: 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, etc.

Si sufre una lesión o siente dolor en una parte particular del cuerpo, respire dentro y a través de ese lugar para aliviar el dolor y acelerar la curación.

Impulsando tu creatividad

Barnet Bain es un productor, director, escritor, cineasta y autor de Hollywood de The Book of Doing and Being. Mientras leía su libro, no pude evitar notar cuántas veces mencionó la respiración. No dio ninguna instrucción específica, pero era obvio que estaba muy consciente de ello y que lo usaba conscientemente en su trabajo. Así que decidí conocerlo.

Desde entonces, hemos tenido maravillosas conversaciones sobre la vida, la respiración, la conciencia y la espiritualidad. Durante una de nuestras conversaciones, Barnet señaló que el 98 por ciento de los niños de tres años de edad resultan genios creativos, ¡pero solo el 2 por ciento de los graduados universitarios resultan genios creativos!11 ¿Qué nos sucede ? ¿Y cómo podemos solucionarlo? La respuesta de Barnet: “Cuando hay demasiada vitalidad en el cuerpo, evacuamos el edificio. Cuando los sentimientos en el cuerpo se vuelven demasiado fuertes, abandonamos el barco y nos instalamos en la cabeza. La creatividad no nace en la cabeza; viene como un regalo del más allá. Es una cosa del corazón. Es algo emocional. Es una cosa de sentimiento. Y así, en el proceso de evitar sentimientos intensos, nos separamos del cuerpo y, por lo tanto, de nuestra creatividad. La solución es volver a entrar.

Machine Translated by Google

tocar con el cuerpo, conectar con el sentimiento, y solo hay una manera de hacerlo: respirando. ¡Respirar lo es todo!”

La ciencia del cerebro puede ayudarnos a entender esto. Tenemos un cerebro reptiliano que controla nuestra respuesta de lucha o huida. También regula otros sistemas del cuerpo, la presión arterial, etc. Tenemos un cerebro límbico, un sistema límbico. Este es el responsable de la sintonía emocional y de la sintonía en general: jugar, divertirse, imaginar, etc. Y tenemos la neocorteza, la corteza prefrontal. Está a cargo de la función ejecutiva, el lógico.

Algunas personas nacen en situaciones desafortunadas; por ejemplo, tienen padres terribles. Incluso en la situación más afortunada, el hecho es que ninguna persona puede satisfacer plenamente las necesidades de otro ser humano. El problema comienza algo así: eres un bebé, de días, semanas o meses. Tu madre es muy cariñosa, muy atenta contigo. Tal vez tienes un hermano, tal vez ella está hablando por teléfono, tal vez está ocupada con otra cosa, y en ese momento anhelas atención. ¿Donde esta ella? ¡Ella se ha ido! ¡Me ha dejado!
Esto no es lógico ni racional, porque su neocórtex no es operativo en ese sentido. Es una respuesta límbica. es preverbal. Experimentas un abandono energético. Hay una ruptura de sintonía emocional. El niño lo siente, y es extremadamente doloroso.

Así que ahora tienes a este niño que experimenta una falta de sintonía con su madre, su cuidadora. Sentimientos de miedo, abandono, estrés y ansiedad, una amenaza existencial. Es demasiado. Hay demasiada energía, hay demasiada vitalidad, vitalidad energética, en ese bebé.

El sentimiento de abandono es demasiado para que ese bebé lo maneje. El sistema entra en sobrecarga. Entonces, ¿qué hace el niño? Lo único que puede hacer: sale del cuerpo, se escinde, entra en un estado disociativo. Abandona el cuerpo porque hay demasiada vitalidad corporal, una vitalidad angustiosa del cuerpo.

Nos volvemos cada vez más hábiles para manejar nuestro abandono a medida que crecemos, y nos entrenamos para salir, para irnos. ¡Y ahí va nuestra creatividad!

Comenzamos con la vitalidad somática. Comenzamos con la conciencia del cuerpo y la conciencia del cerebro límbico, ambas en funcionamiento. Y tomamos la decisión muy pronto de abandonar el barco. Así que ahora buscamos restaurar nuestra relación con la energía femenina primordial que reside en el subconsciente, que es el cuerpo. Para reconectarnos con nuestras energías creativas, debemos reconectarnos con los sentimientos reales de vitalidad en nuestro cuerpo. El cuerpo aguanta todo. Nunca miente y nunca olvida.

Machine Translated by Google

Para recuperar nuestra creatividad, necesitamos volver a aprender a respirar. "Pero", como dice Barnet, "¡ahora podrías ser una persona de cuarenta y dos años que vive con un fantasma de cuarenta y dos años!" Entonces, el desafío es que cuando comienzas a respirar plena y libremente, te vuelves a conectar con la misma vitalidad que alguna vez te aterrorizó, que era demasiado para que tu pequeño sistema la manejara y que te hizo escapar.

Lo que sucede automáticamente es que cuando la respiración trae a colación estos sentimientos angustiosos, su función ejecutiva se hace cargo y usted entra en un pensamiento lógico y racional acerca de los hechos y síntomas médicos. Tienes una experiencia conceptual de tus sentimientos en lugar de una experiencia real de ellos. Sin la respiración, solo puedes tener un facsímil de sentimientos. Por ejemplo, el “miedo a la pérdida” no es un sentimiento en absoluto, es un concepto.

La mente trata de encajar toda la experiencia en lo que conoce. La innovación genuina, la creatividad real, no puede ocurrir en la cabeza. Viene del cuerpo, y no puedes entrar en el cuerpo sin respirar. Solo estarás moviendo los muebles. Barnet señaló que cuando Einstein estaba atascado en un problema, se le salía de la cabeza. Salía a navegar, o tocaba el violín, o dormía la siesta. En otras palabras, se metió en su cuerpo.

Si comienza una práctica de respiración de una manera simple y fácil, comenzará a abrir gradualmente esos canales creativos originales. Comenzarás a aprender cómo mover la energía de la vitalidad a través del cuerpo; comenzarás a ver dónde hay bloqueos, lugares donde la energía no se mueve, y te volverás más íntimo con tu sistema.

Barnet nos recuerda que la creatividad se trata de respirar. El problema es que tu respiración “es como el piloto de tu horno: es suficiente para seguir adelante, pero no para cocinar nada”.

“Cuando ves a la gente contener la respiración ante la incomodidad, estás viendo un mapa de la ruta que tomaron para salir de la ciudad. Cuando vives en tu cabeza en lugar de en tu cuerpo, es como leer el contrato de arrendamiento de tu apartamento en lugar de vivir en él”.

Cuando aprendes a salir de tu cabeza, la energía que generalmente se destina a alimentar el ego está disponible para sanar el cuerpo y despertar la creatividad. Cuando aprendes a respirar, liberas los residuos de los traumas de la vida temprana, y esto te permite afrontar los desafíos de la vida con algo más que el niño asustado de tres años que hay en ti.

Machine Translated by Google

Esta es la práctica de respiración que enseña Barnet Bain en sus Campamentos de creatividad y Capacitaciones de energía creativa: Primero, no

practique la respiración diafragmática lenta por la nariz. “Eso es bueno para la relajación, para controlar la ansiedad, etcétera”, dice Barnet, “pero no te llevará a una sensación de vitalidad cargada. No despertará tus jugos creativos”. Hace que las personas respiren por la boca, en la parte superior del pecho y la parte superior de la espalda.

Él recomienda que comience con cinco respiraciones completas muy grandes y rápidas. Pon tus manos sobre tus clavículas y respira en la parte superior de tu pecho. Inhala y exhala por la boca bien abierta. Contenga la respiración durante uno o dos segundos y luego déjela salir.

Si nota alguna sensación incómoda al hacer esto, concéntrese mirando a su alrededor y nombrando cosas: "mantel blanco", "computadora en el escritorio", "planta en el estante", "Dan con una camisa negra", etc. .

Una vez que te sientas conectado a tierra, haz otras cinco o diez respiraciones grandes, rápidas y completas. Vuelva a respirar por debajo de las clavículas, por la boca. Inhale, mantenga la boca bien abierta, sostenga por un segundo o dos, luego suelte todo por la boca.

Trabaje gradualmente hasta cincuenta o sesenta respiraciones así, y estará en camino de eliminar el
los mayores obstáculos para tu creatividad.

Respiración diaria

Uno de los puntos principales del trabajo de respiración es integrar la conciencia de la respiración y la respiración consciente en nuestra vida cotidiana. Esto añade una calidad especial a cada experiencia. Nos mantiene conectados con nuestro espíritu, nos permite sacarle más jugo a la vida y nos ayuda a ser la mejor versión de nosotros mismos en todo lo que hacemos.

Escuchando

Durante reuniones o conversaciones, use su respiración como una herramienta de escucha y para profundizar su escucha. Usa tu respiración para captar el sentido de las palabras de la persona. Además, observe lo que sucede con su respiración cuando algo que alguien dice lo provoca, o cuando está esperando para interponer sus propias ideas en respuesta. Siente tu respiración desde tu corazón. Usa la respiración para escuchar desde tu corazón.

Hablar en público

Machine Translated by Google

Cuando sea tu oportunidad de hablar, siente que estás usando la respiración para potenciar tu voz. Ponte en un estado de alta energía y usa tu respiración para canalizar esta energía y proyectar tu voz. Usa la inhalación para cargar, siente cómo te llena de confianza y endereza y ajusta tu postura.
Sea consciente de respirar con el diafragma y sienta que el ombligo se mueve hacia la columna mientras habla.

Aburrimiento

Si tu mente comienza a divagar o te aburres, recurre a tu respiración y aprovecha la oportunidad para practicar una técnica de atención plena. Siente tus pies en el suelo. Siente el aliento en tu vientre. Tome energía fresca y decida concentrarse.
Conviértete en el observador de tus pensamientos, juicios y la naturaleza de la mente errante. Sigue volviendo a la sensación de la respiración en tu vientre.

Formando fila

Cuando estás en medio de una multitud ingobernable, o estás esperando y no hay nada que puedas hacer al respecto, es fácil impacientarte e irritarte.
En su lugar, haga una elección diferente. Es una maravillosa oportunidad de afectar el cambio en el mundo sin que nadie lo sepa. Concéntrate en tu corazón y expande tus inhalaciones mientras respiras compasión hacia ti mismo y hacia las personas que te rodean, que están en la misma situación.

mente ocupada

Date tres respiraciones largas, lentas y expansivas, enviando la respiración hacia abajo en tu vientre, llenándolo conscientemente. Concéntrese en su cuerpo, en los sentimientos físicos y las sensaciones de expansión, mientras la respiración se desborda hacia arriba y llena su pecho, luego exhale lenta y muy conscientemente. Luego haz unos minutos de respiración acompasada, cinco segundos dentro y cinco segundos fuera. Termine practicando la conciencia interna y situacional.

¡Sí!

Cuando inhales, siente un “¡sí!” muy dentro de ti. Haz de la respiración misma una expresión de ese “¡sí!” Al exhalar, diga sí a dar; como tu

Machine Translated by Google

inhala decir sí a recibir. Que cada respiración sea un gran sí a ti mismo, a tu cuerpo, a la vida.

La respiración es el lenguaje del alma. La forma en que respiras puede expresar un sí o un no. Juega con ambos. ¿Cómo respiras cuando sientes un no dentro de ti? ¿Cómo respiras cuando sientes un gran sí? Note la diferencia.

Tómese un tiempo ahora mismo para experimentar cómo se ve, se siente y suena una respiración de "sí".

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

4

RESPIRAR PARA TRANSFORMAR TU ESPÍRITU

> En la antigüedad existían los llamados hombres espirituales;
> dominaron el universo y controlaron el yin y el yang.
> Respiraban la esencia de la vida; eran independientes
> en la preservación de su espíritu, y sus músculos y carne
> permanecieron sin cambios. Por lo tanto, podrían disfrutar de una
> larga vida, así como el cielo y la tierra no tienen fin.
>
> —EL CLÁSICO DE MEDICINA INTERNA DEL EMPERADOR AMARILLO

Aterrizar en el aeropuerto de Delhi en agosto de 1980 fue un choque cultural y un choque en muchos otros sentidos. El calor era prácticamente insoportable y tuvimos que pasar por encima de cientos de personas acampadas en el suelo de la sala de llegadas. Mi esposa, Louise, y mis dos hijos, Danny y Dennis, estaban conmigo de camino al ashram de Babaji en Haidakhan.
Conocerlo fue la parte más importante de convertirse en un Renacimiento Certificado en esos días, porque Leonard Orr creía que Babaji era la fuente y la inspiración para el movimiento de renacimiento y respiración. (Babaji es el legendario yogui inmortal sobre el que se escribió en La autobiografía de un yogui de Paramahansa Yogananda, y conocerlo en persona fue la bendición más grande de mi

vida).12 Mi sorpresa se intensificó cuando le pregunté a uno de los trabajadores del aeropuerto dónde estaba el baño . . Señalando alegremente detrás de mí, respondió, y en una frase como si hubiera una conexión lógica: “Lo siento, señor, no hay baño; ¡pero tenemos un juego de Space Invaders!” Efectivamente, allí estaba contra la pared cerca del inodoro cerrado.

Machine Translated by Google

Mientras salíamos a la calle a través del grupo de mendigos y vendedores de baratijas, y el aluvión de rickshaws y taxistas compitiendo por nuestro negocio y tirando de nuestra ropa y bolsos, supe que nos esperaba la aventura de nuestras vidas.

Decidí respirar hondo e instalarme en mi nuevo entorno, pero a medida que el polvo y el humo, el hedor de los desechos humanos y quién sabe qué más llenaban mi nariz y mis pulmones, decidí que tal vez era mejor no respirar demasiado. mucho en esta ciudad.

Aprendí lo rápido que podía ajustarme y adaptarme a cosas incómodas si cambiaba mi enfoque, si practicaba la aceptación. Realmente es sorprendente lo cómodos que podemos llegar a estar con el tiempo con casi cualquier cosa, especialmente si no estamos poniendo energía en resistirnos o quejarnos, siempre y cuando estemos dispuestos a rendirnos a lo que es, tal como es. Y eso es exactamente lo que estaba haciendo: practicar la aceptación, usando la experiencia y la situación para fortalecer mis músculos espirituales.

Me desperté a la mañana siguiente, sintiéndome como en casa en ese extraño entorno. Salí al jardín y me recibió mi amigo y maestro Leonard Orr. Me preguntó cómo estaba y dije "¡Genial!" Realmente me sentía muy bien, inusualmente bien, y sin ninguna razón aparente.

"¿Qué vamos a hacer hoy?" Yo pregunté.

“¡Vamos a conocer a Indira Gandhi!”

Pensando que era una broma, le seguí el juego: “Claro. ¡Vamos a llamar a la puerta de la Casa Blanca!”.

“No, lo digo en serio”, dijo. "Vamos."

India, nos dijeron, era un lugar mágico, y yo ya había decidido rendirme e ir con la corriente, así que los dos salimos a buscar un taxi.

Leonard le dijo a nuestro conductor que queríamos conocer al primer ministro. Entonces, ¿quieres ir a la oficina del primer ministro? preguntó el taxista. Dije “¡Sí, así es!” solo para confirmar que yo también estaba en esta loca idea.

Terminamos en un gran edificio del gobierno y luego en el escritorio de una recepcionista, hablando con un empleado. Escuchó nuestra petición y sonrió cortésmente mientras escribía nuestros nombres. Después de unos minutos, dijo gracias y nos dijo: "Por favor, vuelva mañana a las 8 AM".

Llegamos exactamente a las ocho del día siguiente y encontramos una fila de varios cientos de personas que se extendía desde la entrada del edificio, bajando por la calle y doblando la esquina. Recuerdo haber pensado: tal vez ella sale todos los días

Machine Translated by Google

y saluda a la gente. Llegamos al final de la fila y esperamos.
Después de unos treinta minutos, mientras la fila se alargaba y ensanchaba, noté que un hombre indio con un portapapeles se abría paso entre la fila de personas, gritando algo. A medida que se acercaba, me di cuenta de que nos llamaba por nuestros nombres: “¿Dan Brulé? ¿Leonard Orr?

Leonard levantó la mano como si estuviera haciendo un juramento y le hice señas al tipo para que se acercara. Nos llevó al frente de la fila, a través de la puerta y al mismo mostrador de recepción que el día anterior. Llevándonos a una sala con una gran mesa de conferencias, dijo: "Por favor, espere aquí".

Leonard y yo nos sentamos en silencio. Mi hijo Dennis, de seis años, se sentó en mi regazo, con las piernas colgando mientras jugaba tranquilamente con el cuello de mi camisa. Dos mujeres de nuestro grupo también se habían unido a nosotros en la aventura, y se susurraban en voz baja. Escuché a Leonard respirar suave y conscientemente, lo que me recordó que debía hacer lo mismo. ¡Y entró Indira Gandhi!

"Buen día. Muchas gracias por venir”, dijo la Sra. Gandhi.
¿Quieres un poco de agua o un poco de té? Al principio, me quedé sin palabras; ¡El primer ministro de la India nos recibió y atendió!

Tenía un comportamiento tan cálido y una sonrisa genuina. Su piel brillaba, y estaba tan relajada y graciosa. Y su sari era perfectamente blanco y sin una sola arruga.

Empecé la conversación diciendo: “¡Esto es increíble! He estado tratando de reunirme con el presidente de los Estados Unidos toda mi vida sin éxito y, sin embargo, después de solo dos días en el país, estoy sentado contigo”.

“La India es un lugar mágico”, dijo.

Había entrado en la habitación con una pila de documentos, firmándolos mientras hablábamos. Nos sentamos con ella durante más de cuarenta y cinco minutos ese día, discutiendo yoga y las escuelas en India, cómo se comparan con las escuelas en Estados Unidos. Mientras nos sentábamos allí, me obsesioné y me concentré en una cosa: su respiración. Había algo fascinante en ello: era tan sutil, pero tan vivo. Se sentía como si estuviera mirando la respiración por primera vez.

Sabía que nuestra respiración expresa y refleja nuestros pensamientos y sentimientos cambiantes, pero nunca me había dado cuenta de cuánto lo hacía o con tanto detalle. Mientras se abría paso entre la pila de documentos, firmando algunos, garabateando notas en otros, observé sus dedos en el bolígrafo; Podía sentirlo en su mano. Podía sentir el movimiento de su respiración debajo de la clavícula y las sensaciones de la misma.

Machine Translated by Google

Empecé a reflejar cada respiración que tomaba, y mientras lo hacía, podía sentir lo que estaba pasando dentro de ella. Estaba experimentando sus pensamientos y sus emociones. Tenía una sensación de certeza tan poderosa que estaba experimentando una conexión clara e inconfundible con el mundo interior de otro ser de una manera que nunca antes había experimentado.

La respiración de la Sra. Gandhi cambiaba y se movía con cada documento que revisaba o estudiaba. A veces su respiración se disparaba en lo alto de su pecho de manera dramática, y otras veces era tan sutil y ligera que apenas era perceptible. Algunas veces cayó profundamente en su bajo vientre con tal fuerza y poder que pensé que estaba a punto de levantarse; otras veces se posaba allí como si volviera a casa a descansar.

A veces su respiración se aceleraba y otras se ralentizaba, a veces de repente, a veces gradualmente. Y a veces parecía entrar en una pausa interminable mientras estudiaba algunos detalles o pensaba en una idea. Me di cuenta cuando su atención se movió, porque su respiración lo hizo en el mismo momento.

Aprovechando su aliento de este estado consciente, pude decir qué documentos eran meras formalidades burocráticas que simplemente requerían su firma, y cuáles la conmovieron de una manera más profunda. Para algunos, claramente no hubo inversión emocional, ningún pensamiento de que les gustara o no, y ningún cambio en su respiración. Pero luego, mientras revisaba otro, su respiración se detenía, como si tuviera dudas, pensando en su decisión.

En otra ocasión tuve la clara sensación de que ella estaba cediendo ante algo o alguien para resolver un problema, un intercambio incómodo pero necesario. Mientras tanto, no mostró cambios en su rostro, en su postura, en el tono de su voz o en nuestra conversación. Sólo su respiración la delató.

Por primera vez, realmente entendí el valor de la Conciencia de la Respiración, conociéndola con certeza a nivel celular. Tal vez había algo especial en ella, o tal vez yo era más abierto de alguna manera. De todos modos, en su presencia pude acceder a una profunda intuición, y desde entonces he visto la respiración de una manera muy diferente. Todos tenemos notables habilidades innatas que esperan ser descubiertas o descubiertas. La respiración es la clave para darles vida en nosotros.

Entonces, ahora, profundicemos en la práctica para que puedas experimentar algunas de estas habilidades superiores por ti mismo.

Machine Translated by Google

Profundizando su práctica de conciencia de la respiración

Para dominar el arte y la ciencia de la respiración, deberá desarrollar una relación muy consciente con su respiración profundizando en la práctica de la conciencia de la respiración, a la que también llamo observación de la respiración.
Esta práctica es el primer y más importante elemento del trabajo de respiración, la clave y el primer paso hacia el dominio de la respiración.

La mayor parte del tiempo no eres consciente de tu respiración. Está sucediendo fuera de su conciencia. Para compensar esto, recuperar una mayor conciencia y recuperar el equilibrio y la quietud, comience a meditar en su respiración. Podemos practicar la Conciencia de la Respiración en cualquier momento, en cualquier lugar, por un momento o dos, o por una hora o más. Cuanto más conscientes nos volvemos de nuestra respiración, más conscientes nos volvemos de todo: nuestros pensamientos y sentimientos, nuestros hábitos y patrones, nuestra postura, nuestro comportamiento, la energía de otras personas, nuestro entorno, etc. Cuanta más conciencia de la respiración tenga, más beneficios obtendrá de los ejercicios o técnicas de respiración de este libro.

Comprométete a reservar algo de tiempo para observar la respiración. Diez minutos está bien. Veinte minutos es mejor. Asegúrese de que no lo molesten o interrumpan. Asegúrate de dejar algo de tiempo para ti después, para moverte y estirarte, escribir en tu diario, disfrutar de una taza de té o hacer otra cosa que te guste. No subestimes el valor de esta sencilla práctica. Tiene profundos beneficios, tanto inmediatos como a largo plazo.

RESPIRAR AHORA: PRÁCTICA DE CONCIENCIA DE LA RESPIRACIÓN

Lo principal de la práctica de la conciencia de la respiración es que no estás respirando. No estás respirando de ninguna manera en particular. Estás permitiendo que la respiración vaya y venga por sí misma, como quiere. Estás dejando que el cuerpo respire por sí mismo. Eres solo un observador imparcial, un testigo imparcial.
Estás observando y sintiendo cómo te respira el aliento.

Si la respiración se mueve por la nariz, concentre su atención en los sentimientos y sensaciones en la punta de la nariz a medida que el aire entra y sale. Si está respirando por la boca, observe los sentimientos y las sensaciones del aire a medida que pasa por sus labios y lengua, enfriando el paladar y arremolinándose en su garganta.

También puede concentrarse en los sentimientos y sensaciones en su pecho o vientre a medida que la respiración se mueve hacia adentro y hacia afuera. En otras palabras, puede seguir la respiración momento a momento siendo consciente de lo que toca la respiración y lo que se mueve en su cuerpo cuando respira.

