

JULIO  
BEVIONE

EL CAMINO *de la*  
**RESPIRACIÓN**  
GUÍA DE APOYO

# LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Este camino, a diferencia de los anteriores, será más bien práctico porque mi intención es que se beneficien de la respiración consciente tanto como yo.

Al crear una respiración más consciente se liberan muchos de los bloqueos físicos y emocionales que están contenidos en el cuerpo porque una respiración intencionada permite remover energía en espacios donde antes pensábamos que había solamente dolor y, además, promueve el movimiento de la sanación. Todo eso lo aprenderemos durante este mes con ejercicios para lograrlo.

Para poner manos a la obra es fundamental que tengamos siempre presentes estos dos elementos: **1) los beneficios de la respiración** (para saber con precisión cuándo no nos estamos favoreciendo de esta) y **2) que hay muchas formas de respirar**. Algunas las plantearemos en este camino —las más importantes— entendiendo que no hay una forma perfecta de respiración.

# RESPIRAR PARA VIVIR Y PARA SANAR

La respiración es la manifestación del soplo vital. Ahora bien, es la manera como respiramos lo que define nuestra calidad de vida porque esta involucra aspectos tan diversos como la forma en como miramos el mundo, nuestra salud física, incluso la mirada hacia nosotros mismos. Por lo tanto, si empezamos a mejorar esa respiración haciéndola más amplia nuestra vida integral mejorará.

Más significativo incluso: un movimiento energético interno se genera cuando empezamos a respirar con conciencia pues todo comienza a ordenarse desde nuestra mirada y ese orden trae vida. Todo nuestro alrededor comienza a reflejar ese orden. Digamos que lo que sucede es que hay una alineación completa entre cuerpo y alma, y es solo en ese contexto donde la voluntad y la fuerza interna aparecen gracias a la respiración.

Sumado a todo esto también son importantes estas otras consideraciones:

- » **Que los beneficios de la respiración no son solo físicos, también son emocionales y espirituales.**
- » **Que la respiración, cuando se hace consciente, es perfecta en sí misma.**
- » **Que una respiración alineada está detrás de los mayores momentos de éxito de nuestra vida.**
- » **Que la respiración es lo que se nos ha dado como llave para nuestra salud integral: desde lo físico hasta lo emocional.**
- » **Que es una vía para recuperar o potenciar la creatividad.**
- » **Que es la mejor terapia porque ya vino integrada en nosotros.**

# LA IMPORTANCIA DEL PRIMER ALIENTO

Digamos que la primera respiración, de todas las transiciones de la vida humana, es la más importante: estamos eligiendo llegar al mundo y vivir la experiencia del gran cambio que supone dejar de usar la placenta para usar por primera vez los pulmones (no significa que estos antes no estaban siendo usados, solo que el mayor recurso de oxígeno venía a través del cordón umbilical). Cuando salimos al mundo dependemos absolutamente de lo que nuestros pulmones reciben a través de lo que estamos experimentando en relación a lo externo.

A su vez, la primera respiración es también el primer trauma —conocido como el trauma de nacimiento—, que es lo que va a impregnar el sentido de búsqueda de nuestra vida. Por ejemplo, si al nacer nos hemos sentido ahogados, al crecer sentiremos mayor necesidad de libertad o incluso podemos tener una actitud de rebeldía. Esto, en sí mismo, no es ni bueno ni malo. De hecho, ese trauma de nacimiento puede ayudar al bebé a desarrollar más adelante una personalidad que no se involucra con aquello que lo minimiza o con aquello que lo hace sentir débil.

La suma de todo esto implica que el alma tiene un propósito y que va a usar el cuerpo que eligió para encarnar porque necesita experimentar ciertas percepciones (en este caso relacionadas con la forma como respiramos) con el fin de evolucionar.

# EL PODER DE MODIFICAR LA RESPIRACIÓN

El solo hecho de que la respiración nos dé vida nos habla mucho de su poder: proviene del alma y el alma es lo más cercano que tenemos a esa energía, a esa “fuente” que llamamos Dios. Ocurre en el cuerpo y podemos modificarla, pero no nos pertenece. Tomar conciencia de esto es un acto de reverencia y de gran humildad, porque nos damos cuenta de que estamos aquí al servicio de la vida, pero que la vida no está determinada por nosotros.

Al poner atención a la respiración le permitimos que nos lleve a un espacio de quietud interna donde re-conectamos con nuestra alma y, por la configuración propia de nuestro organismo, vamos llegando a un estado de bienestar que no ha sido provocado desde el esfuerzo, sino gracias al enfoque en la respiración. Esta conciencia marca una gran diferencia en nuestra mente porque la sacamos del automatismo de los saltos al pasado o al futuro. No en vano la mayoría de las técnicas de meditación usan la respiración, pues es lo que nos permite desconectarnos de aquello que nos mantiene ocupados.

Otros puntos valiosos a tener en cuenta sobre este tema:

- » **El alma propone vías para su expansión (como el trauma de nacimiento) porque son las que le permiten expresarse y que florezca a partir de los momentos de dualidad o de temor.**
- » **Cada experiencia del cuerpo es para activar los recursos que el alma ha elegido vivir para trascender.**
- » **La respiración ocurre en el cuerpo, pero no es del cuerpo. La respiración viene del alma. Por lo tanto, no somos dueños de la respiración, somos dueños del proceso.**
- » **Hay algo muy valioso en la respiración, además de la respiración en sí misma, y es que está ocurriendo en este momento, permite el contacto inevitable con el presente.**
- » **En nosotros está la capacidad de elegir cómo usar la respiración: podemos llevarla a estados donde sacar su mayor beneficio o podemos ignorarla.**
- » **El regalo que se nos otorga al respirar de manera intencionada es que podemos estar en orden y paz con nuestro entorno.**
- » **Cuando prestamos atención a la respiración, por alguna razón, no podemos estar conectados con nada más y eso nos facilita mantener un estado de observación.**

# LA RESPIRACIÓN PARA UN CAMBIO DE PARADIGMA

La respiración consciente es la decisión de abrirnos a un tipo de respiración capaz de ordenarnos y transformarnos desde nuestro interior: está propuesta para remover las ideas limitantes de nuestro cuerpo trabajando con la energía que está detrás de estas, sin necesidad de apelar a la mente ni queriendo cambiar de ideas. Por eso su impacto se expresa también afuera, porque cuando la respiración cambia, la forma en que experimentamos la vida refleja ese impacto positivo a nivel físico, mental y emocional. De ahí mi insistencia en que la respiración es la manera más simple y efectiva de corregir toda esa información de pensamientos y emociones que nos está perturbando en el cuerpo visible e invisible.

La respiración, además de alinearnos, nos ayuda a salir de situaciones extremas (como que la vida física peligró, por ejemplo). Pero cuando no hay un peligro de tal magnitud sino una percepción de riesgo inminente o, más aún, cuando tenemos el requerimiento de vivir alguna experiencia necesaria para la evolución del alma, somos dueños de nuestro libre albedrío para administrar cómo vivirlo. Es precisamente por eso que tenemos control sobre la respiración, de lo contrario tendríamos un recurso que siempre nos salvaría de todos los aprendizajes.

# LA RESPONSABILIDAD QUE IMPLICA TOMAR CONTROL SOBRE LA RESPIRACIÓN

Ya hemos comentado que la respiración es el único sistema de nuestro cuerpo sobre el que se nos ha permitido tomar control pues, de alguna manera, representa nuestra conciencia. De lo que no hemos hablado es de la responsabilidad que supone ser dueños de los cambios de este proceso.

El impacto de la respiración ocurre en un nivel invisible: la razón por la que cambia la química del cuerpo o se desacelera el ritmo de la respiración es porque esta nos permite cambiar la percepción que tenemos frente a una idea a partir de descomprimir, aliviar o limpiar un pensamiento o una emoción en el nivel en el que este está siendo producido (el no visible). Por eso es tan importante que entendamos que cuando podemos controlar la respiración estamos logrando un efecto a nivel físico porque en realidad estamos afectando nuestra parte invisible, ese espacio donde se genera la experiencia de vida pero que al no ser palpable no la tenemos tan consciente.

Para complementar todo esto les dejo otras ideas a explorar:

- » **Cuando cambiamos la forma de respirar estamos cambiando también la relación que tenemos con el mundo en general (comenzando por el hecho de que el mundo refleja nuestros pensamientos y nuestras emociones).**
- » **Cuando somos bebés tenemos un tipo de respiración que no está determinada todavía por el entorno. Cuando nuestra mente empieza a darse cuenta de esa información, en lugar de adaptar el entorno a nuestra visión, nos vamos adaptando nosotros a lo que percibimos del entorno y la respiración se va modificando.**
- » **Hay un tema importante por lo repetitivo: el estrés. No debería ser ni importante ni recurrente porque es una alerta necesaria, pero hemos elegido dejarla activada en permanencia porque estamos tratando de lidiar con energía que no nos corresponde y dejamos de fluir.**
- » **El estrés tiene que ver con ese espacio interno de pensamientos y emociones en un nivel de resistencia que se manifiestan en el cuerpo.**
- » **La sanación física ocurre en el cuerpo cuando se usa la respiración porque esta remueve la energía que estaba sosteniendo los pensamientos y emociones que generan resistencia.**

# LAS VENTAJAS DE LA RESPIRACIÓN INTENCIONADA PUESTAS EN PRÁCTICA

De la respiración y su importancia ya hemos hablado, por eso quiero dedicar este espacio a ofrecer algunas recomendaciones prácticas sobre cómo favorecerte de esta en diversas situaciones.