Cuando tu mente divaga, y lo hará; cuando te quedas atrapado pensando, y lo harás; o cuando algo más distraiga tu atención, simplemente y suavemente vuelve a tu respiración: concéntrate

Machine Translated by Google

totalmente en tu próxima respiración. No te enojes ni te frustres contigo mismo o con tu inquieta mente de mono; simplemente vuelve a observar la respiración.

Después del ejercicio, repase su experiencia. ¿Qué sentimientos, sensaciones o movimientos notó? ¿Dónde? ¿Cómo describiría o caracterizaría su patrón de respiración: lento, rápido, profundo, superficial, suave, caótico, forzado, natural, sin esfuerzo?

Si la respiración es el lenguaje del alma, si tu respiración refleja y expresa tu relación con la vida, ¿qué te dice tu patrón de respiración sobre ti mismo, el estado de tu ser y tu actitud hacia la vida?

Haz esta práctica a diario, como parte de tu ritual matutino. Y tómalo en tus actividades diarias. Deténgase de vez en cuando durante el día y simplemente observe su respiración.

¿Cómo respiras cuando—

alguien te esta insultando?
alguien te alaba? un problema
te da vueltas y vueltas en la cabeza? eres consciente del espacio
de tu corazón? ¿Está enojado, asustado o
molesto? te sientes en paz, cariñoso
y amable? ¿Estás poniendo una llave en
una puerta? ¿Estás tratando de
recordar algo? llega tarde y está atascado en
el tráfico? ¿Estás tratando de
resolver un problema de matemáticas? ¿estás
disfrutando de la música?
estas en dolor?
estas teniendo un orgasmo?
¿Te acercas a un encuentro serio o un evento importante? ¿Está lidiando
con emociones intensas o una experiencia estresante? nada va a tu
manera? estás en el flujo,
cuando estás en la zona?

Comienza a prestar atención, no solo a tu propia respiración, sino también a la respiración de los demás: personas con las que te encuentras en público y en privado, con quienes trabajas y juegas. Presta atención a su respiración cuando habla, se mueve, se queja, celebra, ve televisión, escucha música. Note su respiración cuando están enojados, nerviosos, avergonzados. A menudo aprendemos mucho sobre nosotros mismos al observar a los demás.

Respiración Espiritual

La respiración a menudo se pasa por alto y se subestima en nuestra búsqueda de la fuente y el significado de la vida. Sin embargo, la Biblia nos dice claramente: “Y el Señor

Machine Translated by Google

Dios formó al hombre del polvo de la tierra, y sopló en su nariz aliento de vida; y el hombre se convirtió en alma viviente" (Génesis 2:7).

No quiero ser demasiado religioso contigo aquí, pero puedes profundizar tu conexión con la fuente de vida en ti, o incluso encontrar el camino de regreso a Dios si te has perdido, volviendo a la respiración. . . Puedes despertar a lo que en hebreo se conoce como neshemet ruach chayim: "el espíritu de vida dentro del aliento". El hecho es que hay algo más en el aire que respiramos que solo el aire. Es el principio dador de vida que está contenido dentro y puede expresarse a través de la respiración. Muchos idiomas usan la misma palabra para aire, viento o respiración que para vida, energía vital, espíritu o el principio animador de la vida: chi, ki, prana y energía. Este aliento interior recorre el cuerpo, la mente y el alma.

Un Curso de Milagros, de la Fundación para la Paz Interior, un libro sobre transformación espiritual, nos enseña que: "Una teología universal es imposible, pero una experiencia universal no solo es posible, es necesaria".
Yo creo que esta experiencia universal es la respiración, es respirar.13

La respiración espiritual es a la enfermedad psicosomática lo que la penicilina es a la infección. La respiración espiritual es la forma más rápida de despejar la cabeza, calmar el estómago, calmar los nervios y abrir el corazón. Te elevará, te centrará y te cimentará en tu ser. La respiración espiritual abre tu corazón al amor y llena tu cuerpo de luz y vida.

El aliento es el fuego del corazón, el corazón del amor. Los cuáqueros tienen una tradición maravillosa. En su servicio dominical, la gente simplemente se sienta en silencio y meditación, esperando, abierta a la inspiración. Y cuando llega, cuando el espíritu los mueve, hablan. Dicen su pieza (paz). También creen que de vez en cuando necesitamos abrir todas las puertas y ventanas de nuestro corazón y alma, y dejar que el espíritu de Dios sople a través de nosotros.

La respiración es una tecnología espiritual del despertar. Cuando trabajas con la respiración, automáticamente desarrollas un sentido de espiritualidad y habilidades espirituales. En el nivel físico, material, tenemos sólidos, líquidos y gases. Jugar con la respiración es jugar con la forma más sutil de la materia.
Es por eso que las personas que dominan la respiración espiritual pueden lograr tanto en el nivel de las energías sutiles. La respiración espiritual deja en claro que la energía de la fuerza de vida creativa original que construyó nuestros cuerpos en el útero todavía está disponible para nosotros, para mantener e incluso reconstruir el cuerpo.

El yoga es la ciencia de la unión (con Dios). Y el yoga sostiene como verdad central que la respiración es la conexión, el puente entre la mente y el cuerpo,

Machine Translated by Google

entre lo visible y lo invisible. La respiración nos conecta entre nosotros y nos conecta a todos con Dios, la naturaleza y la existencia.

Cada uno de nosotros debe recorrer su propio camino único. Y ese es el aspecto fortalecedor del trabajo de respiración: ¡nadie puede hacerlo por ti! Cada respiración que tomamos puede ser una oración, una invitación y una demostración genuina de nuestra fe. Cada respiración puede ser una expresión activa de confianza, perdón o gratitud.

Todos estamos respirando el mismo aliento. El aliento que está en mí ahora estaba en otra persona antes, y estará en el pájaro que vuela mañana.
Fue en el perro que paseaba por la calle ayer. Esto no es solo una filosofía bonita; es un hecho. Literalmente compartimos el mismo aliento con todos los que alguna vez han vivido y respirado en esta tierra. Algunos de los mismos átomos y moléculas de aire que respiraron Jesús, Moisés y Buda están fluyendo a través de ti y de mí ahora mismo.

Si realmente quieres tocar las realidades más profundas de la vida y alcanzar los estados más elevados de conciencia, entonces tendrás que despertar a la respiración. Es el camino, la entrada y la conexión con tu esencia, tu núcleo y tu alma.

Me gusta pensar que hay un ángel de la respiración trabajando en el planeta. Este ángel trae fuego y luz a todos en el camino espiritual. Las contracciones evolutivas en forma de desastres naturales, agitación social, guerras y rumores de guerras están haciendo el trabajo de empujar a los buscadores espirituales fuera de su zona de confort hacia la zona de trabajo dinámica del despertar espiritual, la purificación y el renacimiento.

Creo que todo el mundo nace siendo un maestro espiritual. Pero olvidamos, perdemos el contacto con nuestra esencia, nuestro propósito y nuestra fuente. Puedes comenzar a incorporar la vida del espíritu de nuevo en tu cuerpo y mente simplemente respirando de manera consciente. Practique respirar de manera pacífica, aceptando, confiando, amando, agradeciendo, perdonando, invitando y rindiéndose.
Incorporar estos atributos con la respiración espiritual hace que manifestarlos en la realidad sea fácil y sin esfuerzo.

Más que saberlo, creerlo o hacerlo, cuando lo estás respirando, lo estás viviendo . Lo estás siendo . Abrir y relajar la respiración es como abrir las puertas de tu alma. Usa tu respiración para permitir que cada fibra de tu ser se bañe en la fuerza vital que fluye desde la fuente. La respiración espiritual ha sido llamada una experiencia biológica de energía divina, una experiencia celular de Dios.

Machine Translated by Google

Se necesita coraje para vivir una vida única e inspirada. Requiere que recurras a tu propia verdad interior, que se refleja y expresa con cada respiración que tomas. La respiración es como un lenguaje: “el lenguaje del alma”.
Y necesitas comenzar a comunicarte con tu alma en el único idioma que ella conoce: el idioma del corazón y del amor.

Se necesita coraje para seguir tu corazón y caminar tu propio camino. Hay una poderosa ilusión de seguridad al seguir a la multitud, o al seguir el camino de los grandes. Pero si estás recorriendo el camino de otra persona, estás recorriendo el camino equivocado. No importa cuán grande fue el que creó el camino, o cuántos millones de personas creen que es el correcto.
En algún momento necesitarás caminar solo. Tu único compañero, tu única guía, será tu propio aliento.

La respiración espiritual puede llevarte al ojo de la tormenta en tu vida.
La respiración espiritual puede ayudarte a equilibrar el yin y el yang, la paz y el poder, el ritmo y la armonía. Puedes aprender sobre ti mismo a partir de la respiración misma.
¡A través de la Respiración Consciente, puedes aprender a seguir tu felicidad!

Los beneficios finales de la respiración espiritual pueden parecer inconcebibles para muchas personas. Por ejemplo, Leonard Orr, el padre de Rebirthing Breathwork, cree que en realidad nos ofrece un camino hacia la inmortalidad física, hacia la inmortalidad biológica. La respiración consciente, dice, es una forma en que podemos comenzar a incluir el cuerpo físico en la vida eterna del espíritu. Tengo el presentimiento de que está en algo. Leonard ha escrito muchos libros a lo largo de los años. Están todos en mi biblioteca. Una de las más fascinantes es Romper el hábito de la muerte.14 Cualesquiera que sean tus aspiraciones, por elevadas o mundanas, teóricas o prácticas, no

puedes fallar recurriendo a la respiración. No puedes equivocarte al invitar a Dios, oa tu propio espíritu, oa la vida misma, a tomar parte en tu misión.

Siente las sensaciones de la respiración, el movimiento de la vida en ti. Sea un testigo. Presta atención a lo que sucede dentro de ti en cada momento.

Agregue a eso la voluntad de dejar ir, de rendirse. Y luego comenzar a conspirar con la fuerza vital que rodea e impregna todo lo que existe. Respira esta fuerza vital conscientemente. Siente la expansión y contracción de esa vida. Celebra la presencia y el fluir de esa vida en ti, como tú. Maravíllate ante el milagro de la vida y ábrete al misterio de la vida que se te puede revelar con cada respiración.

Busque a otros que estén comprometidos con el dominio de la respiración. Comparte tu experiencia. Todos tenemos que caminar nuestro propio camino, pero podemos caminar juntos

Machine Translated by Google

con otros por un tiempo. Mi creencia ardiente es que nadie es libre hasta que todos seamos libres. Y cada vez que cualquiera de nosotros se vuelve totalmente libre, ¡hacemos que sea mucho más fácil para todos los demás liberarse! Todos estamos conectados, por lo que nos ayudamos mejor cuando servimos a los demás, y ayudamos más a los demás cuando nos servimos a nosotros mismos.

Respira conscientemente paz y amor, libertad y seguridad, energía y vitalidad, amor y luz. ¡Mira el mundo dentro de ti y el mundo que te rodea cambiar para siempre!

La respiración espiritual es el nombre de mi práctica favorita, mi idea de la aplicación más elevada del trabajo de respiración. Se basa en el hecho de que cada vez que la energía y la conciencia se unen, se crea algo. Ese es el proceso creativo: unir energía y conciencia. La respiración espiritual significa unir la respiración con cada aspecto creativo y funcional de nosotros mismos, usando todo lo que tenemos a nuestra disposición. Se trata de ser total.

“Uno puntiagudo” es un principio importante que aprendí por primera vez del aikido, un arte marcial japonés. Significa unir mente y cuerpo. Cuando hacemos eso, surge una fuerza poderosa. Así es como los artistas marciales rompen ladrillos, y cómo los viejecitos flacos pueden lanzar a jóvenes grandes y fuertes por la habitación con facilidad.

Con la respiración espiritual, unimos el cuerpo, la mente y la respiración y, como resultado, emerge una fuerza aún mayor: una fuerza curativa y creativa para la transformación y la evolución.

Todo comienza en la conciencia. La computadora que estoy usando ahora comenzó como una idea en la cabeza de alguien. Mira alrededor. Casi todo lo que puedes ver o tocar en el mundo físico primero tomó forma en la conciencia de alguien, y desde allí, con fe y pasión, determinación y acción, encontró su camino hacia la realidad física y hacia tu mundo.

Algunas personas dirían que todo el universo físico, y que la naturaleza misma, junto con usted y yo y todo lo que existe, comenzó como un pensamiento, un deseo, una idea, en la mente de Dios.

Cuanta más pasión, entusiasmo, energía concentrada y conciencia aportemos a cualquier cosa que imaginemos, deseemos o tengamos la intención de hacer, es más probable que lo creemos, lo atraigamos o lo hagamos.

La respiración espiritual se trata de enfocarse en un principio espiritual elevado, y luego vertiendo tanta pasión como podamos en cada respiración.

En la respiración espiritual, el objetivo es hacer que cada respiración sea tan densa y jugosa como podamos, tan saludable y deliciosa como sea posible. Significa

Machine Translated by Google

trayendo cada nivel de nuestro ser a la práctica y al proceso de la Respiración Consciente momento a momento.

Hay cinco niveles de ser o formas de expresión que podemos llevar conscientemente a cada respiración: pensamientos, imágenes, sonidos, movimiento y emociones. Son formas en que puede ser creativo con su práctica de respiración. Juega con ellos ahora.

1. Pensamientos: Estos pueden incluir palabras, frases, afirmaciones, declaraciones, mantras, oraciones. Repita mentalmente una palabra o frase de alta frecuencia con cada respiración. Por ejemplo: “amor”, “soy amado, estoy amando”; “paz”, “estoy en paz”; “alegría”, “irradio alegría”; “salud”, “estoy sano”; “libertad”, “siempre ya soy libre”. Elija cualquier palabra o frase hermosa e insufle la energía y el sentimiento en cada célula de su cuerpo.

2. Imágenes: cree imágenes en su mente, representaciones visuales de las palabras o frases en las que se está enfocando. Imagina el rostro de tu amado o una hermosa escena, o imagina una luz brillante o un hermoso color que se ajuste a la palabra o frase que has elegido. Imágenes de seres queridos, familiares, amigos, profesores y alumnos; sus sonrisas, sus palabras, su energía me llegan cuando me concentro en el amor, la paz y la alegría.

3. Sonidos: A los niños les encanta hacer sonidos cuando juegan o imaginan algo. Use sonidos respiratorios (oooh . . . eeeehh . . . ohhh . . . ahhhh . . . mmmm . . . ssshhh . . . aum . . . vrroom). Haz cualquier sonido agradable que resuene con la imagen o el pensamiento con el que estás jugando mientras respiras. Sonidos de respiración. . . ruidos de viento . . ruidos del océano. . .

4. Movimiento: Mueve tu cuerpo de una manera placentera. Usa tu cuerpo para expresar y reflejar lo que estás sintiendo e imaginando mientras respiras. Haz algo con tus dedos, manos y brazos; su cabeza, cuello, ojos, columna vertebral, dedos de los pies. Deja que la respiración mueva tu cuerpo y deja que tu cuerpo mueva la respiración.

5. Emociones: De la misma manera que puedes generar un pensamiento, una imagen, un sonido o un movimiento, puedes generar una emoción. poner sentimiento en

Machine Translated by Google

el proceso. La gratitud es una emoción muy poderosa, y ni siquiera necesitamos una razón para generarla. Sé dramático en tu expresión. Envía un mensaje claro a tu subconsciente. ¡No deje ninguna duda a cualquiera que pueda estar mirando que está disfrutando de algo increíble!

¿De qué otras maneras puedes llevar la totalidad de tu ser a cada respiración? Comience a respirar y luego esfuércese por incorporar la mayor cantidad posible de su cuerpo, mente, corazón y alma al proceso. Infunde cada respiración con los pensamientos, imágenes, sonidos, movimientos y emociones más elevados, hermosos y poderosos que puedas evocar. Sé total y espontáneo. Ser creativo. Se apasionado. ¡Ábrete al éxtasis!

RESPIRAR AHORA: PRÁCTICA DE RESPIRACIÓN ESPIRITUAL

El poder de la respiración espiritual radica en su simplicidad: solo agregue un poco de estiramiento a su inhalación. Amplía conscientemente tu inspiración un poco más de lo habitual. Tome suavemente una respiración más profunda y completa de lo normal. Y luego, deliberadamente, suelte un largo y relajante suspiro de alivio.

Mientras exhalas, siéntete o imagínate descendiendo hacia tu centro, como si estuvieras saliendo de la superficie y acomodándote en una parte más profunda de ti mismo. Deja atrás lo que piensas, lo que sientes, lo que haces. Deja ir el mundo mundano, tus actividades diarias, tus hábitos y patrones, tus rutinas. Solo por un momento, deja de lado tus pensamientos sobre el bien y el mal, debería y no debería, debería y no debería. . .

Déjate caer a un lugar antes y más allá de tu condicionamiento. Deja ir tu historia, el pasado. . .
Y al mismo tiempo, siente cómo se suavizan tus fronteras. . . Imagina que los límites de tu cuerpo se disuelven. . . Imagínate o siéntete irradiando luz desde tu corazón, como el sol. . . expandiéndose hacia afuera. . . fusionándose con todo y con todos. . . Descendiendo, para asentarse en su centro, mientras también se expande e irradia hacia afuera para fusionarse con todo y con todos.

Somos más grandes de lo que pensamos. Somos más grandes de lo que nos han hecho creer. Mientras respiras, date permiso para sentir que eres un ser eterno e infinito. El cosmos está dentro de nosotros y también a nuestro alrededor. Todos estamos conectados. Solo hay una vida, una energía, un ser en el universo, un ser, siendo tú y yo. Podemos usar la respiración para experimentar el estado de no dualidad, para escapar de la ilusión de la separación.

Puede ser importante señalar aquí que el lenguaje es extremadamente importante y útil, pero también puede ser bastante limitante e incluso puede ponernos en una trampa mental. Algunas cosas son difíciles, si no imposibles, de poner en palabras. Por eso en el trabajo de respiración nos enfocamos en los sentimientos, nos enfocamos en el corazón.

Cada célula de su cuerpo piensa que es una entidad individual separada en sí misma, y lo es: se mueve por sí misma, ingiere alimentos y excreta desechos, se comunica con otras células y, sin embargo, es parte de un órgano. Y ese órgano piensa que es una cosa individual separada, y lo es: tu corazón no es tu riñón, tu riñón no es tu hígado. Y, sin embargo, estos órganos son parte de un sistema, y ese sistema piensa que es único, individual y separado, y sin embargo, ese sistema es parte de uno más grande. . . Y sigue y sigue para siempre.

Machine Translated by Google

Por otro lado, si miras dentro de una sola célula, encontrarás partículas más pequeñas. Ábralos y encontrará otros aún más pequeños, y así seguirá para siempre. Eres parte de una eterna eterna realidad infinita. Tú eres esa realidad.

RESPIRAR AHORA: FUSIÓN CON LA EXISTENCIA

Imagina que cuando inhalas, la respiración viaja hacia ti desde algún lugar más allá del universo, fluye hacia ti desde el otro lado del tiempo y el espacio. Fluye a través de ti, y cuando exhalas continúa en su eterno viaje cósmico. Cuando inhales, imagina que la respiración también surge de tu interior, del centro de cada célula de tu cuerpo. Deja que tus fronteras se disuelvan. Deja que tu ego se disuelva. No trate de envolver su mente en torno a esta práctica. Entra en tu corazón. Sé como un niño, sé imaginativo, sé creativo. Fusionarse con la existencia.

¡Bienvenido a la respiración espiritual!

Introducción a la Respiración Renacimiento

He mencionado a mi amigo Leonard Orr, el creador y fundador del movimiento mundial Rebirthing Breathwork. Lleva más de cuarenta años de su vida difundiendo el poder curativo de esta técnica, también conocida como “respiración conectada”.

El renacimiento es un camino directo hacia los avances espirituales, abriéndote a una experiencia energética extraordinariamente liberadora. Y debido a que he experimentado tantos resultados sorprendentes con esta técnica, realmente tengo que compartir un poco más, una oferta para despertar tu curiosidad y, con suerte, animarte a explorarla por tu cuenta. Dado que practicar esta técnica incluso durante unos minutos puede desencadenar un poderoso proceso de curación o transformación, a veces es mejor tener un entrenador, facilitador o al menos un compañero de respiración cerca cuando experimentes.

La técnica Rebirthing Breathwork es tan simple como poderosa. Aquí están los conceptos básicos: la inhalación es activa y la exhalación es pasiva. Inhale conscientemente y deje que la exhalación se realice rápida y completamente (la frase clave aquí es "dejar ir").

No hay pausas ni espacios entre la inhalación y la exhalación, entre la exhalación y la inhalación.
Sin esperas, sin vacilaciones. Las respiraciones están conectadas en un ritmo suave y constante.

Una vez que comience, respire continuamente: inhale fusionándose con la exhalación, exhale mezclándose sin problemas con la siguiente inhalación. La respiración gira como una rueda. Sigue respirando y relajándote en ya través de lo que sientas, lo que surja.

De vez en cuando, puede tomar una inhalación larga y expansiva y darse un suspiro de alivio grande y exagerado, luego volver al ritmo conectado.

Utilice el mismo canal para respirar. Es decir, inhalar y exhalar por la nariz o inhalar y exhalar
la boca, pero no respire por la nariz y exhale por la boca.

Para obtener más información sobre Rebirthing Breathwork, visite el sitio web de Leonard: www.leonardorr.com.

Machine Translated by Google

Respirando con Ram Dass

Ram Dass es el autor de Be Here Now, Journey of Awakening, Grist for the Mill, entre otros. A lo largo de los años, a través de su vida y su obra, y gracias a él, millones de estadounidenses han descubierto la filosofía y la espiritualidad oriental, el yoga y la meditación. Estoy feliz y agradecido de decir que soy uno de ellos.

Un día, mientras estaba en la escuela de rayos X, escuché una conversación en la cafetería del Boston City Hospital sobre un profesor de Harvard que había ido a la India y encontró un gurú. Cuando regresó, caminó por el campus de la Universidad de Harvard vistiendo una túnica india, con cuentas de mala alrededor del cuello, cantando mantras.

Hablar de lejos! Su nombre era Dr. Richard Alpert, pero ahora era conocido como Ram Dass (¡Dijo que su padre en broma se refería a él como Rum Dum!). Ram Dass daría una charla esa noche en Cambridge, y decidí en el acto que tenía que encontrarme con él.

Después del trabajo, todavía vestido con mi ropa verde de hospital, me encontré en el sótano de la librería de Harvard, que tenía un ambiente hippie de Nueva Era, como de iglesia. La sala estaba repleta. Para poder entrar, tuve que molestar a las últimas tres filas de devotos que estaban piadosamente sentados en meditación. Una vez que pude entrar y cerrar la puerta detrás de mí, me di cuenta de que yo era el único que estaba de pie, el único que no estaba sentado en la posición del loto, el único que no parecía apropiadamente espiritual. El olor a incienso llenó el aire. Me sentía tan raro y fuera de lugar. Me sentí atrapado.

Ram Dass había dejado de hablar cuando distraje a todos con mi ruidosa entrada. Después de unos momentos, volvió a hablar en voz baja y lenta, y su charla. . . estaba lleno . . con . . . embarazada . . . pausas Captar sus palabras y dejar que el significado se hundiera era como esperar con impaciencia que el café filtrado estuviera listo: goteo. . . goteo . . . goteo . . . ¡Me gusta el café instantáneo, desde una ventana de autoservicio! ¡Mi mente estaba acelerada, y al mismo tiempo estaba mortalmente aburrido con todo este tonto amor divino "woo-woo" y cosas de la iluminación del gurú nirvana!

Sin embargo, se sintió muy sincero conmigo, así que estaba tratando de captar lo que estaba diciendo, pero todo lo que podía escuchar era mi propia charla mental: mi mente reaccionaba a todo lo que decía. Estaba inquieto, inquieto constantemente, cambiando de un pie al otro. ¡Quería un cigarrillo! Empecé a tener la esperanza de que alguien

Machine Translated by Google

Traté de empujar la puerta detrás de mí para que pudiera dejarlos entrar y escapar. Me estaba torturando a mí mismo.

Para empeorar las cosas, Ram Dass seguía interrumpiendo su charla para comer uvas. Y no podía simplemente comerse las malditas uvas. ¡No! Tuvo que recoger cada uno muy lentamente, y tuvo que girarlos deliberadamente entre sus dedos y mirarlos con tanto cariño. Tuvo que llevarlo lentamente a sus labios y masticarlo con mucho cuidado; y luego, con los ojos cerrados, tragárselo, felizmente sintiéndolo deslizarse lentamente por su garganta.

Estaba llegando al punto en que simplemente no podía soportarlo. Molestar a todos o no, ¡tenía que largarme de allí! Mi mente me apoyó y animó: “Sí, vámonos a casa”, dijo. "Nunca volverás a ver a ninguna de estas personas de todos modos, así que ¿a quién le importa si los molestas?" En ese mismo momento, Ram Dass me miró directamente. ¡Me sentí como un ciervo atrapado en sus faros! Empezó a hablarme directamente, o eso parecía. Fue hace más de cuarenta y cinco años y, sin embargo, parece que fue ayer. Recuerdo cada palabra que dijo: “Tú naciste en este momento, en este lugar, en esta familia,

en este entorno socioeconómico. . .”

¡Entonces tomó una uva! ¡Mi respiración se detuvo cuando tardó una eternidad en comer esa maldita uva! Y solo comenzó de nuevo cuando terminó su oración:

“. . . para un propósito.”

Luego pasó a decir lo que más tarde escribió en su libro: “Y todo lo que haces, todo lo que te sucede, es agua para el molino de la realización de ese propósito”.

Luego dijo: “Hagamos esto: cuando inhales, piensa para ti mismo: 'El poder de Dios está dentro de mí', y cuando exhales, piensa para ti mismo: 'La gracia de Dios me rodea'. Inhalando: 'el poder de Dios está dentro de mí', y exhalando: 'la gracia de Dios me rodea'. ”

Manejando a casa esa noche en la Autopista Sureste, no se detenía, y no podía apagarlo. Era imposible respirar sin recordar esas palabras, e imposible recordar esas palabras sin respirar. De repente estaba de vuelta en el salón de clases de primer grado, y Dios estaba soplando en mí. Esas palabras despertaron en mí los sentimientos gloriosos de ese día con el pastor. ¡Gracias Ron Dum! Siempre te amaré, y siempre te estaré agradecido.

Machine Translated by Google

RESPIRA AHORA: UNIENDO PENSAMIENTO E INTENCIÓN

Tómese el tiempo para concentrarse en lo que es más importante para usted. Concéntrate en lo que te da la sensación más maravillosa. Pon eso en una palabra, una frase o una oración y comienza a respirarlo en cada célula de tu cuerpo.

¡Ser creativo! Respira tu intención. Tómese cinco minutos ahora mismo para hacer este ejercicio. Usa las frases que sugirió Ram Dass. O cree o elija su propia declaración, afirmación, declaración, deseo u oración de empoderamiento. Elija sus propias palabras tranquilizadoras o fortalecedoras.

Asegúrate de que las palabras que elijas te animen o te calmen. Asegúrate de que te inspiren o te motiven a dar lo mejor de ti; traeros la paz; Son pensamientos maravillosos y sentimientos hermosos. Asegúrate de crear o invitar a una realidad con la que puedas vivir para siempre; que estás respirando mientras haces este proceso de pensamiento. Y asegúrate de permitirte sentir los sentimientos que estas palabras traen a colación.
tú.

¿Cuáles son las palabras más hermosas que podrías decirte a ti mismo? ¿Cuáles son las palabras más hermosas que podrías decirle a otra persona? ¿Qué deseas para ti y para el mundo? ¿Cuáles son tus mayores aspiraciones? ¿Cuál es el mayor deseo de tu corazón? ¿Cuál es tu propósito, tu misión en la vida? ¿Cuál es tu mayor sueño? Una intención sincera alimentada por el poder de la respiración puede cambiarlo todo.

Este es un proceso creativo. Estás uniendo conciencia y energía, pensamiento y acción: esta es la esencia de la creatividad. Tenga cuidado con lo que piensa mientras respira, porque cada respiración que toma le da energía de fuerza vital a lo que tiene en la conciencia. Como dicen: "el pensamiento es creativo" y "los pensamientos se convierten en cosas".

Meditación Vipassana y Insight

Ram Dass originalmente me llevó a la meditación budista, y Milton Young, mi mentor en UMass Dartmouth, me inspiró a profundizar en la práctica, convenciéndome de hacer una serie de retiros intensivos de meditación vipassana. Era justo lo que necesitaba mientras trataba de ponerme en pie después de dejar el ejército. Y tuve la suerte de vivir a poca distancia en automóvil del Centro de Meditación Insight en Barre, Massachusetts.

Estudié con Jack Kornfield, Joseph Goldstein y Sharon Salzberg, y eso me llevó a conocer al venerable Ajahn Chah. Mirando hacia atrás ahora, me doy cuenta de qué oportunidad única, qué bendición fue estudiar y practicar con un maestro tan grande y ser guiado por maestros espirituales tan poderosos, sinceros y genuinos tan temprano en mi proceso de aprendizaje.

La meditación Vipassana es una técnica simple en la que te sientas en silencio y observas tu respiración. Si bien estar sentado durante horas y horas prestando atención a su respiración le produce dolor en las rodillas y en el trasero, también puede resultar en poderosos avances espirituales. La práctica es como entrenar a un mono salvaje. Le pones un collar, le das una correa corta y lo atas a un poste. Patalea y grita e intenta todo para liberarse y correr salvajemente. Pero después de un tiempo, se da por vencido, se suelta y aprende a quedarse quieto. Entonces ya ni siquiera necesitas el poste y la correa. Vipassana es el entrenamiento de la mente de mono. estoy muy agradecida con mi

Machine Translated by Google

maestros, y a mí mismo, por practicarlo lo suficiente como para salir de la jungla oscura y enredada de mi cabeza y entrar en el brillante cielo interior de mi corazón.

No puedo recomendar lo suficiente la meditación vipassana. Decidir practicarlo fue una de las decisiones más sabias que he tomado. Todavía me ayuda en cada paso de mi camino hacia el dominio de la respiración. Al igual que con cualquier práctica espiritual que involucre un linaje, es una buena idea acercarse lo más posible a la fuente.
Por lo tanto, le sugiero que haga una búsqueda en Google, consulte con su intuición y elija un maestro con una larga historia de práctica en este método, y luego se sumerja en él por completo. usted será feliz de haberlo hecho.

Aquí está la práctica: siéntate cómodamente pero erguido en una silla o en un cojín. Dirige tu atención a la respiración, a los sentimientos y sensaciones del aire que entra y sale. Nada que hacer: solo observar, solo ser consciente de tu respiración. Cuando su mente divague, y lo hará, simplemente vuelva su atención a la respiración. Simple. Haz esta práctica de atención plena durante diez o veinte minutos ahora mismo y conviértela en una práctica regular.

Despierta tu intuición

Algunas personas hablan de la intuición como un sentimiento o, a veces, como una voz interior. Muchas personas se preguntan cómo diferenciar entre nuestra voz intuitiva y la voz de nuestra cabeza, la diferencia entre nuestro corazón y nuestra mente, entre la sabiduría natural y la charla mental racional. Afortunadamente, ese es uno de los beneficios más hermosos del trabajo de respiración: nos brinda una forma de conocer y sentir la diferencia.

Imagina un caballo y un jinete. Para convertirse en un jinete experto, debe aprender a trabajar con el caballo, conocer su personalidad y generar confianza. Cuando entramos en armonía con el caballo, nuestro paseo es suave y elegante. Cuando luchamos o no estamos sincronizados, el viaje duele, es agotador y es una lucha mutua. Estás en el flujo con el caballo o no. Cuando un jinete y un caballo están en sintonía, cuando fluyen juntos, es una experiencia estimulante, hermosa e incluso emocionante de contemplar.

Cuando aprendes a montar la respiración, cuando puedes fluir con ella, cuando estás en sintonía con ella, has establecido una conexión real y práctica con tu intuición. No hay confusión, y no hay que fingir: su viaje es suave y sincronizado. Tienes una clara sensación de haber aprovechado sin esfuerzo un tremendo poder. Tú respondes a ese poder y ese poder te responde a ti. El jinete puede sentir lo que el caballo necesita y el caballo responde a los deseos más sutiles del jinete. La relación es hermosa; es impresionante.

Machine Translated by Google

Cuando inspiramos, el aire entra en nuestros pulmones desde el exterior, pero sucede algo más: la energía parece surgir de nuestro interior y nos llena. Se siente como el oleaje de un océano. Tenemos una sensación de relajarnos y abrirnos y darle espacio a esta energía.

Cuando esto sucede, entramos en armonía con nuestra intuición, ¡y se siente como si la respiración nos estuviera respirando! Cuando desarrollamos este tipo de relación con la respiración, nos encontramos en el lugar correcto en el momento correcto, haciendo y diciendo las cosas correctas de la manera correcta.

La intuición es una sensación de estar en la zona, o en el flujo, en un estado de unidad, de claridad y facilidad simple. Los mejores atletas y artistas, los más grandes músicos y soldados conocen muy bien este estado. Pueden o no ser conscientes de ello en ese momento, pero cuando están rindiendo al máximo, la energía se eleva desde su interior, fluye a través de ellos desde más allá, y se dirige sin esfuerzo a la perfección desde el interior, con facilidad y gracia. .

RESPIRAR AHORA: LA DANZA DE LA RESPIRACIÓN

Cuando estás respirando intuitivamente, se siente como un baile. Tú y la respiración son uno. Sí, hay un líder y un seguidor, pero cuando los socios fluyen, esa distinción parece desaparecer.

Mientras inspiras, siente que la respiración quiere abrirte, estirarte y expandirte. Muévete con la respiración. Relájate y ábrete deliberadamente y dale espacio. Estás siendo una buena pareja de baile.

Ahora observe que cuando se abre y se relaja durante la inhalación, la respiración, como una buena pareja de baile, se vierte en usted y llena los espacios que crea. Tenga en cuenta que solo crear un poco de espacio entre los dientes permite que el aire entre con mayor facilidad y libertad. Atrae el aire hacia ti con la inhalación, pero también imagina que lo jalas o que lo dejas salir de tu interior al mismo tiempo. Deje que estos dos movimientos o aire y energía se encuentren en su corazón, el asiento de su intuición. Y al exhalar relájate y déjate llevar por completo. Descienda a su centro y expanda e irradie más allá de sus fronteras al mismo tiempo.

Mantenga la mayor cantidad posible de esa relajación abierta mientras toma la siguiente respiración. Siéntase a sí mismo abriéndose y expandiéndose y dando espacio a la respiración y la energía. Siente cómo te sueltas y te dejas caer, rindiéndote a la corriente. Mientras respira, juegue con la velocidad, el volumen, el ritmo y la intensidad. Y recuerda seguir relajándote y soltándote. ¿Estás respirando el aliento, o el aliento te está respirando a ti? ¡Piérdete en ese baile!

Energía espiritual en la respiración

Machine Translated by Google

Cuando la gente habla de energía, a menudo me pregunto de qué están hablando realmente. Sabemos sobre prana, chi, ki, fuerza vital y espíritu. Esta es la energía en la respiración que estamos aprendiendo a sentir, tocar, mover y dirigir con nuestra respiración. ¿Es esto de lo que están hablando? Cuando la gente dice que siente energía, que es sensible a la energía, ¿qué quiere decir realmente? Aquí está mi entendimiento: cuando un barco se

mueve a través del agua, hace olas. Cuando sientes esas olas, ¿estás sintiendo el barco? Cuando la energía se mueve a través del cuerpo y la mente, forma ondas: sentimientos y sensaciones, pensamientos e imágenes. Cuando experimentas estas cosas, ¿estás experimentando la energía? No, estás experimentando las ondas que hace la energía cuando pasa a través de ti. Estás experimentando las reacciones de tu sistema mente-cuerpo a la energía.

Cuando las personas me dicen que son muy sensibles, a menudo me pregunto: ¿son realmente sensibles o simplemente son hiperreactivos? Me parece que mientras tu cuerpo y tu mente estén reaccionando, no puedes ser realmente sensible. No es hasta que el cuerpo y la mente dejan de reaccionar que somos capaces de experimentar la energía directamente. Hasta que no dejamos de reaccionar no podemos ser realmente sensibles.

Es por eso que en el trabajo de respiración practicamos tres principios espirituales fundamentales:

1. No juzgar 2. No
resistir 3. Desapego

¿Suena familiar? Estos principios fueron enseñados por el Buda y por muchos otros despiertos. Representan un antídoto espiritual a las causas del sufrimiento. Pasé muchos años practicando el no juzgar, la no resistencia y el desapego. Todavía es una práctica en curso.

Entonces, un día me di cuenta de que las tres cosas eran reacciones.
Juzgar es una reacción, la resistencia es una reacción y el apego es una reacción. Así que aquí hay un atajo: practica la no reacción. He destilado mi práctica hasta la no reacción. Este es uno de los secretos del dominio de la respiración, así como del dominio propio, y puede ser la clave para la autorrealización y la liberación final.

Hay una hermosa analogía relacionada con la conciencia durante el trabajo de respiración, y esa es la analogía del agua. Podríamos preguntar: “¿Qué haría Jesús?” O "¿Qué haría el amor?" O podríamos preguntar: “¿Qué haría el agua?” Cuando

Machine Translated by Google

tiras una piedra en un río o en un estanque, el agua reacciona perfectamente. No reacciona de forma exagerada, y no reacciona de forma insuficiente. Nuestro objetivo es tener ese tipo de mente y ese tipo de cuerpo.

Además, el agua tiene dos propiedades muy interesantes: es transparente y reflectante. Puedo ver a través del agua hasta el fondo; Puedo ver el pez a mitad de camino. También puedo verme reflejado en la superficie del agua.
Es decir, si el agua es pura y quieta, tranquila e inmóvil. Este es el tipo de conciencia que necesitamos desarrollar. Y el trabajo de respiración nos da una forma de hacer exactamente eso: desarrollar esa cualidad de conciencia elevada, refinada, expandida y sublime.

Como habrás notado, uso los términos “conciencia” y “consciencia” con mucha frecuencia e indistintamente, como si fueran sinónimos. Estoy seguro de que algunos argumentarán que no lo son, y pueden ser correctos, pero en gran medida, para nuestros propósitos, son lo mismo.

Escuché una historia hace muchos años sobre dos de mis maestros favoritos: el Buda y Patanjali. Ya sabemos bastante sobre el Buda.
Patanjali puede no ser tan conocido. Se le considera el padre del yoga. Él no inventó el yoga, pero tomó toda la sabiduría yóguica de su época y la organizó en un sistema llamado Yoga Sutras. Patanjali y Buda nunca se conocieron. Provenían de diferentes culturas y diferentes épocas, pero claramente eran primos espirituales, incluso hermanos.

Tanto Buda como Patanjali tenían la misma misión en la vida: encontrar la causa y la cura del sufrimiento. Y si miras la lista de las causas del sufrimiento que identificó el Buda y la comparas con la lista que nos dio Patanjali, encontrarás que son prácticamente idénticas. También llegaron a una lista muy similar de curas o formas de acabar con el sufrimiento. Yo pienso que esto es muy importante. Cuando dos maestros sublimes sin conexión cultural, histórica o personal llegan a las mismas verdades, debemos tomar nota. Cada uno caminó, siguió y creó sus propios caminos únicos, pero ambos terminaron en el mismo estado exaltado.

Algo más acerca de estos dos maestros también me sorprende. Ambos usaron la misma metáfora para describir el trabajo que necesitamos hacer en el nivel de la conciencia. Ambos usaron la misma analogía para describir el proceso y la práctica. Hablaron de una “joya perfecta”, una “joya impecable”.

No solo llegaron a las mismas ideas y ofrecieron las mismas soluciones, ¡sino que incluso usaron la misma analogía para describir el trabajo interno!

Machine Translated by Google

¿Cuáles son las posibilidades de eso? Cada uno de ellos dijo que la conciencia debe ser como “un diamante puro e impecable”. Y dijeron que nuestra conciencia necesita ser purificada hasta ese punto. Entonces y sólo entonces puede conducir a un despertar. Mientras nuestra conciencia esté embotada o controlada por el ego, mientras esté llena de ondas y partículas, mientras sea empujada y atraída, o influenciada por el miedo, la ira, el deseo, etc., no se puede confiar en ella.

Uso la analogía del espejo de una casa de diversión. ¡Conoces el tipo que cuando te paras frente a ellos te hacen ver alto y flaco con una pequeña cabeza de alfiler, o bajo y gordo con un trasero grande y viejo! Imagina a alguien parado allí y llorando, creyendo que lo que estaba viendo era real o verdadero. Te reirías de ellos. Dirías: “No seas tonto. Así no es como te ves. ¡Ese no eres tú! Lo que estás viendo es el efecto de un espejo deformado”. Ese es el problema que tenemos con nuestra conciencia.

Miramos al mundo, o nos miramos a nosotros mismos, vemos sufrimiento, limitación, enfermedad o negatividad. Pero tal vez no estemos viendo la realidad en absoluto. Tal vez lo que vemos se deba a nuestra conciencia distorsionada. Es por eso que necesitamos hacer nuestro trabajo interno. Por eso necesitamos aquietar y despejar nuestra mente; por eso necesitamos profundizar nuestra conciencia, elevar y expandir nuestra conciencia. Y la respiración es una forma perfecta de hacerlo.

Creo que Buda y Patanjali estarían de acuerdo conmigo aquí.
De acuerdo con sus enseñanzas, parecían estar de acuerdo entre sí en casi todo. Todo, es decir, excepto una cosa. Podría ser una diferencia en la filosofía personal, o simplemente un problema de idioma.
Tal vez estaban tratando de poner algo en palabras que las palabras no pueden capturar.

Mis dos amigos espirituales parecían estar en desacuerdo acerca de estos dos conceptos: "conciencia" y "percepción". Tendemos a pensar en ellos como sinónimos y, de hecho, el Buda dijo que eran lo mismo, no diferente. Pero Patanjali dijo que eran todo menos lo mismo. Para él, no podrían ser más diferentes.

Para entender la diferencia, podemos usar la analogía de un televisor o una pantalla de cine. Todo lo que sucede en la pantalla es lo que podríamos llamar el reino de la “conciencia”. Pero una pantalla de televisión o de cine no puede mirarse a sí misma. Esto requiere una "conciencia" separada, algo externo o aparte de la conciencia. Patanjali enseñó que la conciencia estaba sujeta a las mismas leyes y dinámicas que todo lo demás en la naturaleza. La conciencia, por otro lado, no lo era. Era absolutamente libre y no estaba ligado de ninguna manera a la

Machine Translated by Google

fuerzas y dinámicas y leyes que controlan todo lo demás en la naturaleza y el mundo fenoménico. Y esta conciencia, dijo, es lo que realmente somos.

Tiendo a estar de acuerdo porque el trabajo de respiración, la respiración espiritual, tiende a abrirnos a una experiencia directa de ese estado de conciencia pura, a ese "verdadero yo real". En el Cantar de los Cantares, encontramos estas hermosas palabras: “Respirar me devuelve exactamente a mí mismo”.

La promesa del trabajo de la respiración, aquí usaré el término "maestría de la respiración", es que puede llevarte a un lugar muy profundo, a un ser original y esencial que nunca ha sido tocado o afectado de ninguna manera por nada de lo que ha sucedido. a ti en este mundo. Siempre es ya puro, quieto, inocente e infinitamente poderoso. Nada puede afectarlo. Nada puede influir en él. Nada puede perturbarlo de ninguna manera: ni el dolor, ni la fatiga, ni el miedo, ni el trauma, ni el amor. Nada, nadie, ni siquiera tú, puede influir en este lugar de pura
conciencia.

Es como un espacio del que todo surge u ocurre. Al espacio no le importa lo que lo llene: un santo, un pecador, una silla, una flor, mi cuerpo o la MacBook en mi regazo. El espacio es sólo un espacio. Esta espaciosidad es el “yo exacto” al que se refiere el Cantar de los Cantares y es esa conciencia incondicional de la que habló Patanjali.

La respiración espiritual está destinada a despertarnos a este espacio de conciencia pura. Nos damos cuenta de que, como dijo uno de mis primeros maestros: "Yo siempre soy libre". Nos damos cuenta de que “nada me está pasando, simplemente está pasando”. La respiración nos enseña que todo lo que sucede en la vida nos sucede a nosotros, no a nosotros.

Aprendemos en el trabajo de la respiración que no necesitamos hacer nada acerca de lo que sucede en nosotros. No tenemos que juzgarlo, entenderlo, arreglarlo o controlarlo. No tenemos que resistir o manejar o cambiar nada al respecto. Simplemente podemos dejar que lo que es sea como es. Podemos dejar que nosotros mismos y todo sea tal como es. No necesitamos resistir, juzgar, apegarnos a nada. De hecho, cuando dejamos de resistirnos, de apegarnos, de juzgar, de reaccionar, se abre en nosotros este espacio de conciencia pura, o nos abrimos a él, y nos despertamos libres y en casa por primera vez a nuestro verdadero yo real, a nuestro propio ser eterno e infinito.

Volviendo al agua y la conciencia: cada pensamiento, cada sentimiento o sensación, cada emoción, es otra onda o una partícula en la conciencia. Es como un espejo de casa de diversión, y no puedes confiar en él. Solo cuando nuestra conciencia está quieta y pura podemos ver a través de ella lo que es realmente real,

Machine Translated by Google

y solo entonces podemos ver lo que se refleja en él, quiénes somos realmente. Creo que ese es el verdadero trabajo, el propósito más elevado del trabajo de respiración.

Me parece que Jesús también era pariente del Buda y Patanjali. Él enseñó el poder del amor. Llamó al amor la primera ley de la vida. Para mí, el amor es ese espacio de conciencia pura y presencia inmóvil: el amor es lo que queda abierto e invitando cuando dejamos ir todas nuestras "cosas" o cuando todo se desvanece.