## **4 TIPS + BONUS PARA BENEFICIARTE DE LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE**

### **1. EN EL DÍA A DÍA**

Un movimiento energético interno se genera cuando empezamos a respirar con conciencia: todo comienza a ordenarse alrededor y ese orden trae vida.

Para empezar, mientras te habitúas, puedes hacer 3 circuitos de respiraciones conscientes al día. Se me ocurre que un buen método, mientras creas el tuyo propio, es que hagas el primer circuito al despertar y otro antes de dormir. Otro momento del día ideal para volver a tomar consciencia de nuestra respiración y hacerla de forma intencionada es cuando te sientas molesto, cansado o triste.

Con calma vas a contar hasta 3 mientras inhalas, procurando llevar el aire hasta tu estómago, y en la cuenta número 4 ya debes comenzar a exhalar. Repite la experiencia 3 veces.

Pon toda tu atención en el proceso de respiración y así tu mente dejará de distraerse con otras cosas sin necesidad de que “la controles”. Al incorporar esta práctica a tu cotidianidad van a comenzar a operar los primeros milagros o al menos va a cambiar la forma en la que estás viviendo y percibiendo el mundo que te rodea.

## **2. PARA DISMINUIR LOS NIVELES DE ESTRÉS**

Si te sientes estresado es porque tus pensamientos y emociones se están resistiendo a fluir con la vida y eso se manifiesta en el cuerpo.

Para romper ese esquema te propongo una respiración circular: une tus inhalaciones y exhalaciones (que deberían tener la misma duración y la misma profundidad) para crear un círculo de energía en movimiento. Tu cuerpo te dirá cuándo es momento de detenerse.

El estrés se reducirá porque la respiración removerá la energía que generaba la resistencia.

### 3. PARA GESTIONAR EL ENOJO

Los seres humanos usamos el enojo como una excusa para alejarnos de nuestro centro porque, aunque es una experiencia corta, tiene un impacto contundente en nosotros.

Expresar lo que nos molesta no significa enojarnos con alguien sino sacarlo, de la manera más ecológica posible, de nosotros y con el menor impacto sobre nuestro entorno. Entonces, ¿cómo vivir el enojo sin depositarlo sobre otra persona o en el ambiente en el que estamos? La respiración nos ayudará.

Te propongo un ejercicio en dos partes: reconoce tu enojo y establece UNA inhalación profunda y UNA exhalación profunda. Cuenta el tiempo que le estás dedicando a cada una.

Luego repite la dinámica en un ciclo de 7 procesos de respiración: 7 inhalaciones y 7 exhalaciones duplicando la cuenta de la primera respiración. Me explico mejor: si tu primera inhalación la hiciste en 3 cuentas, entonces ahora tanto inhalaciones como exhalaciones las harás en 6 cuentas. Si tu molestia es muy profunda y sientes que es necesario, repite el proceso.

Sobre esto te cuento un secreto: estirar la respiración suaviza las emociones y los pensamientos.

## 4. PARA MITIGAR EL DOLOR


¿Has notado que hay una relación entre el dolor y la respiración? Date cuenta de que cuando hay mucho dolor físico nos vamos quedando con menos aire para respirar. Una respiración profunda nos va a ayudar a reducir la intensidad de ese dolor porque lo que hay detrás es resistencia, estrés.

Este ejercicio es así: tiéndete en posición horizontal, con tu cabeza mirando hacia arriba. Dobla tus piernas en un ángulo de 90 grados hasta que las plantas de tus pies estén en contacto con el piso. Procura que no haya nada debajo de tu cabeza que pueda interrumpir la libre circulación del aire por tu tráquea.

Una vez estés cómodo empieza a respirar de manera ordenada. Esto quiere decir que las inhalaciones y las exhalaciones deben parecerse en intensidad y duración.

Mientras comienzas a hacer la respiración vas a frotar tus manos y las vas a llevar a la altura de tu estómago, poniendo una a cada lado y haciendo que tus dedos conecten con el centro del estómago.

Toda tu atención va a centrarse en la respiración, en las manos y en el movimiento abdominal producto de la entrada y salida del aire.

The background of the page is a soft watercolor wash. At the top, there are silhouettes of several evergreen trees in shades of grey and blue. Below them, the watercolor transitions into a mix of light blue, green, and pinkish tones. A prominent, thick, pink wavy line runs across the bottom of the page, starting from the left edge and curving towards the right. The overall aesthetic is calm and artistic.

Podría decirte que es un proceso atemporal porque la calma y la disminución del dolor es lo que va a marcar la pauta de que es momento de terminar. Ahora bien, si el dolor no mengua en un margen de 10 minutos te recomiendo cerrar el proceso y hacerlo en otro momento porque en ese caso es tu mente la que está en control y no te permite que fluyas.