Sabemos que Jesús hablaba arameo y que la mayoría de los textos originales en arameo se han perdido o destruido con el tiempo. Me han dicho que muchos de los escritos originales que aún existen están en colecciones privadas, o están encerrados en algún lugar, tal vez en el sótano del Vaticano. O tal vez eso es solo un rumor. En cualquier caso, creo que es seguro asumir que se ha perdido mucho en la traducción de las enseñanzas de Jesús, y algunas cosas muy importantes se han torcido, corrompido, ocultado deliberadamente o simplemente malinterpretado.

Por ejemplo, aprendí de Michael Ryce, el autor de Why Is This Happening to Me, Again?, que la palabra "pecado" en el idioma arameo es kata, que es la palabra que usó Jesús cuando se refirió a lo que ahora todos llamamos y entender como "pecado". En la época de Jesús, la palabra "kata" se usaba en el tiro con arco, y cuando un arquero fallaba el blanco, el juez gritaba "¡Kata!" que simplemente significa "¡Perdiste el blanco!"15

Piensa en eso: cuando Jesús dijo que alguien había pecado, estaba diciendo que simplemente no habían dado en el blanco. Nada que ver con el mal. No hay necesidad de fuego, infierno y azufre; todo lo que se requiere es ajustar nuestras miras.

También hay una expresión en el idioma arameo que no se puede encontrar en ningún otro idioma. Y se dice que Jesús usó esta expresión: "Una mente sin amor es estúpida". ¡Con razón dijo que el amor era la primera ley de la vida!

El punto es que sufrimos del mismo problema. Estamos perdiendo la marca, estamos perdiendo el punto. No se trata de pecado, castigo o maldad. Se trata de la dimensión del amor. Sin amor estamos ciegos.

Sin amor estamos sordos. Sin amor somos estúpidos. Sin amor somos mudos e insensibles a la verdad de nuestro ser, a la verdad de la vida y de la realidad.

La dimensión del amor

Machine Translated by Google

La respiración, la respiración espiritual, despierta en nosotros la dimensión del amor. Si miro al mundo sin ojos de amor, no veré lo que realmente hay allí. Si te miro sin ojos de amor, no veré quién eres realmente. Si me miro sin ojos de amor, no veré quién soy. Este amor es muy importante en el trabajo de respiración. Necesitamos encontrar y saludar todo lo que encontramos en nuestro viaje interior con amor. Y ese amor se puede expresar perfectamente con la respiración abriéndose y expandiéndose, y relajándose y soltándose.

El amor brilla cuando dejamos ir el miedo, el control, los juicios, la resistencia y los apegos. El amor es un espacio de pura conciencia y presencia. Es lo que queda cuando todo lo demás se derrumba. Querer no es amar. Necesitar no es amar. Esperar o exigir no es amar.
Pensar no es amar. Hacer no es amar. Bueno, por supuesto que el amor está dentro y alrededor de todas estas cosas, y se puede expresar a través de ellas, pero... . . ¡Y eso es un gran pero!

Todos tenemos una biocomputadora, lo que Michael Hewitt-Gleeson, de la Escuela de Pensamiento y autor de Software for Your Brain, llama nuestra “computadora de cuello”. Tiene hardware y software, y viene cargado con un sistema operativo. Parte del hardware, algunos de esos programas y el sistema operativo son bastante antiguos y deben actualizarse. Dr. Gleeson habla de Sócrates, Aristóteles y Platón; él los llama los "hackers originales": hackers pensantes. Crearon e instalaron programas de software que todavía se ejecutan en nuestros cerebros hoy. 16 Gleeson habla del “Virus de Platón”. Este virus

infecta a usuarios cerebrales de todo el planeta y se basa en el concepto de “verdad absoluta”. Nos olvidamos, dice, que estos son solo conceptos, y una mente dominada por esta forma de pensar se atasca. Este modo de pensar correcto-incorrecto, bueno-malo, nosotros ellos se ha utilizado para iniciar y justificar todas las guerras y todas las formas de violencia en el mundo durante más de dos mil años. Es una forma útil de pensar y, sin embargo, representa solo un tipo de pensamiento.

El concepto de bueno y malo es divisivo. es violento Puede ser violencia de pensamiento, pero no obstante es violencia. Gleeson ofrece una actualización de este antiguo programa de software. En lugar de “bueno y malo”, sugiere “bueno y mejor”. Siente que: “Bien. . . Malo." "Bien . . . Malo." Respira, y realmente siéntelo. Imagínate a ti mismo como un niño pequeño escuchando esas palabras y sintiendo la energía de ellas. Ahora intente la actualización: “Bien. . . Mejor." "Bien . . . .
Mejor." ¿Cómo se siente? Más amoroso, ¿verdad?

Machine Translated by Google

¿Qué podemos lograr con el bien y el mal que no podemos lograr con el bien y el mejor? ¿Realmente necesitamos el bien y el mal? ¿Es tan importante gastar tanta energía enseñando a nuestros hijos este concepto? La mayoría de la gente probablemente diría: "¡Por supuesto! ¿Cómo sería el mundo si no les enseñáramos a nuestros hijos la diferencia entre el bien y el mal? Yo digo que sería el cielo en la tierra. ¿Por qué pensamos que los niños no pueden encontrar su camino si solo les damos libertad y los mantenemos a salvo? Por un lado, creo que lo peor que podemos decirle a un niño es "¡Sé bueno!" ¡Ya están buenos! Y si "tratan" de ser buenos, se vuelven antinaturales. Tal vez estamos extrayendo de nuestros hijos las mismas cosas con las que nosotros mismos estamos tratando de reconectarnos, porque fueron extraídas de nosotros.

Una cosa es segura: cuando hacemos trabajo de respiración o cualquier trabajo interno, debemos dejar esa forma de pensar de "bueno-malo, correcto-incorrecto" en la puerta. Cuando emprendemos un viaje interior, cuando nos acercamos a nuestro niño interior, lo mejor es estar libres de esa forma de pensar divisiva, de lo contrario, violentaremos a nuestro niño interior. Lo que apoya nuestro viaje interior es estar en nuestro corazón cuando hacemos ejercicios de respiración.

RESPIRAR AHORA: MEDITACIÓN CENTRADA EN EL CORAZÓN

Enfócate en el centro de tu corazón. Deja que tu atención descienda de tu cabeza y deja que se asiente en el centro de tu pecho. Lleva la conciencia totalmente enfocada a este lugar donde el amor reside en ti.
Alguien dijo una vez que este podría ser el viaje más largo que tengamos que hacer: los treinta centímetros que hay entre la cabeza y el corazón.

Me gusta decir que no es coincidencia que los pulmones estén envueltos alrededor del corazón. ¡Quizás los pulmones son las alas que necesitamos para que nuestros corazones se eleven! A medida que abres y expandes tu pecho, creas espacio para que el corazón se abra naturalmente. Date esa experiencia: usa la inhalación para crear más espacio, más espacio en ti mismo, espacio alrededor de tu corazón.

Con cada inhalación consciente, lenta y plena, medite en la expansión de lado a lado, de adelante hacia atrás, de arriba hacia abajo. Deja que todo tu cuerpo respire, con el corazón como centro de tu experiencia. Sin prisa Enfocar. Sentir.

Imagina respirar en el corazón, desde el corazón, con el corazón. Concéntrese en los sentimientos y emociones naturales que resuenan en el corazón y que irradian de él: amor, paz, compasión, gratitud. . .
Genera la energía de esos sentimientos mientras respiras. Llénate de estos sentimientos y esta energía mientras respiras. Envía esta energía a cada célula de tu cuerpo.

Y luego, al exhalar, permita que esa energía irradie a través de los poros de su piel, como los rayos del sol, esos rayos, ese aliento, llevando sus intenciones sinceras en todas las direcciones, a todo y a todos. Con esta meditación, te conviertes en una fuente, un generador, un canal de energía de amor, y eres el primer destinatario afortunado de la misma.

Machine Translated by Google

Todos los días, decenas de miles de monjes budistas miran las cuatro direcciones de la brújula y envían vibraciones pacíficas al mundo. Están orando para que todos los seres estén en paz, para que todos los seres estén libres de sufrimiento. Creo que están marcando la diferencia. Creo que podemos hacer nuestra parte para compensar toda la ignorancia y la energía negativa del mundo al hacer esto. Estoy convencido de que una intención sincera, impulsada por la respiración, puede crear milagros.

¿Le estás pillando el truco? Comience a practicar esta técnica de respiración espiritual y busque el desarrollo de un conocimiento interno a medida que comienza a darse cuenta de que cada respiración es una oración y cada respiración es una bendición.

Respiración diaria

Una de las cosas principales en las que nos enfocamos en el trabajo de respiración, y uno de los puntos principales que enfatizamos en todos los seminarios, es la importancia de ponernos y mantenernos en un estado positivo. Tony Robbins lo llama "un hermoso estado emocional" y Barnet Bain lo llama "el sentimiento más asombroso". Lo experimento como un estado espiritual.

Estoy seguro de que has tenido esta experiencia: por alguna razón o sin razón, te encuentras de mal humor. Por eso, parece que todo te llega; Las pequeñas cosas que normalmente no te molestan o te molestan muy poco te causan grandes disgustos. Incluso las cosas que normalmente disfrutaría, no puede hacerlo debido al estado "asqueroso" en el que se encuentra. Por otro lado, hay momentos en los que por alguna razón o sin razón alguna, se siente muy bien. De hecho, te sientes tan bien que las cosas que normalmente te molestan no te molestan en absoluto. Esto se debe al estado en el que se encuentra.

En la práctica de la respiración espiritual, hacemos que la creación o el movimiento hacia un estado hermoso sea el enfoque, la prioridad. Los siguientes ejercicios y meditaciones están destinados a hacer precisamente eso, ponerte en los estados más hermosos y llenos de recursos. Le sugiero que disfrute tanto como pueda de las próximas prácticas, porque es cuando estamos en estos hermosos estados espirituales que podemos acceder a lo mejor y lo más alto de nosotros mismos.

Compasión y Perdón

Estos son estados emocionales y estados del corazón. El atajo para recuperarlos cuando se pierden es concentrarnos en nuestro corazón y respirar con una suave cualidad suave.

Machine Translated by Google

que combina fuerza y paz. Imagine un bebé al que le han estado saliendo los dientes, malhumorado, incómodo, llorando, incapaz de dormir. Finalmente, el bebé encuentra alivio y duerme plácidamente. Ahora tienes que recoger al bebé y llevarlo a la cama sin despertarlo. ¿Cómo la manejarías? Acérquese a la respiración de esa manera: como un niño sensible y delicado.

Uno de los secretos del trabajo de respiración es poner ciertas cualidades conscientes en la respiración, en la forma en que respiramos. ¿Cómo se siente la compasión? ¿Cómo respiraría una persona que siente una gran compasión? Respira de esa manera.
¿Qué se siente perdonar a alguien? ¿Cómo se siente ser perdonado?
¿Cómo respiraría una persona que verdaderamente perdona o que experimenta un perdón genuino?

No hay una respuesta correcta esperando a ser descubierta. Estás siendo llamado a serlo. Concéntrese en los sentimientos de compasión y perdón y use su respiración para darles forma y expresión.

Conectando

Todos estamos chupando la misma burbuja de aire que rodea este planeta. Y así, la respiración ya nos conecta con todos y con todo, ya sea que seamos conscientes de ello o no. Da vida a ese sentimiento de conexión en ti mismo.
Aprende a usar la respiración para despertarte a una experiencia de ella. Cuando veas una puesta de sol, no solo la tomes con los ojos, siéntala con la respiración. Cuando estés escuchando algo o alguien, atrae la energía de lo que escuchas hacia ti con la respiración. Cuando toques algo, absorbe la sensación con la respiración. Todo es energía, y una vez que estamos en contacto con la energía de la respiración, podemos estar en contacto con todo.

Siéntete increíble

Piense en un momento en que se sintió increíble, cuando todo fue maravilloso, cuando fue extremadamente feliz, cuando se sintió verdadera y totalmente vivo, abierto, inspirado, conectado. Tal vez te estabas enamorando. Tal vez estabas mirando a los ojos de tu bebé. Tal vez bebiendo una puesta de sol, haciendo un tiro de tenis perfecto, horneando un lote perfecto de galletas, haciendo una gran presentación o cerrando un negocio exitoso. Tal vez te estabas preparando para unas vacaciones o disfrutando de una celebración. O tal vez estabas

Machine Translated by Google

servir a alguien, hacer una diferencia en el mundo o en la vida de alguien, o hacer una contribución a algo más grande que uno mismo.

Cuando tengas ese recuerdo en mente, imagínalo en tiempo presente. Entra en él como si estuviera sucediendo ahora mismo. Y sentirlo plenamente. ¿Cuál es la calidad de esa experiencia? ¿La sensación? Comienza a usar cada respiración para hacer que ese sentimiento esté más vivo en ti. Genera la sensación, aliméntala y aliméntala con la inhalación. Usa la exhalación para relajarte y disfrutarlo. Sé muy zen. Mantén tu enfoque momento a momento, respiración a respiración, en este sentimiento tan asombroso.

Respiración desreflexiva

Cuando inhalas físicamente, exhalas mentalmente. Cuando exhalas físicamente, inhala mentalmente. Eso resume una técnica de respiración espiritual llamada Respiración Reflexiva. También se le llama kriya yoga de Krishna. Hay más que eso, ¡pero dominar esta parte principal es grande!

Mientras respiras, imagina que el aire y la luz viajan por el mismo camino al mismo tiempo pero en direcciones opuestas. A algunas personas les gusta usar sus manos para representar la luz. A medida que inhalamos aire, la luz sale y se aleja de nosotros; y cuando exhalamos aire, la luz fluye hacia nosotros y hacia nosotros.

Esta meditación tiene por objeto disolver la ilusión de separación y romper el hábito de la identificación con el cuerpo. Está destinado a ayudarnos a fusionarnos con la energía que llena y rodea todo y a todos. Como me dijo una vez un amigo, todo en el universo tiene conciencia, y cuando nos obsesionamos demasiado con nuestra propia conciencia, perdemos el equilibrio con el resto del universo.

Tres Olas de Paz, Amor, Alegría

Concéntrese en su corazón y genere la energía del amor, la paz y la alegría a medida que inhala. Llénese con ella y luego libere esta energía hacia el mundo con su exhalación. Deja que cada respiración sea como una ola. Como cuando se arroja una piedra a un charco de agua, esa onda circular que sale en todas direcciones.

Tome tres inhalaciones largas y tres grandes suspiros de alivio mientras se enfoca en su corazón. Siéntete lleno de amor, paz y alegría, y luego envía esa energía al mundo, como una flor que libera su fragancia. Una intención sincera impulsada por la respiración puede hacer magia en el mundo.

Machine Translated by Google

Aspirador Espiritual

Esta es una meditación avanzada para los atrevidos de corazón. Respira toda la energía negativa del mundo en tu corazón y deja que el corazón la transforme en energía positiva. Inhala dolor, exhala placer. Inhala miedo, exhala seguridad. Inhala odio, exhala amor. El corazón es un transformador. Confía en ello. Haz uso de él. Inhala tristeza, exhala gratitud. Respira desde tu corazón.

La energía no permanece en ti. Pasa sin disminuir la velocidad. Sé como un niño: inocente. Cree que el corazón puede transformar mágica e instantáneamente cualquier energía en amor, alegría y paz. El corazón sabe cómo hacer esto. Con nuestro corazón, podemos ver la divinidad en todos.
Con nuestro corazón, podemos ver la perfección en todo. Esto no es una cosa de la cabeza. Es una cosa de sentimiento. Es una cosa creativa sincera.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

5

RESPIRANDO EL ÉXITO EN LA VIDA, AMOR, NEGOCIO Y MÁS ALLÁ DE

> Si puedes hacer algo con la respiración, alcanzarás la fuente de la vida. Si puedes hacer algo con la respiración, puedes trascender el tiempo y el espacio. Si puedes hacer algo con la respiración, estarás en el mundo y también más allá de él.
>
> — EL LIBRO DE LOS SECRETOS, OSHO

En el otoño de 1969, cuando me estaba formando como técnico de rayos X, vi una invitación en el tablón de anuncios para aprender resucitación cardiopulmonar (RCP). Me inscribí sin pensarlo lo más mínimo. El deseo de aprender a dar vida a otro ser humano fue instantáneo, automático e irresistible. No podía creerlo cuando me presenté al curso y descubrí que era el único de mi departamento que asistía.

Unas semanas más tarde, me enviaron a la unidad de cuidados intensivos para que me hicieran una radiografía de tórax portátil de rutina. John, me enteré más tarde, era un cazatalentos de béisbol. Tan pronto como entré en la habitación sentí que algo no estaba bien.

Me incliné lo más cerca que pude de él, mirando, escuchando y sintiendo cuidadosamente. ¡No estaba respirando! En ese momento, el bip, bip, bip de su monitor cardíaco se convirtió en un bip largo y constante. Su corazón se detuvo en seco, y en ese momento, el mío comenzó a acelerarse. Revisé su pulso.
Efectivamente: ¡nada! Le abrí los párpados: sus pupilas estaban fijas y dilatadas. Estaba clínicamente muerto.

Machine Translated by Google

Salté a la acción e hice todo según el libro, exactamente como me indicaron y lo había practicado en clase. Tiré su almohada al suelo detrás de mí. Le incliné la cabeza hacia atrás, le pellizqué la nariz, cubrí su boca con la mía y le inspiré profundamente. Observé cómo se llenaba su pecho, y luego miré y escuché mientras su pecho colapsaba y escapaba el aire.

Soplé otra gran bocanada de aire en él y luego grité pidiendo ayuda. Coloqué mis manos sobre su esternón tal como me habían enseñado e hice cinco compresiones cardíacas rápidas. Las enfermeras y los médicos comenzaron a llegar, pero tuvieron problemas para entrar en la habitación con el carro de emergencia porque mi máquina de rayos X estaba bloqueando la puerta.

La cama era demasiado blanda, todo su cuerpo cedía bajo la presión de mis manos y me preocupaba que las compresiones cardíacas no fueran efectivas. Me oí gritar: "¡Necesitamos un tablero! ¡Alguien traiga un tablero!" ¿Era esa mi voz? Era dos octavas más alto de lo normal. Me di cuenta de que para ayudarlo, lo primero que tenía que hacer era relajarme y respirar por mí mismo.

Un par de personas en el equipo deslizaron rápidamente el tablero debajo de él, y soplé dos grandes respiraciones más en él. Cuando comencé otra serie de compresiones, me sentí más seguro. Una enfermera se inclinó con una bolsa Ambu (un resucitador manual) para hacerse cargo de las ventilaciones.

Uno de los médicos se estaba colocando a mi lado, preparándose para hacerse cargo de las compresiones manuales, cuando de repente John cobró vida con una sacudida. Sus ojos se abrieron. Pareció sobresaltado, asustado por un momento, pero luego extremadamente tranquilo. Así como así, comenzó a respirar por sí mismo. Alguien revisó y dijo: "Buen pulso fuerte". Terminó casi tan pronto como había comenzado.

La mayor parte del equipo de la UCI volvió a lo que estaba haciendo, sin fanfarria alguna. Para ellos, supongo que era como siempre, un día más en la oficina. Pero yo quería saltar arriba y abajo y gritar. ¡Esto fue un maldito milagro! Hace unos minutos, el hombre estaba clínicamente muerto y ahora estaba vivo y respiraba de nuevo. Quería celebrar. Yo quería llorar. Necesitaba abrazar a alguien.

Dos de las enfermeras se habían quedado en la habitación. Con calma y cuidado meticuloso, volvieron a poner en orden todos sus tubos y cables. Uno de ellos le preguntó: "¿Cómo te sientes?". Él no respondió. La energía de la adrenalina, así como de la alegría, vibraba en mí y fluía a través de mí. Estaba tan alto como una cometa y temblaba como una hoja.

Machine Translated by Google

Me quedé en la entrada apoyado en mi máquina de rayos X, sintiéndome eufórico, observando y escuchando la respiración de John. Cuando las enfermeras terminaron, hice lo que me enviaron allí: tomé su radiografía y fingí que era solo otro día en la oficina para mí también. Pero verdaderamente fue el día más asombroso y maravilloso de mi vida. ¡Estaba enganchado al milagro de la respiración!

Después de esa primera experiencia, tuve la oportunidad de resucitar a más de una docena de personas durante los siguientes diez años. ¡Cuando amas lo que haces, la vida te da muchas oportunidades para hacerlo! ¡Y también entrené a varios miles de personas para realizar RCP, una habilidad que definitivamente vale la pena tener y compartir!

• • •

La respiración es, en muchos sentidos, nuestro mejor amigo y ayudante en la vida; es nuestro compañero constante desde el nacimiento hasta el renacimiento. Nos apoya fielmente en todo lo que hacemos, seamos o no conscientes de ello, y lo apreciemos o no. Nuestro aliento en muchos sentidos es como el canario en la mina de carbón.
¿Conoces esta historia?

En los viejos tiempos, los mineros del carbón a menudo morían cuando se descubrían bolsas de gases venenosos en el proceso de extracción. Estos gases a menudo eran inodoros e insípidos, por lo que aprendieron a traer un canario a las minas con ellos.
Debido a que el pájaro era más sensible que los hombres, sucumbiría a los gases letales antes de que los mineros se dieran cuenta. Esas aves salvaron innumerables vidas. Y nuestra respiración es como este canario: responde a cosas de las que no somos conscientes o conscientes.

Siempre me ha fascinado un biorritmo en particular, un fenómeno natural que los antiguos creían que era tan importante que toda una rama del yoga, llamada swara yoga, evolucionó a su alrededor. ¿Sabías que tu respiración oscila como un péndulo entre tus fosas nasales izquierda y derecha aproximadamente cada hora, y ha estado haciendo esto desde el día en que naciste?

Échale un vistazo ahora. Cierra una fosa nasal e inhala y exhala por la opuesta; luego cambie e inhale y exhale a través del otro. ¿Qué fosa nasal se siente más abierta? ¿Cuál se siente más constreñido? Verifíquelo nuevamente después de un tiempo, y probablemente encontrará que ha cambiado. También hay momentos en que las fosas nasales están igualmente abiertas y equilibradas.

Este dominio de las fosas nasales derecha e izquierda sin duda está relacionado con la actividad del cerebro izquierdo y derecho, y puede configurar su reloj según eso. Este ritmo también

Machine Translated by Google

Sucede que es uno de los primeros ritmos que se altera cuando algo en nosotros se desequilibra y cuando la enfermedad se infiltra. Los swara yogis desarrollaron varios ejercicios y técnicas para influir en este ritmo, para ajustarlo y reequilibrarlo cuando sea necesario.

Además, los yoguis descubrieron que este ritmo está relacionado con aspectos de la vida mucho más allá del cuerpo, cosas como el sol y la luna, los ciclos planetarios y la astrología. Programaron actividades mentales y físicas como despertarse y dormir, bañarse y comer, trabajar y meditar de acuerdo con este ritmo. Lo consideraron cuando decidieron enfocarse en un problema de matemáticas y cuando escribir poesía. Acudían a él para saber cuándo pedir un favor al rey, cuándo ir a la batalla, cuándo rezar, cuándo trabajar en el jardín y cuándo hacer el amor.

Durante más de un año estuve obsesionado con esta práctica yóguica. Tenía un pequeño espejo en forma de media luna en mi bolsillo, y docenas de veces al día, lo sacaba, me lo ponía debajo de la nariz y respiraba sobre él. Estudiaba el tamaño y la forma de las dos nubes húmedas que aparecían, anotando la hora del día, mi estado de ánimo general, dónde estaba, qué estaba haciendo, quién estaba conmigo y qué estaba pasando. Aprendí mucho sobre mí y los demás, sobre la vida y el mundo, y sobre la respiración y la respiración.

No estoy sugiriendo que debas ser tan fanático, está bien, espera, ¡quizás lo sea! No, de verdad, lo que digo es que hay muchas cosas relacionadas con la respiración que no hemos descubierto ni explorado, y que la respiración está relacionada con todos los niveles de nuestro ser, que tiene muchos misterios y que la respiración se puede utilizado para mejorar cada área de nuestras vidas.

Respirando a la sinfonía de la vida

Me encantaban mis visitas diarias al Hotel Metropol de Moscú a principios de los noventa, cuando dirigía seminarios. Los rusos llamaban a lo que hacía “respiración libre”, y resultaba que estaba enseñando gratis, así que el término era perfecto. Me gustó el hotel porque podía resguardarme del frío, leer periódicos en inglés y disfrutar de un café caliente en el lobby bar o en el restaurante. A menudo pasaba solo para usar el baño: estaba limpio y cálido y tenían papel higiénico estilo americano en lugar de periódicos viejos o la marca local que literalmente tenía astillas de madera. Visité el hotel con tanta frecuencia que todos

Machine Translated by Google

supuse que yo vivía allí. Llegué al punto en que podía acercarme al mostrador y solicitar un automóvil de cortesía, ¡básicamente un servicio de taxi gratuito!

Con todo el calor y enterado de las noticias, salí un día a la calle y decidí deambular por un sector del centro de la ciudad que no había explorado. Observé personas cargando instrumentos musicales, caminando rápidamente, viniendo de diferentes direcciones y todos convergiendo en un solo lugar. Los seguí hasta un pequeño auditorio y me senté en la parte de atrás del salón para verlos afinar y tranquilizarse. No recuerdo su nombre, pero pronto apareció el director de orquesta más famoso de Rusia en ese momento. Todos estaban muy emocionados de tener la oportunidad de ensayar con él.

La música que hicieron me puso la piel de gallina. Jugué con mi respiración, siguiendo, manteniendo el ritmo y variando la intensidad de mis inhalaciones y exhalaciones según el estado de ánimo o la velocidad de la música. Creo que nunca aprecié realmente la música clásica hasta ese día. Verás, crecí amando el rock and roll, el folk y la música pop.

Mi mente volvió a mi infancia y a la clase de apreciación musical en la escuela católica. Las monjas tocarían piezas clásicas y los niños nos reiríamos o nos aburriríamos hasta las lágrimas. Todo sonaba igual para nosotros: solo un montón de violines, un gran ruido. Sin embargo, mientras observaba y escuchaba ese día, me sorprendieron los detalles que el conductor pudo captar.

Había más de cuarenta violinistas, y si uno de ellos llegaba un momento demasiado pronto o un momento demasiado tarde con su nota, lo atraparía.
Para mí, si cinco de esos violinistas se hubieran quedado en casa ese día, ni hubiera notado la diferencia. Y con cien músicos tocando todos juntos, un flautista estaba demasiado bajo o demasiado alto, el director se detenía y los regañaba. Diablos, ni siquiera sabía que había un flautista en la banda. Empecé a comprender cuánto más ese director podía apreciar la música que yo.

Respirar es así: es como escuchar una orquesta sinfónica. La persona promedio piensa: “Inhala, exhala. ¿Cual es el problema?" Te lo diré. Hay puntos en la respiración que nunca has observado, y esos puntos, como dijo una vez el maestro espiritual Osho, son como puertas a una nueva conciencia, una nueva realidad. Pero son muy sutiles.

Los invito a convertirse en el maestro de su instrumento y en el director de su orquesta. Cuando lo hagas, cuando empieces a captar las sutilezas, los detalles, el poder, la belleza, tú también podrás empezar a actuar y

Machine Translated by Google

lograr las cosas más notables de la vida. Cuando te sintonizas con la respiración y te abres a ella, la respiración se abre y se sintoniza contigo.

Cuando aprendes a apreciar y dominar tu respiración, la vida se abre ante ti de maneras que la persona promedio solo puede soñar o ni siquiera imaginar.

La mayoría de la gente puede hablar, cantar y bailar, lanzar una pelota, usar un bolígrafo o un pincel, o cocinar, pero algunas personas encuentran la manera de elevar estas cosas al nivel de un arte a través de la práctica y la devoción. La respiración es así. Todos respiramos, pero podemos aprender a respirar de maneras que nos lleven a los estados y habilidades más poderosos y hermosos. Podemos desarrollar una relación con la respiración que nos permita convertirnos en maestros espirituales. Con esto en mente, juguemos con otro ejercicio.



RESPIRAR AHORA: MEDITACIÓN ESCUCHA

Toca un par de tus piezas musicales favoritas. Tal vez use auriculares. Mientras escucha la música, comience a absorber la música con la respiración. Respira al ritmo de la misma. Sincroniza el movimiento de tu respiración con el movimiento de la música. Juega con tu respiración mientras escuchas.
Varíe la velocidad, el volumen y la intensidad de su respiración a medida que cambia el ritmo, el ritmo y el estado de ánimo de la música.

Haz sonidos respiratorios (tanto al inhalar como al exhalar). Ponga pasión y entusiasmo en la respiración mientras escucha y participa en la actuación. Expresa con tu respiración los sentimientos que la música despierta en ti.

Usa la respiración para desaparecer en la música. ¡Divertirse! Experimento. Puede encontrar un nuevo nivel de disfrute y apreciación de la música. Y estarás desarrollando tu mecanismo de respiración en el proceso, dándole más rango y flexibilidad. Usa tu música favorita para expandir tu repertorio de respiración.

La clave para la transformación definitiva

Una cosa es estar a cargo de nuestro proceso. Una cosa es usar la respiración para generar amor, paz y alegría; para trabajar con los poderes curativos, creativos y restauradores de la respiración. Otra muy distinta es ser levantado por la respiración misma y llevado a un viaje magnífico.

El verdadero milagro de la respiración ocurre solo cuando aprendemos cómo encenderla, encenderla y liberarla para que haga su trabajo en nosotros; cuando podemos dejar que se apodere de nuestro propio ser, cuando podemos rendirnos mientras sacude todo el miedo

Machine Translated by Google

y el estrés y la tensión de las células de nuestro cuerpo, como un perro se sacude agua.

Alcanzamos los estados más elevados cuando podemos, como dicen los cuáqueros, abrir todas las puertas y ventanas de nuestro ser y dejar que el poder del Espíritu Santo los atraviese. ¡El Espíritu Santo es el aliento! Si le preocupa que el viento derribe todas las chucherías de sus estantes, si insiste en aferrarse a sus viejas creencias limitantes acerca de quién es usted o qué es posible, entonces, consciente e inconscientemente, luchará contra el flujo total y libre de la aliento. Por lo tanto, puede esperar que ese espíritu se siente en silencio y con amor en su puerta esperando hasta que esté "listo".

Espero que algo en este libro desencadene esa disposición, porque sin ella, los mayores dones del espíritu, de la respiración, nunca se pueden recibir. Cuando un buscador espiritual está listo, el próximo libro que tome tendrá la respuesta, el próximo maestro que conozca le mostrará el camino, la próxima técnica que practique causará un gran avance. Realmente tiene muy poco que ver con el libro, el maestro o la técnica: tiene mucho que ver con la preparación. Con esa disposición, incluso algo tan simple y natural como la respiración te liberará y cumplirá el deseo eterno de tu corazón.

Principios rectores de la vida

Mi programa de camino y respiración, llamado Breath Mastery, reúne todas estas herramientas y técnicas, métodos y estrategias con el propósito de lograr el autodominio. Esta es la esencia y el propósito de la práctica, y representa el enfoque de mi trabajo.

Para obtener la máxima promesa del dominio de la respiración, necesitamos desarrollar una cierta fe en nosotros mismos. Necesitamos construir una cierta confianza en nuestra divinidad natural. Estamos llamados a nutrir un sentido de unidad con toda la existencia y una apreciación por la perfección de la vida. Debemos estar dispuestos a ser conscientes y sentirnos cómodos con lo que sea, tal como es, momento a momento. Y requiere una intención sincera de albergar un espacio de amor consciente, activo, inclusivo e incondicional. Sin duda, es una gran tarea y, en cierto modo, no se puede enseñar, solo se puede captar.

Los patrones de respiración son como las huellas dactilares: únicos para cada uno de nosotros. Tu patrón de respiración dice mucho sobre ti, sobre tu relación contigo mismo,

Machine Translated by Google

a tu cuerpo, ya la vida. Cada estado fisiológico, emocional y psicológico tiene un patrón de respiración correspondiente o asociado. La forma en que respiras cuando estás enojado y molesto es diferente de la forma en que respiras cuando estás en paz y tranquilo. La forma en que respiras cuando tienes miedo o sientes dolor es diferente de la forma en que respiras cuando sientes comodidad y placer.

Cuando tu estado cambia, tu patrón de respiración cambia. Y es una calle de doble sentido: cuando cambias tu respiración, cambias tu estado.
Y ahí radica el poder transformador y el potencial curativo de la respiración.

Cada vez que “se hace cargo” de la respiración, está reprogramando su “piloto automático”. Si el miedo, la culpa, la ira, la vergüenza o la confusión hacen que su respiración cambie, puede recuperar el equilibrio y volver a un estado de recursos controlando su respiración. Cuando su respiración es bloqueada o caótica, apresurada o retenida, produce o agrava diversas condiciones psicológicas y emocionales. Ciertos pensamientos tienden a producir ciertos sentimientos, y viceversa. Por eso es importante generar pensamientos y sentimientos maravillosos, positivos, brillantes y amorosos cuando respiras. Sean cuales sean los pensamientos y sentimientos en los que te concentres mientras respiras, puedes estar seguro de que la respiración les está dando vida. ¡Así que ten cuidado con lo que piensas cuando respiras!

Los siguientes principios rectores o fuerzas activas también son opciones y estados de conciencia. Reflejan mi compromiso espiritual en la vida y en este trabajo. Representan tanto el proceso como el camino del dominio de la respiración:

Unidad y totalidad
Energía y vivacidad
Libertad y seguridad
paz y poder
Amor y luz
Salud y felicidad
ritmo y equilibrio
círculos y ciclos
Perdón y gratitud

Si puede incorporar estos principios rectores en su respiración, concéntrese en ellos mientras respira, honre y comprométase a apoyarlos, sus recompensas serán infinitas.

Machine Translated by Google

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

6

RESPIRACIÓN DE VEINTIÚN DÍA DESAFÍO DE MAESTRÍA

Te invito a emprender un viaje de tres semanas conmigo hacia el poder y el potencial del trabajo de respiración. Cada día exploraremos un ejercicio de respiración, técnica o meditación diferente. El curso está diseñado para brindarle una base amplia y sólida y ayudarlo a desarrollar el conocimiento y las habilidades que necesita para dominar su respiración como una herramienta para la salud, el crecimiento y el cambio en el cuerpo, la mente y el espíritu.

Haz tu mejor esfuerzo para seguir la fórmula de práctica mínima: 10 + 10 + (10 x 2). Eso significa diez minutos por la mañana, diez minutos por la noche y diez veces durante el día durante dos minutos. La mayoría de las personas no tienen problemas para incluir diez minutos adicionales en sus rituales matutinos y vespertinos. El verdadero desafío es adquirir el hábito de detenerse una vez cada hora durante el día para hacer dos minutos de práctica de Respiración Consciente. No te culpes si no puedes cumplir con el horario, solo haz tu mejor esfuerzo para trabajar en tantas de estas mini sesiones como puedas. Creo que encontrará que los beneficios que obtiene de este protocolo lo motivarán a hacer mucho más.

Es posible que desee dedicar más tiempo a algunos de los ejercicios y técnicas, e incluso que desee seguir con un ejercicio especialmente interesante, agradable o desafiante durante varios días. Eso está perfectamente bien. Avance a través de las lecciones a su propio ritmo, pero no se salte ninguna de ellas ni le preste menos atención solo porque parezca fácil o simple. Dele a cada lección toda su atención y enfoque.

Machine Translated by Google

Si desea acelerar su progreso o profundizar su práctica, entonces dedique veinte minutos por la mañana y veinte minutos por la noche en lugar de diez, o agregue una sesión de entrenamiento/práctica de diez o veinte minutos al mediodía además de los diez y dos minutos. sesiones de minutos.

Hay otra opción de práctica para aquellos que no pueden hacer diez sesiones de dos minutos durante el día, llámese Plan B, que es tres veces al día durante cinco, diez o veinte minutos cada vez. Como puede ver, el mínimo indispensable son tres sesiones de práctica de cinco minutos cada día. Si elige esta opción, definitivamente experimentará muchos beneficios, pero espero que elija algo más que el mínimo absoluto, especialmente si está interesado en el dominio de la respiración; o si desea utilizar la respiración para curar o mejorar algún problema o desafío físico, emocional o psicológico; o si su objetivo es la salud óptima, el máximo rendimiento o el máximo potencial.

Decida lo que decida y haga lo que haga, asegúrese de anotarlo en su diario de respiración o diario de respiración. Anota lo que practicaste y lo que sentiste, lo que pasó, lo que aprendiste o te diste cuenta. Al final del curso, repasa los ejercicios y selecciona los que realmente te gustaron y profundiza en la práctica de los mismos. También puede optar por combinar varios ejercicios para crear su propia práctica única.

Nota: a menos que se especifique como parte del ejercicio, puede respirar por la nariz o por la boca, lo que le parezca fácil, interesante o cómodo.
A menos que el ejercicio en particular requiera respiración por la boca o la nariz, hágase un favor y experimente con ambos.

Una nota más: un par de técnicas avanzadas y prácticas terapéuticas pueden requerir hasta una hora o más de compromiso continuo.
Estas técnicas se anotan y se realizan mejor con un compañero de respiración, un entrenador calificado o un trabajador de la respiración certificado (en persona o a través de Skype).

Si desea mi apoyo, hágase miembro de mi círculo interno de dominio de la respiración. Toda la información está en www.breathmastery.com. Para encontrar un entrenador de respiración cerca de usted, comuníquese con office@breathmastery.com.

Día uno: observación de la respiración

El dominio de la respiración comienza con la conciencia de la respiración. Para obtener todos los beneficios del trabajo de respiración, deberá desarrollar una relación muy consciente e íntima con su respiración.

Machine Translated by Google

Lo principal de la práctica de la conciencia de la respiración es que no estás respirando. No estás respirando de ninguna manera en particular: estás permitiendo que la respiración vaya y venga por sí misma mientras eres simplemente un observador imparcial, un testigo desapegado. Esta es una práctica de atención plena, también llamada observación de la respiración.

Observa tu respiración ahora mismo. Diez minutos está bien; veinte minutos es mejor. Comprométete a hacer de esto una práctica diaria regular.

Si la respiración se mueve por la nariz, concentre su atención en los sentimientos y sensaciones en sus fosas nasales a medida que el aire entra y sale. Si está respirando por la boca, observe las sensaciones y sensaciones del aire a medida que pasa por sus labios y lengua. También puede concentrarse en los sentimientos y sensaciones de movimiento en su pecho o vientre a medida que la respiración va y viene.

Si tu mente divaga (y lo hará), si te quedas atrapado pensando, o si algo más aleja tu atención de la respiración o te distrae de ella, simplemente vuelve a poner tu atención en la respiración tan pronto como puedas.

Concéntrate totalmente en la próxima respiración. Recompénsate tomando una respiración particularmente placentera que te energice y te relaje.

Empieza a desarrollar el hábito de sintonizarte con tu respiración en varios momentos y durante varias actividades. Por ejemplo, observe cómo respira mientras camina, trabaja y levanta cosas. Observe su respiración durante las interacciones personales con los demás.

También comience a notar cómo respiran otras personas. Preste atención a la respiración de las personas con las que vive, trabaja y juega. Presta atención a cómo respiran cuando hablan, se mueven, se esfuerzan, se quejan y celebran, cuando están enojados, nerviosos, avergonzados, etc. Prestar atención a la respiración de otras personas te hará más consciente de tu propio.

Día dos: bostezos y suspiros

Hoy, pasamos de la práctica pasiva de la Conciencia de la Respiración a la práctica activa de la Respiración Consciente. Sin embargo, para comenzar correctamente, seguiremos el ejemplo de la naturaleza y comenzaremos con dos reflejos naturales o respuestas respiratorias: bostezar y suspirar.

Un suspiro se compone de una inhalación que es dos veces más grande de lo habitual o normal seguida de una exhalación larga y relajante. La clave de este ejercicio es hacer

Machine Translated by Google

su inhalación es el doble de grande, profunda o completa que una inhalación de tamaño normal. Es como agregar una inhalación encima de la otra. Debe crear un estiramiento o expansión adicional en la inhalación, lo que automáticamente desencadenará una exhalación más grande o más larga de lo habitual. Esta respiración natural hecha conscientemente te energizará y te relajará.

Si usted es como la mayoría de las personas, ya está tomando un suspiro cada cinco minutos o doce veces por hora. La naturaleza te obliga a hacer esto para inflar todos los alvéolos, para mantener tus pulmones sanos y mantener tu capacidad respiratoria. Si está practicando la conciencia de la respiración, comenzará a captar estos suspiros inconscientes y automáticos cuando sucedan. Cuando lo haga, le sugiero que coopere con ellos: sígalos con otro suspiro deliberado. ¡Doble apuesta por la naturaleza!

Practique una inhalación expandida y un lujoso suspiro de alivio ahora mismo. exagerarlo. Hazlo dramático. ¡Sé teatral! Cuando inhales, ten la sensación de agregar una inhalación encima de la otra, agregando un estiramiento adicional a la inhalación, y luego, cuando dejas ir la exhalación, relájate deliberadamente. Usa la exhalación para liberar conscientemente cualquier tensión física de tu mandíbula, cuello y hombros.

Tomar un par de estas respiraciones puede desencadenar un bostezo. Si no, sigue adelante y activa uno a propósito. Mueve la mandíbula y haz algo en la parte superior de la garganta mientras inhalas para activar deliberadamente el reflejo del bostezo.
Y tal como hiciste con el suspiro de alivio, exagerálo. Hazlo dramático.
Conviértalo en una experiencia de cuerpo completo. Agregue sonidos agradables y estiramientos placenteros al bostezo.

Y ahora aquí está la verdadera clave: combine un bostezo y un suspiro. Al darte un gran suspiro consciente de alivio, activa deliberadamente el reflejo del bostezo. Y cuando esté bostezando, deliberadamente dése una gran inhalación expansiva y un lujoso suspiro de alivio.

Activa el reflejo del bostezo y, mientras lo haces, respira grandes y ampliadas inhalaciones y grandes suspiros de alivio. Mezcla bostezos y suspiros. Practique esto ahora mismo durante los próximos cinco o diez minutos. Estírate, muévete y haz sonidos mientras practicas. Conviértalo en una experiencia de cuerpo completo. Observa el efecto que tiene sobre tu energía, tu estado de ánimo y tu estado mental.

Conecta este ejercicio a tu protocolo de práctica diaria 10 + 10 + (10 x 2).
Úselo al completar una actividad o cuando esté a punto de comenzar otra. Úselo para refrescar su cerebro y para proporcionar un estiramiento saludable a su

Machine Translated by Google

pulmones. Úselo para sentirse más despierto y relajado. Hazlo solo porque se siente bien y porque es bueno para ti.

Diviértete con él y diviértete con las reacciones que seguramente obtendrás de las personas que te rodean cuando lo hagas. ¡Este ejercicio debería generar algunas entradas de diario muy interesantes!

Día Tres: Respiración Diafragmática o “Respiración Abdominal”

Mucha gente tiene la costumbre de respirar bocanadas superficiales en lo alto del pecho.
Este patrón puede activar el reflejo de lucha o huida o una reacción de estrés; tiende a mantenernos ansiosos o al borde de la irritación y la ansiedad. Hoy, queremos practicar lo opuesto a eso. Queremos aplicar la regla general para el antiestrés, anti-ansiedad: respirar bajo y lento.

La respiración lenta y diafragmática es una clave fundamental para una salud óptima y un rendimiento máximo, por lo que debe dominarla a toda costa. Tiene que convertirse en una segunda naturaleza.

Muchos hombres, cuando respiran hondo, se enfocan solo en hinchar el pecho. Y muchas mujeres, preocupadas por su apariencia, tienden a contraer la barriga cuando respiran. Necesitamos respirar hacia abajo en un área llamada dan tien o hara. Es el centro de gravedad de su cuerpo, un par de pulgadas por debajo de su ombligo, a medio camino de adelante hacia atrás. Respirar de esta manera debe convertirse en nuestro patrón de descanso automático e inconsciente.

En este momento, pon una mano sobre tu ombligo y una mano sobre la parte superior de tu pecho y practica observar la respiración. ¿Qué mano se mueve más? ¿Qué mano se mueve primero? ¿Eres un respirador de pecho o un respirador de vientre? Si usted es un respirador torácico habitual, absolutamente debe cambiar ese patrón. Si ya eres un respirador abdominal natural, te beneficiarás enormemente al profundizar y fortalecer conscientemente ese patrón saludable.

Practícalo acostado boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo. Al inhalar, arquee la parte inferior de la espalda; y mientras exhalas, presiona la parte baja de tu espalda contra el piso.

Mientras inhala y arquea la parte inferior de la columna, observe que la pelvis quiere rotar o inclinarse hacia abajo y hacia atrás (como si sacara el trasero). A medida que exhala y presiona la parte inferior de la columna contra el piso, observe que la pelvis quiere inclinarse o rotar hacia arriba y hacia adelante (como si estuviera metiendo el trasero).

De hecho, simplemente moviendo rítmicamente la columna vertebral y la pelvis de esta manera con cada respiración, su cuerpo naturalmente "bombea" aire hacia adentro y hacia afuera. obtener un sentido de

Machine Translated by Google

esta acción de bombeo. Además de apoyar una respiración saludable, este ejercicio es bueno para relajar y fortalecer la zona lumbar.

Otra forma de entrenar la respiración diafragmática es colocar un libro o algún otro objeto, como un pequeño saco de arena, sobre el vientre. Cuando inhales, levanta el libro con tu respiración. Cuando exhales, deja que el libro se asiente de nuevo.
Sin accesorios, simplemente respire lenta y conscientemente, y mientras inhala, deje que su barriga se salga. Al exhalar, tire del ombligo hacia la columna. Esta es la respiración diafragmática o abdominal.

Mientras está sentado, coloque sus manos sobre su ombligo, entrelazando sus dedos muy suavemente. Cuando inhalas, tus manos y dedos deben separarse. Cuando exhalas, tus manos y dedos deben volver a unirse.

Cuando esté de pie, coloque las manos a cada lado de la cintura, por encima de los huesos de la cadera, con los dedos hacia el frente y los pulgares hacia atrás. Cuando exhale, apriete las manos hacia la línea media y junte los dedos. Cuando inhales, debes sentir que la respiración separa tus manos y abre tus dedos.

Para mejorar su respiración diafragmática, practique aplicando más
presión con las manos y los dedos e inhalando contra esta presión.

Día cuatro: la zona terapéutica

Sentirse cómodo con una frecuencia de seis respiraciones por minuto es extremadamente terapéutico. Hoy, querrás enfocarte en ese patrón. Si seis respiraciones por minuto son demasiado difíciles, apunte a ocho o diez. Si seis es fácil, apunta a cuatro o cinco.

Seis respiraciones por minuto significa una inhalación de cinco segundos y una exhalación de cinco segundos, con solo una ligera transición momentánea entre la inhalación y la exhalación y entre la exhalación y la inhalación. La respiración es rítmica y se siente continua y suave.

En, 2, 3, 4, 5
Fuera, 2, 3, 4, 5
En, 2, 3, 4, 5
Fuera, 2, 3, 4, 5

Machine Translated by Google

Este es un patrón de respiración en el que puedes establecerte cuando quieras. Es una gran manera de enfocar la mente y relajar y energizar el cuerpo. También aumenta la variabilidad de la frecuencia cardíaca (HRV), algo que discutimos extensamente en el capítulo 2.

Si el rango de cuatro a seis respiraciones por minuto está fuera de su zona de confort, comience con doce respiraciones por minuto y reduzca la velocidad gradualmente. Si se queda sin aliento o ya está lleno antes de llegar al final de la cuenta, simplemente sostenga suavemente o pause la respiración mientras termina de contar.

Día cinco: participar en la exhalación

Aprender a soltar la exhalación, a liberarla rápida y completamente, es una habilidad poderosa. Si no has aprendido a soltar la exhalación, no te sorprendas si no puedes soltar la tensión o el dolor, el miedo o la ansiedad, o los pensamientos que dan vueltas y vueltas en tu cabeza: no has aprendido la habilidad energética de dejar ir. Podemos desarrollar esta habilidad usando la respiración. Una vez que aprenda a soltar la exhalación rápida y completamente, se sorprenderá de qué más puede soltar fácilmente.

Cuando inhalas por completo, creas presión interna y estiras todos los músculos del pecho. Luego puede usar esa presión y la tendencia elástica de sus músculos para exhalar por usted. La exhalación es reflexiva.
No necesitas soplar ni empujar; simplemente te relajas y te sueltas y la respiración sale por sí sola. Pruebalo ahora. Inhale profundamente y luego suelte la exhalación. Liberarlo. Descárgalo. Déjalo ir rápida y completamente.
No controles la exhalación. No lo dejes salir lentamente. Libere la exhalación y permita que toda la respiración salga de usted tan cerca como sea posible de una sola vez, como un globo que revienta.

Hay una habilidad especial en esto, y cuando lo atrapas, se siente genial. Y una vez que sepas cómo activar la exhalación, te ayudará en esos momentos en los que necesites soltarte a otro nivel.

Sexto día: vinculando el movimiento y la respiración

“Dirigir con la respiración”. Ese consejo viene de la gran profesora de danza y respiración Ilsa Middendorf. También proviene del legendario Mikhail Ryabko, el fundador de las artes marciales rusas Systema. cuando dos

Machine Translated by Google

maestros totalmente diferentes de dos culturas y campos de actividad distintos llegan a la misma idea, debemos prestar atención.

Cada artista marcial, boxeador y atleta conoce el poder de sincronizar el movimiento y la respiración. Escucha a algunos de los mejores tenistas cada vez que golpean la pelota. Encontrará este principio en el karate, el levantamiento de pesas, el tai chi, el chi kung y el yoga, así como en las prácticas taoístas y sufíes. Hoy vas a empezar a hacerlo parte de tu práctica de respiración.

Ya mencionamos esto cuando nos enfocamos en la respiración diafragmática, arqueando la columna e inclinando la pelvis con cada respiración: respiración moviendo el cuerpo, cuerpo moviendo la respiración, cuerpo y respiración moviéndose juntos.

Esta práctica puede ser tan simple como abrir las manos al inhalar y cerrarlas al exhalar. Podría significar abrir los brazos como si le dieras la bienvenida a alguien al inhalar y luego doblarlos sobre tu corazón al exhalar, o inclinar la cabeza hacia atrás y mirar hacia arriba mientras inhalas y luego meter la barbilla y mirar hacia abajo mientras exhalas. Otra posibilidad es girar la cintura en una dirección al inhalar y girar en la otra dirección al exhalar.

Estírate con ambos brazos como si estuvieras tomando aire al inhalar, luego bájalos bruscamente, formando puños, con la exhalación. Combinar la respiración y cualquier movimiento es tanto una meditación como un ejercicio.

Respira al ritmo de tus pasos. Hay un libro completo llamado Breathwalk de Gurucharan Singh Khalsa y Yogi Bhajan dedicado a esta práctica simple pero poderosa.17

De hecho, puedes convertir el simple acto de levantarte de una silla en un ejercicio de respiración. Comience a inhalar uno o dos segundos antes de ponerse de pie y continúe inhalando hasta que alcance una posición completamente erguida. Luego comience a exhalar un momento o dos antes de comenzar a bajar a una posición sentada, terminando la exhalación mientras coloca todo su peso completamente en la silla.

Puedes combinar la respiración con flexiones, sentadillas, abdominales o cualquier movimiento físico repetitivo. Esta es tu oportunidad de ser creativo. Por ejemplo, si tiene que subir dos tramos de escaleras en su oficina, puede inhalar mientras sube el primer tramo y exhalar mientras sube el segundo tramo. O simplemente puede inhalar mientras levanta y coloca el pie izquierdo y exhala mientras levanta y coloca el pie derecho.

Machine Translated by Google

Hoy, sincroniza tu respiración con tus movimientos. Sé consciente de tu respiración mientras tu cuerpo está en acción. Deja que tu intuición y tu imaginación te guíen. Esta es una práctica seria, ¡así que diviértete con ella!

Un recordatorio: Deja que la respiración sea como el motor de una locomotora al frente de un tren. La locomotora se mueve un poco, y luego el primer vagón avanza un poco, seguido por el segundo, luego el tercero, y así toda la línea hasta que todo el tren se está moviendo. Deja que tu respiración sea ese motor: muévelo primero y deja que tu cuerpo lo siga. En otras palabras, conduce con la respiración.

Día Siete: Tres Espacios de Respiración y la Respiración Yóguica Completa

Considera que tienes tres espacios de respiración: un espacio inferior desde el perineo hasta el ombligo; un espacio de respiración medio desde el ombligo hasta la línea del pezón; y un espacio superior desde la línea de los pezones hasta la clavícula.

La respiración yóguica completa es como llenar un vaso con agua: se llena de abajo hacia arriba. La respiración yóguica completa llena toda la cavidad respiratoria con cada inhalación, y envía una hermosa ola de energía a través del cuerpo cuando se hace de manera suave y poderosa.

Para que el proceso sea aún más beneficioso y placentero, imagina llenarte de luz, amor, paz, alegría, fuerza, coraje, claridad, salud. En otras palabras, concéntrate no solo en respirar aire, sino también en respirar energía (prana, chi, ki).

Haz este ejercicio sentado, ya sea en el suelo en la clásica posición de piernas cruzadas o en una silla, con la columna recta pero relajada. Tu barbilla debe estar ligeramente hacia adentro, la lengua tocando ligeramente el techo de tu boca, donde el paladar blando se encuentra con el paladar duro (para cerrar el ciclo energético).

1. Envía la primera parte de la inspiración hasta el perineo y siente cómo se expande la parte inferior del vientre.

2. Permita que la respiración se desborde hacia la caja torácica, respirando hacia la espalda y sintiendo cómo se expande el pecho de lado a lado.

3. Llena la parte superior de tu pecho. Siente cómo se elevan las clavículas hacia la barbilla. (No use los hombros ni tense los músculos del cuello al respirar).

Machine Translated by Google

Al principio puedes contar mentalmente: uno. . . dos . . . tres . . . a medida que llena el espacio inferior, el espacio medio y el espacio superior, cada uno por turno.
Con el tiempo, todo se convierte en una respiración larga y suave con tres fases continuas.

Recuerda que aunque estés llenando el espacio superior, el espacio inferior continúa llenándose y expandiéndose. (No apriete el vientre mientras dirige la respiración hacia el pecho). Dése la sensación de que se está expandiendo de arriba hacia abajo, de lado a lado y de adelante hacia atrás a medida que inhala.

Al exhalar, suelte todo el mecanismo de respiración a la vez y sienta
los espacios superior, medio e inferior se vacían a su vez.

Recuerda que esta es una meditación de respiración tanto como un ejercicio de respiración.

Día Ocho: Respiración Explosivo

Inhala por la nariz y exhala por la boca. Inhala y exhala poco a poco lo más rápido que puedas. El acento está en la inhalación. Mi maestro, el maestro de chi kung Hu Bin, me enseñó esto en 1985 cuando visité Beijing, pero no tenía un nombre específico para ello. Me alegré mucho cuando escuché a Vladimir Vasiliev, autor de Let Every Breath. . . , refiérase a esto como “respiración acelerada”.

La respiración acelerada puede ayudarlo a recuperarse rápidamente de un golpe doloroso o un shock repentino. También puede usarlo cuando necesite descansar y recargarse rápidamente mientras mantiene el movimiento o ejerce fuerza o resistencia, por ejemplo, al agarrar o levantar pesas.

La respiración acelerada es una excelente manera de "succionar" el dolor o la fatiga de los músculos y expulsarlos del cuerpo. Respirar respiraciones muy cortas y muy rápidas es una forma de aflojar el mecanismo de respiración. Al mismo tiempo, está adquiriendo práctica en cambiar instantáneamente los canales de respiración: nariz, boca, nariz, boca, nariz, boca.

Debido a que las respiraciones son tan cortas y rápidas, no tiene tiempo para mover mucho aire con cada ciclo, pero intente inhalar y liberar tanto aire como pueda con cada ráfaga rápida. Sea muy consciente de cualquier tensión y esfuerzo innecesario. La facilidad, la eficiencia y la economía de esfuerzo son importantes.

Comience ahora: haga respiraciones cortas y rápidas por la nariz y exhale por la boca durante unos minutos. El foco o acento está en la inhalación; la exhalación es reflexiva. Respire de esta manera lo más rápido que pueda, a un ritmo suave y constante. Si te atascas, si la respiración se vuelve

Machine Translated by Google

pegajoso o caótico, disminuya la velocidad lo suficiente para hacerlo bien y luego acelere gradualmente de nuevo. Debe apuntar a dos ciclos por segundo, o 120 respiraciones por minuto. Respira normalmente durante un minuto más o menos y luego haz otra ronda de respiración acelerada.

Está bien relajarse o tomar un par de respiraciones largas y lentas de vez en cuando mientras practica la respiración rápida. Esto es entrenamiento. Sé paciente contigo mismo, pero sé persistente.

Día nueve: respiración de caja

La respiración de caja, también llamada “respiración cuadrada”, incorpora la contención de la respiración con inhalaciones y exhalaciones. Fortalece el enfoque mental y nuestros poderes de concentración. Es una práctica de atención plena. También equilibra nuestra energía y nuestro sistema nervioso.

Inhale mientras cuenta hasta cuatro, sostenga mientras cuenta hasta cuatro, exhale mientras cuenta hasta cuatro, sostenga mientras cuenta hasta cuatro. No tense el cuerpo ni bloquee la respiración durante la celebración. Es más como una "pausa abierta".

Si está midiendo su conteo en segundos, estará respirando a un ritmo de poco menos de cuatro respiraciones por minuto. Pero no es necesario medir sus respiraciones por el reloj. Simplemente equilibre las cuatro fases: inhalar, sostener, exhalar, sostener, manteniéndolas todas iguales en longitud.

Este es un gran ejercicio de respiración para hacer en cualquier momento que desee estar en un estado neutral o energéticamente equilibrado. Es una buena manera de prepararse para un evento estresante o una actividad compleja. No es para uso durante tareas complicadas. Inserte este ejercicio en su protocolo de entrenamiento hoy y practíquelo cuando haga fila en el banco o cuando esté atascado en el tráfico, o en cualquier momento que necesite estar conectado a tierra, concentrado, alerta y relajado.

Día Diez: Respiración Inversa o Paradójica

Hoy, practiquemos un ejercicio de respiración medicinal chino muy saludable y poderoso llamado “respiración inversa” o “respiración paradójica”.
Esta forma de respirar también se practica en muchas tradiciones de yoga.

Como recordará, normalmente, cuando inhalamos, el diafragma se “mueve” hacia abajo, lo que hace que la barriga sobresalga, y cuando exhalamos, el diafragma “se eleva” y la barriga se tira hacia adentro, hacia la columna vertebral.

Machine Translated by Google

Con la respiración inversa, invertimos este movimiento natural contrayendo deliberadamente el vientre mientras inhalamos y luego sacándolo mientras exhalamos (de ahí el término "inverso" o "paradójico").

Esta forma de respirar crea fuertes presiones intraabdominales, que además de tonificar el diafragma y fortalecer los músculos abdominales ayuda a mejorar problemas digestivos e intestinales así como afecciones ginecológicas. También se usa en chi kung para “empaquetar” chi en la fascia; y se usa en meditaciones tántricas para elevar kundalini o atraer energía sexual hacia el corazón. (Kundalini es otro nombre para nuestra energía de fuerza vital).

A veces, este patrón de hundir la barriga a medida que se infla el pecho puede volverse crónico. Esto genera una tensión constante, debilita el diafragma y genera desequilibrios y un desgaste innecesario del sistema. Para aquellos que inconscientemente han adoptado este patrón poco saludable, tomar el control consciente con este ejercicio es la mejor manera de detenerlo y restaurar el equilibrio interno y la respiración natural.

La respiración inversa o respiración paradójica se puede realizar de pie o sentado. Siempre es una buena idea experimentar en diferentes posturas y varias posiciones.

Comienza con la exhalación. Mientras exhala y vacía sus pulmones, exhale con los labios fruncidos o con un sonido de silencio , o por la nariz. Mientras lo hace, deliberadamente empuje o saque la barriga.

Luego, cuando inhales, succiona la barriga, tira del ombligo hacia la columna y tira hacia arriba del perineo, como si estuvieras tratando de meter todos los órganos abdominales debajo de la caja torácica y hacia arriba en el pecho.

Tómese su tiempo con este ejercicio. Enfocar. Usa un poco de esfuerzo muscular mientras empujas el vientre hacia afuera durante la exhalación y lo succionas durante la inhalación, pero no fuerces ni te esfuerces.

Después de ocho o diez rondas o varios minutos de respiración inversa, descanse y permita que la respiración fluya naturalmente hacia adentro y hacia afuera por sí misma, o practique la respiración diafragmática natural entre rondas.

Día Once: Respiración de Fosas Nasales Alternas

Este es un antiguo ejercicio de Respiración Consciente, y es una práctica básica en el pranayama tradicional, la ciencia yóguica de la respiración. La práctica de la respiración por las fosas nasales alternas tiene un efecto extremadamente positivo en su salud física, emocional y mental. De hecho, es un ejercicio perfecto para conseguir

Machine Translated by Google

control del pensamiento desbocado, charla mental inútil o una mente fuera de control.

El dominio de la fosa nasal izquierda/derecha está conectado con la actividad cerebral izquierda/derecha y, según los antiguos, también se relaciona con el sol, la luna y los ciclos planetarios. En general, la fosa nasal izquierda estimula el cerebro derecho y está asociada con actividades emocionales, musicales, visuales, calmantes, refrescantes, relajantes, eliminatorias, femeninas y lunares. La fosa nasal derecha estimula el cerebro izquierdo y está asociada con actividades racionales, verbales, cálidas, energizantes, masculinas y solares.

Este ejercicio básico de prana yoga consiste en usar el pulgar y el dedo anular de la mano derecha para bloquear alternativamente las fosas nasales derecha e izquierda. A la mayoría de las personas les gusta descansar su dedo índice y/o medio en la frente entre las cejas (sobre el “tercer ojo”).

Cuando practique la respiración con orificios nasales alternos, comience con la exhalación. La idea es vaciar los pulmones y despejar el canal antes de aspirar una nueva corriente de aire fresco.

Bloquee la fosa nasal derecha con el pulgar derecho y exhale e inhale una vez por la fosa nasal izquierda. Luego cambia: tapa tu fosa nasal izquierda con el dedo anular de tu mano derecha y exhala e inhala una vez por la fosa nasal derecha. Bloquee la fosa nasal derecha con el pulgar y exhale e inhale una respiración a través de la fosa nasal izquierda, luego cambie. Bloquee la fosa nasal izquierda con el dedo anular y exhale e inhale una respiración por la fosa nasal derecha.

Practique la respiración alternando las fosas nasales de esta manera durante diez o veinte minutos por la mañana y nuevamente por la noche, y hágalo unas diez veces durante el día durante dos o más minutos cada vez. Puede respirar de acuerdo con cualquier ritmo o paso que le resulte cómodo. Puede usar los latidos de su corazón para medir el conteo. Lento siempre es bueno.

También puede incorporar la respiración de caja en la práctica de la respiración nasal alternativa: exhale 4, sostenga 4, inhale 4, sostenga 4. Otro ritmo prana yóguico tradicional es exhala 4, sostenga 2, inhale 4, sostenga 2.

Día Doce: Respiración y las Cuatro Dimensiones de la Conciencia

Hoy, unimos la mente y la respiración de una manera creativa. Considere que hay cuatro dimensiones de conciencia, es decir, su conciencia puede ser interna o externa, y puede ser limitada o amplia.

Machine Translated by Google

Puede enfocar su conciencia en un punto de su cuerpo, o puede extender su conciencia a cada célula de su cuerpo. Puede enfocar su conciencia en un solo objeto externo en su entorno, o puede expandir su conciencia para incluir todo lo que le rodea.

Hoy aprovechamos una antigua sabiduría china: “Donde va la atención, fluye la energía”. Queremos practicar el envío consciente de energía respiratoria a las cuatro dimensiones de la conciencia. Usa tu imaginación, usa la visualización. Usa una intención deliberada y voluntaria para dirigir tu respiración hacia estas cuatro dimensiones.

Comience enfocándose en un punto un par de pulgadas debajo de su ombligo y en el centro de su cuerpo a ese nivel. Este punto se llama dan tien o hara, el centro de gravedad del cuerpo. Respira en ese lugar. Dedica unos minutos a concentrarte en enviar cada respiración a ese lugar. Podría concentrarse en una articulación, un órgano o algún lugar de usted que necesite curación o fortaleza.

Después de un tiempo, cambie las dimensiones. Concentre su atención en su entorno, o deje que su atención cambie a todo su cuerpo de la cabeza a los pies. Envía aliento a cada célula de tu cuerpo. Después de un tiempo, enfócate en algún punto u objeto externo específico: una flor, un árbol, la manecilla de segundos de un reloj o algún sonido en la distancia. Envíe su conciencia y la energía de su respiración como un láser.

Incluso puedes combinar dimensiones: concéntrate en todo tu cuerpo mientras miras o escuchas algo o alguien. Esto es útil si desea realizar un seguimiento de sus reacciones internas a las palabras o acciones de otra persona.
Pruébelo cuando esté al tanto de las noticias del día en la televisión. Mientras mira el programa, concéntrese en los sentimientos de su cuerpo.

Hay una historia sobre Galileo: cuando tenía catorce años, estaba en una iglesia y comenzó a concentrarse en un candelabro que se balanceaba con el viento (conciencia estrecha externa). Y luego hizo algo que muy pocas personas pensarían hacer: comenzó a contar los latidos de su corazón (enfoque estrecho interno). Al hacerlo, descubrió la ley matemática de la física que controla el péndulo: un testimonio del poder de combinar las dimensiones de la conciencia.

¿Quién o qué controla o dirige tu atención y tu energía? ¿Miedo? ¿Dolor? ¿Hábitos? ¿Otra gente? ¿Anunciantes? ¿Impulsos misceláneos e impulsos aleatorios? Usar la respiración para reunir y enfocar su energía y conciencia es una habilidad para la vida que tiene beneficios inconmensurables.

Machine Translated by Google

Día Trece: Combinando Pensamiento y Respiración

Elija una palabra o frase poderosa, una afirmación o una declaración, y comience a repetirla con cada respiración, como si literalmente estuviera respirando esas palabras en su ser.

¿Hay alguna cualidad o talento que quieras encarnar? ¿Hay algo que necesitas recordar o quieres recordarte a ti mismo? Tal vez tenga una declaración de poder, o esté comprometido a cambiar algún diálogo interno negativo o limitante. Usa la respiración para impresionar tu cuerpo y tu mente con un pensamiento, una afirmación o una declaración liberadora o enriquecedora.

Tan importantes como las palabras o frases que usas son los sentimientos que vienen con ellas, que son creados por ellas. Si sigues un pensamiento, te conducirá a un sentimiento; si sigues un sentimiento, te llevará a un pensamiento.

Esta práctica se trata de combinar el pensamiento y la respiración para generar sentimientos hermosos y poderosos.

Quizás recuerdes las palabras que Ram Dass pronunció ese día: “El poder de Dios está dentro de mí; la gracia de Dios me rodea.” Tal vez prefieras la clásica afirmación: “Cada día, en todos los sentidos, estoy cada vez mejor”.

Una de las afirmaciones más poderosas que me dieron fue "¡Siempre soy libre!" Respira ese por un rato. Con cada respiración, enfatice una de las palabras de la declaración. Inhala cada palabra hasta que se filtre a través de tu mente subconsciente hasta el centro de tu ser.

Tal vez pueda elegir una de las afirmaciones arquetípicas enseñadas por Binnie Dansby en el capítulo 3, como "Soy un niño inocente de un universo gentil", o la favorita del comandante de los SEAL Mark Divine: "Verse bien, sentirse bien, debería estar en Hollywood". !”

¿Qué valoras? ¿Libertad? ¿Coraje? ¿Compasión? ¿Paz? ¿Claridad? ¿Armonía? ¿Salud? ¿Amar? ¿Persistencia? ¿Paciencia? Cree una declaración de poder, una afirmación o una declaración, y luego ponga el poder de la respiración en ella para crear una experiencia real y poderosa de ella.

Las palabras sinceras impulsadas por la respiración pueden transformar tu mente y tu vida. ¡Hoy es un gran día para estar vivo, un gran día para dar nueva vida a tu mente y cuerpo!

Día Catorce: Relación Energética y Conexión a Través de la Respiración

Machine Translated by Google

Hoy, los invito a usar su respiración para expresar cómo se sienten y usar su respiración para conectarse con aquellos a quienes aman y sirven. La respiración es un comportamiento. De la misma manera que puedes dar y recibir información con la postura, la expresión facial y el tono de voz, también puedes expresarte y sentir a los demás a través y con tu respiración.

La mayor parte de la energía que se transmite a través de la respiración pasa por alto la mente consciente y va directamente a la parte más antigua de nuestro cerebro, nuestro intestino, nuestro corazón y nuestra alma.

Si quieres poner nervioso a alguien o ponerlo nervioso, ¡simplemente comienza a respirar como si estuvieras a punto de explotar o cargar contra él! Si desea enviar una señal sutil de seguridad, inhale de manera prolongada y suave y suspire suavemente y aliviado por la nariz. Ponte cómodo con la respiración y los demás se sentirán naturalmente más cómodos y tranquilos en tu presencia.

Muchas expresiones, como "Aahhh", "Oooh", "Wow" y "Hmmmm" pueden mejorarse agregando conscientemente aliento a estas expresiones e interjecciones vocales. Reflejar la respiración de alguien puede aumentar su sentido de conexión y fortalecer la relación, de la misma manera que lo hace reflejar la postura y el comportamiento de alguien.

Tomar una inhalación larga y consciente mientras asiente con la cabeza, por ejemplo, le dará una sensación más profunda de la energía debajo o detrás de las palabras de la otra persona, y la otra persona tendrá una sensación más profunda de ser escuchada y comprendida.

Puedes usar la respiración para señalar la finalización de un intercambio; puede dar a todos los involucrados la sensación de que lo que se acaba de comunicar externamente se integró, acordó o aceptó completamente internamente. Notará que esto a menudo sucede de forma natural, inconsciente, por ejemplo, al final de una reunión, justo antes de que todos cierren sus cuadernos y se preparen para levantarse o pasar a otras cosas.

Nos comunicamos con nuestra respiración, seamos conscientes de ello o no. La idea actual es hacer que esas respuestas de respiración natural sean más conscientes y deliberadas y participar creativamente en ellas a propósito en momentos clave y durante las interacciones sociales.

Tenemos un antiguo cerebro de reptil que está programado para responder a las señales de respiración, y si eres un ayudante, un sanador o estás en una posición de liderazgo, puedes respirar creativamente de manera que te empoderes a ti mismo y a los demás.

Machine Translated by Google

Las pausas cargadas en una presentación pueden ser muy poderosas, y más aún si están llenas de una respiración consciente o una pausa deliberada y obvia en la respiración. Además, a menudo es mejor no decir algunas cosas, por lo que hoy puede ser un día en el que reemplaces los arrebatos verbales que tienden a inflamar, intensificar o exacerbar una situación con respiraciones suaves, tranquilas y conscientes.

Para tus sesiones de práctica de hoy, elige una emoción, estado mental o cualidad que quieras comunicar e inventa una respiración que lo exprese.
Imagina que eres un actor de Shakespeare y tu papel en la obra es transmitir de manera dramática un sentimiento o un mensaje sin palabras, solo con la respiración.

Te debes a ti mismo desarrollar un amplio repertorio de respuestas respiratorias saludables que te ayudarán a sentir, liberar e integrar realmente las cosas.
Hoy, participa en respuestas de Respiración Consciente por diversión, para un mayor impacto o para profundizar tu conexión o relación contigo mismo y con los demás. Tu enfoque hoy es ser muy creativo con tu respiración y usarla para profundizar tu conexión con los demás.

Día quince: cargando el corazón

Hoy vamos directamente al corazón de la respiración espiritual, pero primero permítanme decir que la respiración espiritual no tiene por qué tener nada que ver con ninguna creencia religiosa. Muchas personas religiosas están lejos de ser espirituales en la forma en que viven, y muchas personas que son genuinamente espirituales no tienen ninguna afiliación religiosa.

Hoy queremos usar la respiración para conectarnos con nuestro corazón, abrir nuestro corazón, estar en nuestro corazón y respirar desde nuestro corazón.

Hay muchas ideas románticas asociadas con el corazón. A menudo pensamos que el corazón necesita protección, que es frágil o que se “rompe” fácilmente, cuando en realidad es la parte más poderosa de nosotros. Cuando hablamos aquí del corazón, nos referimos a la bomba que hace circular la sangre por el cuerpo, pero también nos referimos a algo mucho más. “Corazón” puede referirse tanto al espíritu guerrero como al amor y la compasión naturales.

El corazón físico genera un campo electromagnético extremadamente grande.
El campo eléctrico del corazón es unas sesenta veces mayor que el del cerebro, y el campo magnético es unas cinco mil veces más fuerte que el del cerebro. Este campo electromagnético se puede medir a varios pies de distancia.

Machine Translated by Google

A través del corazón, podemos conectarnos con nosotros mismos y con los demás de maneras que desafían la lógica y la comprensión. A través del corazón, podemos conectarnos con algo más grande que nosotros mismos, algo más allá de lo que el cuerpo puede sentir y la mente puede determinar a partir de la experiencia.

La conciencia no es una función del cerebro, es una combinación de inteligencia corporal e inteligencia mental. Parece que el corazón es el mediador entre los dos y un canal perfecto para esta información e inteligencia.

Se dice que el viaje más largo que tenemos que hacer es el de doce pulgadas desde la cabeza hasta el corazón. ¡Dediquemos este día a hacer ese viaje!

La práctica es simple: sal de tu cabeza y entra en tu corazón. Incluso puedes poner tus manos sobre tu corazón mientras respiras en esa área.

Agrega a esta práctica generando sentimientos asociados con el corazón, como el amor, la compasión o la gratitud. La gratitud puede ser la frecuencia más alta, la emoción más curativa que existe. Piensa en algo que te haga sentir agradecido, o genera el sentimiento de gratitud sin motivo alguno. Sumérgete en este sentimiento mientras respiras conscientemente en tu corazón.

Bastante simple, ¿verdad? Pero ¡oh, tan poderoso! Comienza tu día con diez minutos de esta práctica. Deténgase diez veces durante el día para respirar gratitud durante dos minutos y luego termine su día con otros diez minutos de respiración agradecida.

Haga sus inhalaciones más largas, más lentas y más profundas o más grandes de lo habitual, como si estuviera usando su respiración para crear espacio dentro de usted, una sensación de amplitud. Puedes agregar visualización a la meditación: imagina tu corazón como una flor abriéndose. Esta práctica de proyectar amor no es solo una cosa hippie de la Nueva Era. Los soldados lo emplean en el campo de batalla como una forma de estar más disponibles para la información intuitiva.

Ser consciente del espacio de su corazón y respirar en su corazón, generando deliberadamente sentimientos de amor y compasión, aprecio y gratitud, es una práctica espiritual profundamente poderosa. No solo te ayuda a superar los momentos difíciles, sino que descubrirás que tu presencia afecta a otras personas de una manera muy tangible y positiva.

Ser consciente es ser espiritual, ser espiritual es ser consciente. Cuando traes conciencia amorosa a cualquier cosa, se convierte en una experiencia espiritual. Respirar en tu corazón es una actividad espiritual, una experiencia espiritual. No puedo decirte cuántas veces la gente que estaba fervientemente

Machine Translated by Google

antirreligiosos me han informado que tuvieron sus primeras experiencias genuinas de espiritualidad como resultado de respirar conscientemente en sus corazones.

Día Dieciséis: Respiración Tántrica

Tantra es un camino antiguo hacia el despertar espiritual, la purificación espiritual, la autorrealización y la liberación final.

Hay muchos tabúes en torno al sexo, pero si no fuera por las personas que se entregan a su sexualidad, e incluso que la celebran, ninguno de nosotros estaría aquí. La energía sexual es energía vital, energía creativa, energía curativa, energía respiratoria. Inhibir o suprimir cualquiera de estos inhibe y suprime todos los demás; no hay manera de bloquear uno sin bloquear los demás. Un gran maestro espiritual dijo una vez que “el sexo es tan sagrado como el Samadhi”. Él dijo: “El peldaño inferior de una escalera es una parte tan importante de esa escalera como el peldaño superior”.

Aquí hay varios ejercicios con los que puedes jugar hoy:

De una manera muy sensual, imagina tomar energía desde tus pies hasta la parte superior de tu cabeza con la inhalación, y luego enviar la energía desde la parte superior de tu cabeza de regreso a tus pies con la exhalación Sigue barriendo la energía desde tus pies hasta tu cabeza y desde tu cabeza hasta tus pies mientras inhalas y exhalas. Cuando lo domines, expande más allá del cuerpo y comienza a extraer energía desde el centro de la tierra a través de ti y hacia los cielos con la inhalación, luego extrae energía de los cielos a través de tu cuerpo hasta el centro de la tierra.

Otra meditación es imaginarse vaciándose totalmente de todo y de todos en el cosmos con cada exhalación, y luego llenándose de todo y de todos en el cosmos con cada inhalación, volviéndose totalmente vacío y totalmente lleno, sin retener nada ni dejar nada fuera.

Prueba esto: crea una rueda de energía entre tus genitales y tu corazón, y haz circular esa energía con tu respiración. Extraiga energía desde su centro sexual hacia su corazón y luego de vuelta y hacia abajo desde su corazón hacia su centro sexual.

Conecta esta práctica a tu protocolo de entrenamiento hoy. No necesitas un compañero para practicar tantra; la vida, la naturaleza, la existencia, el universo o tu propio ser pueden ser tus amados. (Además, salir corriendo diez veces al día durante dos

Machine Translated by Google

¡Minutos con tu pareja pueden sorprender a algunos!) Puedes hacer esta meditación sentado en tu escritorio o en el metro. No se sorprenda si la gente siente algo maravilloso, especial o radiante en usted.

Si tiene pareja, tómese mucho tiempo para practicar esto: frente a su pareja, acuéstense uno al lado del otro o siéntense en sillas uno frente al otro. Simplemente mírense a los ojos e imaginen que la energía circula entre tu pareja y tú.

Una pareja inhala energía de amor a través del centro sexual y la exhala a través del corazón. El otro compañero inhala energía de amor a través del centro del corazón y la exhala a través del centro sexual. Respira al mismo ritmo que tu pareja: mientras inhalas, tu pareja exhala y mientras exhalas, tu pareja inhala. Bienvenido al mundo del sexo sagrado, el mundo del tantra.

Día Diecisiete: Respiración Desreflexiva

La Respiración Desreflexiva, o kriya yoga de Krishna, es un ejercicio de respiración y meditación espiritual muy hermoso y antiguo. Hasta hace poco, solo se transmitía de manera estricta y tradicional y solo a los aspirantes más merecedores y devotos. Pero hace unos años se puso al alcance de todos a través de Internet.

Aquí está el método básico: mientras inhalas físicamente, exhalas mentalmente, y mientras exhalas físicamente, inhalas mentalmente. Imagina que la luz entra en ti cuando exhalas y la luz sale de ti cuando inhalas: el aire y la luz recorren el mismo camino al mismo tiempo, pero en direcciones opuestas.

El objetivo o propósito de la práctica es reprogramar o desacondicionar un programa primario heredado conocido como "identificación corporal".

Permítanme explicarlo brevemente: cuando un perro olfatea, con la entrada de aire viene la entrada de información. Cuando un perro ladra, con el flujo de aire sale el flujo de información. La conciencia del perro está ligada a su respiración.

Asimismo, desde el nacimiento, cuando inhalo, mi experiencia es que el aliento entra en “mí”, y cuando exhalo, mi experiencia es que el aliento sale de “mí”. Mi conciencia está ligada a la respiración por un reflejo de supervivencia heredado. Este sentido de "yo" se conoce como "identificación corporal" y, sin embargo, sabemos que no somos nuestros cuerpos.

Machine Translated by Google

Podemos tener una comprensión filosófica o intelectual de esta verdad: que somos algo más, algo más, algo más allá; que tenemos una naturaleza o esencia espiritual que es mayor que el cuerpo—y sin embargo vivimos nuestras vidas como si fuéramos nuestros cuerpos.

Todo en el universo tiene conciencia, y cuando nos obsesionamos demasiado con nuestra propia conciencia individual separada, perdemos el equilibrio con el resto del universo y, en cierto modo, nos desconectamos del resto de la existencia. La iluminación o liberación espiritual significa elegir expandir nuestra conciencia más allá de esta identificación corporal reflexiva y cambiar a una conciencia expandida de nosotros mismos como algo más. Nos identificamos con un yo superior, o lo que se ha llamado nuestro

verdadera naturaleza.

Cuando éramos niños pequeños, creciendo y aprendiendo sobre el mundo, necesitábamos un sentido de un yo separado para mantener nuestros cuerpos seguros. Tuvimos que aprender la diferencia entre “mi cuerpo/yo” y todo lo demás en el universo físico. Si viviéramos en conciencia de unidad entonces, experimentándonos a nosotros mismos como siendo uno con todo y con todos, ¡nos atropellaría un camión! Este reflejo primario que nos da un sentido separado de nosotros mismos es un programa de supervivencia útil y un dispositivo social conveniente. No necesita ser destruido o negado. Pero necesitamos suavizarlo y despertar a un sentido más amplio de nosotros mismos. La guerra y la violencia, la escasez y la carencia son extensiones o proyecciones de esta creencia heredada en la separación: “¡Somos nosotros o ellos!”.

La respiración normal mantiene este reflejo heredado vivo y activo en nosotros, y la respiración desreflexiva está destinada a neutralizarlo. La respiración desreflexiva nos libera de un programa de supervivencia que ha dejado de ser útil. Es hora de entender realmente que estar en contra de alguien o de algo es estar en contra de nosotros mismos o de una parte de nosotros mismos.

No te preocupes, no te olvidarás de agacharte si una roca vuela hacia tu cabeza. No perderás tu capacidad de sobrevivir en el mundo físico. De hecho, cuando encarnas tu ser superior, te vuelves más seguro y seguro que

alguna vez.

Prueba esta meditación ahora: al inhalar, imagina que la luz sale de ti. Al exhalar, imagina que la luz se derrama dentro de ti. Estás inhalando mentalmente mientras exhalas físicamente, y exhalas mentalmente mientras inhalas físicamente.

Machine Translated by Google

Puede que le ayude pensar fuera, fuera, fuera mientras inhala y dentro, dentro, dentro mientras exhala. También puedes usar tus manos para representar la luz, acercándolas a tu cara mientras exhalas y alejándolas de tu cara mientras inhalas.

Espero que lo consigas. Puede sonar complicado, pero en realidad es bastante simple. Vuelva a leerlo unas cuantas veces y practíquelo mientras lo hace.

Día Dieciocho: Respiración Zen

Uno de los principios centrales del zen es la "mente de principiante". Esta es la habilidad de mirar lo que es como es, en el momento presente, sin proyectar nada de tu mente o tu pasado a la realidad. La Respiración Consciente es una forma perfecta de sumergirte totalmente en la realidad del momento presente.

El arquero siempre ha sido un símbolo en el zen, por lo que vamos a utilizar el tiro con arco como metáfora de nuestra práctica de hoy. Verá, la misma dinámica involucrada en disparar un arco y una flecha también se aplica a la respiración. Tanto el tiro con arco como el trabajo de respiración implican la combinación de fuerzas físicas poderosas y un enfoque mental agudo.

Cuando el arquero tira de la cuerda del arco hacia atrás, esa es la inhalación. Cuando el arquero suelta la cuerda del arco, esa es la exhalación. Existe ese momento especial en el que el enfoque mental y el poder físico se unen: el objetivo está claramente a la vista y todo está perfectamente alineado. En ese momento, no hay nada que hacer excepto soltar y dejar volar la flecha.

La flecha es tu intención. Genera una intención sincera mientras inhalas y luego, cuando exhalas, libera la intención junto con la exhalación. En esta práctica, eres el arquero, eres el arco, eres la flecha y eres la diana.

A medida que inhala, sus músculos respiratorios se estiran y acumulan fuerza física. A medida que generas una intención, estás acumulando fuerza mental. Cuando tus pulmones están llenos, no hay nada que hacer sino dejarse llevar. El aire se liberará por sí mismo. No necesitas empujar, no necesitas forzar, no necesitas soplar: solo necesitas soltar.

Hoy, desea familiarizarse con ese reflejo de respiración natural y ponerlo a trabajar para usted. Cuando la inhalación es completa, no es necesario soplar, empujar o forzar la salida del aire. Todo lo que necesitas hacer es dejarte llevar y relajarte, y la exhalación sucederá por sí sola.

Machine Translated by Google

¿Hay una meta o un resultado que desea lograr o ver manifestado en la realidad? Concéntrate en tu intención mientras inhalas y luego simplemente déjate llevar, relájate y deja que el poder reflexivo de la exhalación ponga esa intención en movimiento para ti. Tal vez tengas un deseo o una oración, o tal vez desees apoyar a alguien en algún lugar con tu intención amorosa. Usa tu respiración para hacer eso.

Inhala y genera una intención sincera; exhala y libera esa intención en el mundo y en tu vida. Deja que el poder natural de la respiración sea la fuerza detrás de tu intención. Cada vez que inhales, genera la intención como si fuera la primera vez. Cada vez que exhales, relájate y deja ir la intención como si fuera la primera vez.

De esta manera, cada respiración puede ser una oración y una bendición. Tus flechas pueden ser cosas que necesitas soltar. Tus flechas pueden ser pensamientos y emociones negativas. Tus flechas pueden ser un trauma pasado, un miedo, una duda, un resentimiento o cualquier cosa que ya no necesites o quieras aferrarte. Tus flechas también pueden ser positivas; pueden ser flechas de amor, paz y alegría.

Me viene a la mente la oración de San Francisco: “Señor, hazme un instrumento de tu paz. Donde haya odio, déjame sembrar amor; Donde haya dolor, perdón; donde hay duda, fe; donde hay desesperación, esperanza; donde hay oscuridad, luz; donde hay tristeza, alegría.”18

Día Diecinueve: Aliento de la Fuente

Imagínese sentado o de pie en un charco de agua o luz. Atrae esa luz líquida a través de tu cuerpo hasta la parte superior de tu cabeza con la inhalación; luego suelte el aire por la parte superior de su cabeza y deje que la luz caiga a su alrededor como una fuente, regresando a la piscina.

Sigue circulando la energía así con cada respiración. También puede permitir que la energía fluya a través de sus brazos y también por las puntas de sus dedos.

Permita que la energía limpie, purifique e ilumine su ser, permita que se derrame libremente en el mundo.

También puedes imaginar tu cuerpo como una flor o un árbol: el aliento se eleva a través del tallo o el tronco y explota por la parte superior, florece al final de cada rama, liberando una fragancia gloriosa y divina.

O puede mantenerlo simple: una fuente de respiración que sube a través del cuerpo y fluye por la parte superior de su cabeza, derramando energía por todas partes, una y otra vez.

Machine Translated by Google

Agregar un sentimiento de amor y gratitud, generar sentimientos de paz y compasión, o visualizar tu color de luz favorito puede dar vida a esta meditación de respiración.

Día Veinte: Respiración Relajada de Energía Sutil

Esta práctica consiste en respirar de una forma muy imperceptible, de modo que desde fuera parece que no estás respirando en absoluto, pero por dentro la experiencia es muy grande y muy rica. Estás respirando energía pura y el aire entra y sale de una manera muy sutil. La atención se centra en el silencio, la quietud, la amplitud y la respiración muy sutil.

La mayoría de las personas son buenas para quedarse quietas y calladas, al menos en la superficie. Pero muy a menudo, son como patos: frescos y tranquilos por fuera, pero remando como diablos por debajo. Hoy queremos crear quietud interior, paz interior y una amplitud profunda y tranquila mientras respiramos de la manera más sutil, casi imperceptible que podamos.

Poniendo tu mano debajo de tu nariz, apenas sentirás el aire entrando y saliendo de tu cuerpo. Para hacer esta práctica necesitas estar muy relajado, tranquilo y quieto, sin demandas de tu tiempo o tu energía. Puede sentir que su respiración está flotando en un lugar neutral; sin embargo, experimenta el movimiento o la "respiración" de energía hacia adentro y hacia afuera conscientemente.

De hecho, apenas respiras . El foco está en la quietud profunda. Al mismo tiempo, desea crear una sensación de espacio abierto que esté dentro de usted tanto como a su alrededor. El enfoque está en la respiración de energía sutil sin sentido de límites o fronteras. De hecho, esta energía está dentro y alrededor de todo y de todos. No es personal; es universal, y tú lo estás moviendo y dirigiendo conscientemente.

Día Veintiuno: Respiración del Renacimiento

He guardado lo que creo que es la mejor práctica para el final. Esta es, con mucho, una de las prácticas de respiración más poderosas del planeta hoy en día. El patrón es bastante simple: inhalación activa y exhalación pasiva, sin pausas ni espacios entre las respiraciones. Estás respirando en un ritmo continuo, conectado y circular. Respira en tu corazón y recuerda que no solo estás respirando aire, estás respirando energía. Esa es la técnica Rebirthing Breathwork en pocas palabras.

Machine Translated by Google

Inhale conscientemente de una manera suave y activa, y luego suelte la exhalación sin la más mínima pausa. Suelte la exhalación, libere la exhalación; suéltelo rápida y completamente, no sople, no empuje. No controle la exhalación en absoluto. Tan pronto como termine la exhalación, comience la siguiente inhalación de inmediato sin pausa.

Una forma de experimentar esta práctica es: inhalas y sigues inhalando, produciendo activamente un estiramiento adicional o una expansión de la inhalación.
Luego, cuando dejas de inhalar, la exhalación simplemente sucede por sí sola. Tú “haces” la inhalación; usted no "hace" la exhalación. Es un reflejo; simplemente sucede por sí solo cuando dejas de tirar. Aprendimos esto en el día cinco. Lo llamamos "comprometer la exhalación".

La técnica Rebirthing Breathwork significa que la respiración es continua. La inhalación se conecta a la perfección con la exhalación, y la exhalación se fusiona con la siguiente inhalación; la inhalación se convierte en exhalación, y la exhalación se mezcla con la siguiente inhalación.

Inhalación activa, exhalación pasiva. Inhala conscientemente y expande; libera deliberadamente la respiración, relájate y déjate llevar. Inhala y exhala por el mismo canal: inhala y exhala por la nariz, o inhala y exhala por la boca, pero no inhales por la nariz y exhales por la boca.

Si diez está lleno y cero está vacío, entonces debes tocar ocho y tres con cada inhalación y cada exhalación. Y recuerda, estás respirando energía, no solo aire.

Quieres que la respiración suba hasta el pecho y sentir que esos espacios se expanden y se relajan. Eso no significa que esté impidiendo que la respiración fluya hacia el abdomen. Mantenga su barriga relajada y eso sucederá naturalmente. Solo asegúrate de concentrarte en respirar hacia el pecho, hacia el espacio de tu corazón. Siente cómo se estira y se libera, se expande y se relaja.

Tu respiración debe ser lo suficientemente activa y completa para desencadenar una experiencia energética, y debes relajarte por completo en cada exhalación. Trate de permanecer relajado incluso mientras inhala de manera activa y poderosa, es decir, no use ningún esfuerzo innecesario ni produzca tensión al inhalar. Es una habilidad: inhalaciones completas, poderosas, pero suaves y relajadas.

Al cabo de unos minutos deberías empezar a sentir sensaciones energéticas: zumbidos, hormigueos, vibraciones, sensaciones eléctricas. Ábrete a ellos. Respira y relájate en ellos. Recuerda que todos los sentimientos de tu cuerpo están a salvo. Tus sentimientos no pueden herirte. Es seguro sentir tu propia energía.

Machine Translated by Google

Si la energía se vuelve demasiado intensa, disminuya la respiración, pero no se detenga. Mantenga una suave rueda de respiración girando: inhalación activa, exhalación pasiva. Haz que tu respiración sea más suave, más suave, no tan profunda o plena; pero asegúrese de mantener su respiración moviéndose en un ritmo conectado, para mantener la energía moviéndose y fluyendo hasta que todo se aclare, se libere, se integre o se calme en su lugar. propio.

A lo largo del proceso, las sensaciones físicas van y vienen, al igual que los pensamientos, las imágenes, los recuerdos y las emociones. De hecho, las emociones pueden ser muy profundas y aparentemente interminables. Las personas a menudo experimentan patrones de la infancia o reexperimentan y liberan traumas infantiles. La idea es respirar y relajarse dentro, a través y fuera del otro extremo de lo que sea que surja en su conciencia. Confíe en su proceso. No saldrá nada por lo que no puedas respirar.

Deja que suceda lo que quiera que suceda en tu cuerpo. Da la bienvenida a todo lo que se presente. Presta atención y espacio a todo lo que suceda, y no intentes controlar ni gestionar nada. Manténgase enfocado en simplemente mantener la respiración en movimiento y relajarse con cada exhalación.

• • •

Rebirthing Breathwork es una técnica avanzada que mencioné anteriormente que se practica mejor con un buen guía o entrenador. Es posible que pueda desencadenar un proceso que continuará durante una hora o más, ¡así que prepárese! Una idea es empezar por dominar la técnica llamada “Veinte Respiraciones Conectadas”. Fue creado por Leonard D. Orr, el fundador de Rebirthing Breathwork.

Realice la respiración consciente y conectada como se describe: inhalación activa y exhalación pasiva, sin pausas ni espacios entre respiraciones. Pero solo haz una serie de veinte respiraciones para comenzar, y haz que cada quinta respiración sea una gran respiración de limpieza. Eso significa que haces cuatro respiraciones cortas, rápidas y conectadas y luego una grande y larga; cuatro respiraciones cortas y una grande; cuatro cortos, uno largo; cuatro cortos, uno largo: veinte respiraciones juntas, todas conectadas.

Haz una serie de veinte respiraciones conectadas ahora mismo. Antes de comenzar, tenga una idea de su energía. Practica la conciencia interna. Haz una serie de veinte respiraciones conectadas y luego observa tu estado interno nuevamente. Observe cómo se siente antes y después del ejercicio. Puedes hacer varias series de veinte respiraciones conectadas, o puedes dejar que tu práctica se transforme desde el principio. Para

Machine Translated by Google

Por ejemplo, puede tomar diez o quince respiraciones cortas y conectadas y luego dos o tres respiraciones grandes, largas y de limpieza, luego otra serie de diez o quince respiraciones sin pausa y otras dos o tres inhalaciones grandes, largas y expansivas y suspiros de alivio. . Rebirthing Breathwork también se llama "respiración de energía intuitiva", por lo que puede seguir su intuición.

Experimente con la velocidad, el volumen y la intensidad. Recuerda las reglas: inhalación activa, exhalación pasiva, sin pausas ni espacios entre las respiraciones. Inhala y exhala fusionándose en un ritmo de respiración continuo, circular y conectado.
Inhale y exhale por la nariz, o inhale y exhale por la boca, pero no inhale por la nariz y exhale por la boca.

¿Entiendo? ¡Entonces ve por ello! Despierta tu cuerpo eléctrico. Activa tu cuerpo energético y deja que esta energía haga su trabajo sobre ti y dentro de ti. Esta respiración puede producir una experiencia profunda y transformadora. Confía en la vida. Confía en la energía.
Confíe en su proceso. Confía en tu cuerpo. Conoce y saluda lo que surja con tu aliento. Si siente la necesidad de detenerse, no se detenga, simplemente ajuste su respiración, hágala más lenta, más rápida o más sutil, ¡pero siga respirando, pase lo que pase!

Como mencioné anteriormente, este proceso se realiza mejor con un entrenador o facilitador. Para obtener una lista de trabajadores de la respiración calificados o para averiguar si hay un Rebirther certificado cerca de usted, comuníquese con office@breathmastery.com.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Epílogo

Los resultados que obtenemos al practicar el trabajo de la respiración dependen de lo que le pongamos. Y lo diré una vez más, lo más importante que debemos poner en la respiración es la conciencia, la conciencia consciente. Cuando nos abrimos y nos relajamos en la energía de la respiración, cuando nuestra respiración está coordinada y el mecanismo de respiración es fuerte y flexible, cuando agregamos la salsa secreta de la intención consciente a la respiración, entonces tienes a tu disposición algo que puede ayudarte. usted para lograr y lograr cualquier cosa.

Juega con los ejercicios, técnicas y meditaciones de respiración que has aprendido aquí. Experimente y explore este manual todo lo que necesite, volviendo a él para obtener información e inspiración.

Si desea alcanzar los niveles más altos de dominio, concéntrese y practique sin descanso los dos aspectos básicos del trabajo de la respiración: la conciencia de la respiración y la respiración consciente. Recuerda adquirir el hábito de observar tu respiración y controlarla siempre que puedas. Recuerda también que la clave definitiva para experimentar todos los beneficios prometidos es convertir tu práctica diaria en una forma natural de ser.

La forma en que abordamos la respiración refleja la forma en que abordamos la vida. Al observar tu respiración, puedes aprender mucho sobre ti mismo. Obtienes la sabiduría y la habilidad para seguir suavemente tu flujo intuitivo, para saber cuándo hacerte cargo de la respiración, cómo aprovechar su poder y cuándo es el momento de salir del camino y dejar que la respiración te respire.

Hay cuatro etapas de aprendizaje de cualquier habilidad. Empezamos con la “incompetencia inconsciente”. Por ejemplo, digamos que no sabes nada de pianos; ni siquiera sabes que existen. Eres inconsciente de pianos y por supuesto incompetente cuando se trata de tocar uno.

Saber que existe un piano no es suficiente. De hecho, cuando te sientas al piano, rápidamente te das cuenta de que probablemente no puedas hacer nada con él. Y esa es la segunda etapa del aprendizaje de cualquier habilidad: “consciente

Machine Translated by Google

incompetencia." Ahora sabe que tiene un instrumento a su disposición, pero aún tiene que descubrir, explorar y desarrollar todas las formas en que puede usarlo y disfrutarlo. Mi trabajo y el propósito de este libro es llevarlo al siguiente nivel, y eso es “competencia consciente”. Estoy aquí para despertarte al hecho de que tu respiración es un instrumento asombroso que puedes usar para crear una vida extraordinaria.

Si practica los ejercicios y técnicas descritos en este libro, se volverá conscientemente competente en el trabajo de respiración. Pero esta tercera etapa es similar a tener que pensar cómo sentarse, cómo colocar las manos y dónde poner los dedos momento a momento al tocar el piano.
Tal vez puedas tocar algunas canciones sencillas, pero en realidad no puedes hacer música. Para ello debes alcanzar la cuarta etapa del aprendizaje: “competencia inconsciente”.

Este nivel de dominio se puede alcanzar con la ayuda y el apoyo de un buen entrenador, pero realmente depende de una cosa: la práctica profunda. Esto significa disciplina y dedicación. Afortunadamente, la respiración ofrece resultados inmediatos. Las prácticas son divertidas y placenteras, los beneficios son tangibles y reales, por lo que no es para nada una tarea. Soy una de las personas más perezosas que conozco, así que si el trabajo de respiración exigiera algo así como un trabajo duro, si no fuera fácil, ¡sería el último en hacerlo!

Leonard Orr dijo una vez: “¡La mayoría de las religiones hacen que llegar al cielo sea tan difícil que ni siquiera Dios podría hacerlo!” Llamamos a la respiración espiritual "grasa para el tobogán a casa". Soy un gran creyente en las cosas simples, las cosas básicas de la vida. Me parece que las cosas más simples, las cosas más básicas son siempre las más poderosas. ¿Y qué podría ser más simple o básico que respirar?

Espero que ahora sepas que tienes, justo debajo de tus narices, una herramienta asombrosamente versátil y una fuerza increíblemente poderosa a tu disposición. Y que ahora está listo para llevar la práctica de la respiración a su vida cotidiana, para demostrarse a sí mismo que tiene las mismas habilidades que los grandes maestros, santos, yoguis, místicos, curanderos y guerreros de la antigüedad y los tiempos modernos. El rendimiento máximo, la salud óptima y el máximo potencial ahora están a su alcance.

Terminaré con dos afirmaciones que invito a la gente a considerar y aceptar antes de una sesión de respiración. La primera es: "Algo que creía que sería muy difícil, complicado y llevaría mucho tiempo, en realidad puede ser bastante simple y fácil, y puede suceder muy rápidamente". (Siéntase libre de formular esto

Machine Translated by Google

en sus propias palabras.) Esta creencia es importante, porque todos asumimos naturalmente que si tenemos un gran objetivo o deseo, será difícil, complicado y llevará mucho tiempo y mucho trabajo lograrlo. Neutralizar o revertir esa creencia profunda puede crear un espacio para los milagros.

La segunda es: “No importa lo que era verdad sobre mí ayer, hoy todo es posible. No importa quién o cómo soy hoy, mañana puedo ser cualquiera, de cualquier manera. No importa lo que haya sido cierto sobre mí en el último momento, aquí mismo, ahora mismo, en este momento todo es posible”. (Nuevamente, ponga esta afirmación en sus propias palabras y deje que penetre profundamente en su subconsciente.) Cuando observamos nuestras limitaciones, tendemos a pensar: Así es como soy. Estoy aquí para decirte que puedes ser de la forma que elijas. Y si estás dispuesto a cambiar, entonces la respiración estará ahí para ayudarte a hacer ese cambio.

Quiero agradecerte por leer este libro y emprender este viaje conmigo. Espero que realmente practiques, porque la prueba está en el pudín.

La respiración es lo más cercano que he encontrado a una varita mágica, pero lo que obtenemos de la práctica depende de lo que le pongamos. Lo mejor que podemos poner en ello es pasión y entusiasmo y un poco de tiempo todos los días para practicar. Una de las cosas que he aprendido es que cuando nos sentimos enojados, es porque estamos generando la energía de la ira. Cuando experimentamos tristeza o miedo, es porque estamos generando la energía de la tristeza y el miedo. Creamos nuestra experiencia de la realidad en la vida. Y si estás listo para crear amor, paz, alegría y libertad interior, o excelencia en cualquier campo, entonces la respiración está lista y esperando para servirte.

Vamos a terminar este viaje comenzando uno nuevo. Alguien, creo que fue Bob Mandel, uno de los primeros trabajadores de la respiración del renacimiento, dijo: "La finalización es un gran lugar para comenzar". ¡Terminemos comenzando hoy, ahora mismo!

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

EXPRESIONES DE GRATITUD

Quisiera agradecer a Hedda Leonardi, mi alumna y amiga, por ser la chispa que me hizo sentarme a escribir y dar vida a este libro, y por apoyarme y alentarme durante todo el proceso.

También quiero agradecer a Emily Han por ayudarme a convertir una montaña de artículos e historias, transcripciones de seminarios y materiales de capacitación en algo más organizado y comprensible. Gracias a Zhena Muzyka por poner a Emily en mi caso y por sentir la importancia del trabajo de respiración en su propia vida y decidir que era hora de traer el trabajo de respiración al mundo de una manera más grande. Gracias a Haley, Alexandre, Amy, Yona y todo el equipo de talentosos profesionales de Simon & Schuster, Enliven Books y Atria.

Gracias a todos los que contribuyeron a mi trabajo y a este libro: Ela Manga, Mark Divine, Stig Severinsen, Wim Hof, James Cook, Leonard Orr, Binnie Dansby, Luba Bogdanova, Michael White, Linda Heller, Peter Litchfield, Pat Gerbarg, y tantos otros, demasiados para enumerarlos aquí. Gracias a Rugile y Debra, y a mi oficina, administración y equipos técnicos.
Gracias a todos mis maestros, estudiantes y asociados, ya todos los organizadores, anfitriones y patrocinadores de mis seminarios. Gracias por darme la oportunidad de hacer lo que amo.

Un agradecimiento especial a Louise, que me ha apoyado en todo lo que he hecho. Sin ella, nunca hubiera terminado este libro, y a Gulnur por permitirme seguir mi corazón y vivir mi sueño. Y gracias a mis hijos, Danny y Dennis, y a todos en mi familia, por darme el tiempo y el espacio para hacer mi trabajo interior y por estar siempre ahí cuando necesito un lugar para esconderme, tomar un descanso o ¡siéntete normal por un tiempo!

Gracias a mis padres, Pauline y Joshua, por darme la libertad, la seguridad y el amor incondicional que necesitaba para aprender y crecer por mi cuenta.

Machine Translated by Google

ritmo, y por permitirme e incluso alentarme a romper las reglas familiares, sociales e incluso religiosas para encontrar mi propio camino en la vida.

Por último, agradezco a la respiración misma por ser la vida en mí, y a mí mismo por apegarme a este camino en las buenas y en las malas durante todos estos años, ¡y por saber que lo mejor está por venir!

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

RECURSOS ADICIONALES

www.breathmastery.com

Consulte nuestro blog semanal y suscríbase a nuestro boletín mensual y al Informe de respiración y respiración. Obtenga información sobre seminarios y talleres, y encuentre un entrenador o entrenador afiliado cerca de usted, ¡o conviértase en uno!
Únase a Breathmastery Inner Circle para acceder a una enorme y creciente colección de libros, artículos, informes, notas de seminarios, folletos de talleres, grabaciones de audio/video y transcripciones: ¡materiales de capacitación que se remontan a más de treinta y cinco años!

www.BreathTechApp.com

Como complemento de formación de este libro, le invito a descargar Breath Tech, la nueva aplicación de respiración. Disfrute de lecciones e instrucciones en audio y video sobre casi cien ejercicios, técnicas y meditaciones de respiración.
Elija uno de los ocho caminos en función de sus objetivos de respiración y planifique su entrenamiento de dominio de la respiración a su propio ritmo. Realice un seguimiento de su progreso a medida que avanza de estudiante a aprendiz, a especialista, a experto, a maestro:

Body Wise: salud física
Inteligencia del corazón: salud psicoemocional
Sea lo mejor posible: crecimiento personal
Ventaja empresarial: rendimiento profesional
A por el oro: rendimiento deportivo
Creatividad: hacer magia
Ayudando al ayudante: sanando al sanador
Alma Fuente: Espiritualidad

Machine Translated by Google

La siguiente es una lista adicional de líderes respetados en el movimiento de respiración más allá de los que ya escribí en el libro. Los invito a aprovechar también sus conocimientos, habilidades y experiencia:

Dr. Peter Litchfield: www.bp.edu Mike White: www.breathing.com/db.htm Luba Bogdanova: www.odyhanie.ru/just-breathe.html Shakti Malan: www.shaktimalan.com Stig Severinsen: www.breatheology.com Jim Morningstar: www.transformationsusa.com Judith Kravitz: www.transformationalbreath.com Michael Brian Baker: www.thebreathcenter.com Julia Mikk: http://www.breathoflove.org

Finalmente, si está interesado en programas de grado o posgrado que combinen la fisiología respiratoria con la ciencia del comportamiento para aplicaciones prácticas en los campos de la atención médica, los servicios humanos y la educación para el desempeño, entonces le sugiero que presente su solicitud a la Graduate School of Behavioral Health. Ciencias, 109 East 17th Street, Cheyenne, WY 82001. Teléfono: 307-633-9800. Visite: www.bp.edu.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

SOBRE EL AUTOR



DAN BRULÉ es el principal experto y renombrado del mundo pionero en el campo de la respiración y líder del movimiento mundial de Respiración Espiritual. Sirvió en la Armada de los Estados Unidos como buzo médico de aguas profundas durante la era de Vietnam y completó su maestría en Cambridge, Massachusetts.

TONY ROBBINS es filántropo y el autor número 1 en ventas del New York Times . Vive en Palm Beach, Florida.

Machine Translated by Google

SimonandSchuster.com
autores.simonandschuster.com/Dan-Brule
autores.simonandschuster.com/Tony-Robbins
Facebook.com/EnlivenBooks
@EnlivenAutores

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google



ENLIVEN™

About Our Books: We are the world's first holistic publisher for mission-driven authors. We curate, create, collaborate on, and commission sophisticated, fresh titles and voices to enhance your spiritual development, success, and wellness pursuits.

About Our Vision: Our authors are the voice of empowerment, creativity, and spirituality in the twenty-first century. You, our readers, are brilliant seekers of adventure, unexpected stories, and tools to transform yourselves and your world. Together, we are change-makers on a mission to increase literacy, uplift humanity, ignite genius, and create reasons to gather around books. We think of ourselves as instigators of soulful exchange.

Enliven Books is a new imprint from social entrepreneur and publisher Zhena Muzyka, author of *Life by the Cup*.

To explore our list of books and learn about fresh new voices in the realm of Mind-Body-Spirit, please visit us at

EnlivenBooks.com | **/EnlivenBooks**

Machine Translated by Google

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

Esperamos que haya disfrutado leyendo este libro electrónico de Simon & Schuster.

Obtenga un libro electrónico GRATIS cuando se una a nuestra lista de correo. Además, obtenga actualizaciones sobre nuevos lanzamientos, ofertas, lecturas recomendadas y más de Simon & Schuster. Haga clic a continuación para registrarse y ver los términos y condiciones.

HAGA CLIC AQUÍ PARA REGISTRARTE

¿Ya eres suscriptor? Proporcione su correo electrónico nuevamente para que podamos registrar este libro electrónico y enviarle más de lo que le gusta leer. Seguirás recibiendo ofertas exclusivas en tu bandeja de entrada.

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

NOTAS FINALES

1. Richard P. Brown, MD y Patricia Gerbarg MD, El poder curativo de la respiración: técnicas sencillas para reducir el estrés y la ansiedad, mejorar la concentración y equilibrar las emociones (Boston, MA: Shambala Publications, 2012).

2. Stephen W. Porges, PhD, "The Polyvagal Theory: New Insights Into Adaptive Reactions of the Autonomic Nervous System", Cleveland Clinic Journal of Medicine, 76 Suppl 2, S86-90, 2009: http://www.ncbi . nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3108032/.

3. Dra. Patricia Gerbarg, comunicación personal al autor, 11 de julio de 2016.

4. Richard P. Brown, MD, Patricia L. Gerbarg, MD y Fred Muench, PhD, "Prácticas de respiración para el tratamiento de afecciones médicas relacionadas con el estrés y la psiquiatría", The Psychiatric Clinics of North America 36(1):
121-40 , 2013: https://www.researchgate.net/publication/236089528_Breathing_Practic
es_for_Treatment_of_Psychiatric_and_Stress Related_Medical_Conditions.

5. Richard P. Brown, MD y Patricia Gerbarg MD, El poder curativo de la respiración: técnicas sencillas para reducir el estrés y la ansiedad, mejorar la concentración y equilibrar las emociones (Boston, MA: Shambala Publications, 2012).

6. David O'Hare, Heart coherence 365: A Guide to Long Lasting Heart Coherence (Francia: Thierry Souccar Publishing, 2014), Kindle, 301-304. Traducido del francés por Michelle Hallworth.

Machine Translated by Google

7. “Gansos salvajes” de Mary Oliver. Consultado el 21 de agosto de 2016. http://www.rjgeib.com/thoughts/geese/geese.html.

8. Stanislav Grof y Christina Grof, Respiración holotrópica: un nuevo enfoque para la autoexploración y la terapia (Albany, NY: State University of New York Press, 2010).

9. Dra. Ela Magna, “My Energy Codes” (manuscrito no publicado, 2016), Archivo PDF.

10. Mark Divine, 8 semanas para SEALFIT: una guía de Navy SEAL para Entrenamiento no convencional para la fortaleza física y mental (Nueva York: St. Martin's Griffin, 2014).

11. Barnet Bain, El libro de hacer y ser: redescubrir la creatividad en la vida, el amor y el trabajo (Nueva York: Atria Books, 2015).

12. Paramahansa Yogananda, La autobiografía de un yogui (Los Ángeles, CA: Self-Realization Fellowship, 1998).

13. Fundación para la Paz Interior, Un Curso de Milagros (Tiburon, CA: Fundación para la Paz Interior, 2008).

14. Leonard Orr, Romper el hábito de la muerte: La ciencia de la vida eterna (Berkeley, CA: Frog Books, 1998).

15. Dr. Michael Ryce, ¿ Por qué me está pasando esto otra vez? ¡Y qué puedes hacer al respecto! (Theodosia, MO: Dr. Michael Ryce, 1996).

16. Michael Hewitt-Gleeson, Software for Your Brain, 3.ª edición (Victoria, Australia: Wrightbooks, 1997).

17. Gurucharan Singh Khalsa y Yogi Bhajan, Breathwalk: Breathing Your Way to a Revitalized Body, Mind, and Spirit (Nueva York: Broadway Books, 2000).

18. La Oración de San Francisco. "Católica en línea". Consultado el 21 de agosto de 2016. www.catholic.org/prayers/prayer.php?p=134.

Machine Translated by Google

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google



Una huella de Simon & Schuster, Inc.
1230 Avenida de las Américas Nueva
York, NY 10020
www.SimonandSchuster.com

Copyright © 2017 por Daniel Brulé

Todos los derechos reservados, incluido el derecho a reproducir este libro o partes del mismo en cualquier forma. Para obtener información, diríjase al Departamento de Derechos Subsidiarios de Atria Books, 1230 Avenue of the Americas, Nueva York, NY 10020.

Primera edición de tapa dura de Enliven exportBooks, marzo de 2017

Esta publicación contiene las opiniones e ideas de su autor. Su objetivo es proporcionar material útil e informativo sobre los temas tratados en la publicación. Se vende con el entendimiento de que el autor y el editor no se dedican a prestar servicios médicos, de salud o cualquier otro tipo de servicios profesionales personales en el libro. El lector debe consultar a su médico, médico u otro profesional competente antes de adoptar cualquiera de las sugerencias de este libro o sacar inferencias de él.

El autor y el editor renuncian específicamente a toda responsabilidad por cualquier responsabilidad, pérdida o riesgo, personal o de otro tipo, en el que se incurra como consecuencia, directa o indirecta, del uso y la aplicación de cualquiera de los contenidos de este libro.

ATRIA BOOKS/ENLIVEN BOOKS y los colofones son marcas registradas de Simon & Schuster, Inc.

Para obtener información sobre descuentos especiales para compras al por mayor, comuníquese con Ventas especiales de Simon & Schuster al 1-866-506-1949 o business@simonandschuster.com.

La oficina de oradores de Simon & Schuster puede traer autores a su evento en vivo. Para obtener más información o reservar un evento, comuníquese con Simon & Schuster Speakers Bureau al 1-866-248-3049 o visite nuestro sitio web en www.simonspeakers.com.

Diseño de interiores por Amy Trombat
Diseño de la cubierta por los BookDesigners
Fotografía del autor © Tracy Loubser

Los datos de catalogación en publicación de la Biblioteca del Congreso están disponibles.

ISBN 978-1-5011-3438-86863-5
ISBN 978-1-5011-3439-5 (libro electrónico)

Machine Translated by Google

OceanofPDF.com