

Ejercicios Respiratorios Bioenergéticos

Capítulo 1:

La Respiración es Vida, aprendamos a conectarnos con la Energía Vital Universal

Todo es energía, en esto coinciden tanto los místicos como los físicos más modernos. Más allá de las apariencias, todo el Universo es un gigantesco océano de energía. Y por supuesto también lo es nuestro cuerpo.

Ancestrales sistemas de curación, como la medicina china, conciben entonces a toda enfermedad como un disturbio en el campo energético. La nueva corriente de la Psicología Energética, liderada por el siquiatra Dr. Roger Callahan afirma que todo disturbio emocional es una alteración en el campo de energías humano.

¿Cuál es entonces la forma más rápida y eficiente de volver a armonizar nuestro campo energético? La respuesta es clara: *Nuestra respiración*.

Esta energía universal ha recibido diferentes nombres a lo largo de la historia de la humanidad: **Prana** en la India, **Chi** en China, **Ki** en Japón, **Lung** en el Tibet. Y la manera de captarla y expandirla para armonizar nuestro cuerpo y mente ha sido los ejercicios respiratorios.

En el **Yoga Bioenergético** usamos un muy amplio repertorio de ejercicios respiratorios tomados no sólo de diferentes escuelas de *Yoga de la India* (Tantra, Kundalini, Hatha, etc.) sino también del *Chi Kung* (Yoga Chino), el *Kiko* (yoga japonés) y otras fuentes más modernas (Rebirthing, Vivation, etc.)

El resultado es un conjunto extenso de ejercicios bioenergéticos sumamente efectivos a la hora de devolver la salud a nuestro cuerpo y mente.

En este curso recorreremos algunos de ellos para obtener rápidos beneficios como por ejemplo:

- *Purificar nuestro cuerpo de toxinas*
- *Remover el estrés y las emociones negativas que crean enfermedades sicosomáticas*
- *Revitalizar nuestro sistema respiratorio*
- *Mejorar nuestra circulación y tensión arterial*
- *Potenciar nuestro cerebro*

- Fortalecer el sistema inmunológico

- Liberar el enojo que daña nuestro cuerpo y mente

En el capítulo siguiente comenzamos por el primer paso hacia una salud mejor.

Capítulo 2:

Respiración Purificadora: Cómo limpiar a fondo nuestro cuerpo de toxinas

Enlaces patrocinados Velashape 2 en Est. Seleme
Flaccidez, celulitis y modelado corp Suave seguro sin cirugía aprob fda
www.gseleme.com.ar

Aunque parezca extraño, desde el punto de vista fisiológico *el 70% de las toxinas de nuestro cuerpo se eliminan a través de la respiración*. Por lo tanto, *una respiración superficial deja una enorme cantidad de residuos en nuestro organismo que con el tiempo lo van debilitando, envejeciendo y abren las puertas a todo tipo de enfermedades*.

Por otra parte, un bajo aporte de oxígeno en nuestra sangre tiende a desequilibrar nuestro sistema nervioso. Si prestan atención verán que en los momentos de tranquilidad predomina una respiración lenta y profunda. *La mayoría de las personas usan sólo el 10% de su capacidad pulmonar, lo cual explica su frágil salud y la tendencia hacia el estrés*.

Por suerte el Yoga Bioenergético nos aporta un ejercicio respiratorio fenomenal, que es a la vez sencillo y poderoso para corregir este problema: **La Respiración Purificadora**.

También conocida como Respiración de Poder por algunas escuelas de Yoga Tibetano, tal es la efectividad de sus beneficios, y entonces su nombre no deja de ser sumamente descriptivo.

Cómo realizar la Respiración Purificadora:

- Adopte una posición cómoda para que su respiración sea lo más completa posible. Si es necesario cambie su ropa por una más cómoda.

- Necesitamos Aire Puro. Es ideal hacerla al aire libre o al menos frente a una ventana abierta.

- Cerramos los ojos y enfocamos nuestra consciencia en el ritmo respiratorio. Sencillamente lo sentimos.

- Comenzamos a ajustarlo. Inhalamos por la nariz en forma suave, tranquila y bien profunda. Exhalamos por la boca ligeramente entreabierta (como si estuviéramos fumando en pipa) también en forma tranquila, vaciando totalmente los pulmones.

- Intentamos hacer nuestra respiración cada vez más lenta y profunda.

- Agregamos la siguiente visualización para aumentar su efectividad: Al inhalar imaginamos que estamos inhalando luz, energía pura que veremos expandiéndose por todo el cuerpo. Al exhalar, veremos que estamos exhalando todo lo negativo, en forma de nube gris.

- Si tenemos algún problema de salud o emocional, entonces enfocamos la respiración sobre la zona en cuestión dónde aparecen las sensaciones corporales desagradables. De ser posible deberíamos apoyar nuestras manos allí.

- Mantenemos nuestra Respiración Purificadora durante 5 a 15 minutos.

Pruebe esta respiración durante una semana una o dos veces al día y verá los cambios notables en el cuerpo y la mente que aparecerán en su vida. Seguramente la adoptará para siempre.

¡Hágala ya y empiece a disfrutar los beneficios desde ahora!

Capítulo 3:

Removiendo las enfermedades sicosomáticas

No hay duda que las cargas emocionales negativas que quedan reprimidas en nuestro cuerpo generan enfermedades de todo tipo. De hecho, el estrés se encuentra vinculado a la aparición de toda clase de problemas de salud en forma directa o indirecta, minando el sistema de defensa de nuestro organismo.

Las emociones negativas reprimidas no dejan de ser impulsos nerviosos sin control que terminan sobreestimulando y descontrolando nuestro sistema nervioso central y periférico, creando enfermedades sicosomáticas de múltiples manifestaciones. *Sin este caldo de cultivo, el 90 % de las enfermedades que padecemos no existirían.*

¿Podemos hacer algo al respecto? ¡Por supuesto que sí!

Por supuesto que el estilo de vida lo es casi todo cuando de estrés y emociones negativas se trata. Pero, justamente, podemos incorporar en nuestro estilo de vida la práctica de algunos ejercicios respiratorios bioenergéticos que nos permitirán armonizarnos y barrer estas "semillas" de enfermedad de nuestro cuerpo. De hecho, casi todas las contracturas crónicas que deforman nuestro cuerpo se cimentan en estas emociones negativas reprimidas.

Una herramienta interesante para barrer estos bloqueos bioenergéticos es la

RESPIRACIÓN REMOVEDORA

- *Recuéstese en la posición más cómoda posible.*
- *Conviene que haya aire puro.*
- *Puede usar una música tranquila y relajante de fondo.*
- *Inhale profundo por la nariz. Exhale relajándose totalmente, permitiendo que el aire salga solo, sin forzarlo.*
- *Al inhalar, visualice una corriente de luz entrando por sus pies. Esta corriente de energía barre, remueve todo lo negativo del organismo: estrés, angustia, ansiedad, toda emoción reprimida.*
- *Enfoque la energía removedora sobre alguna zona del cuerpo en particular si es necesario.*
- *Al exhalar, imagine que está exhalando chispas, que son los residuos de lo que va removiendo la energía.*
- *Mantenga la Respiración Removedora durante 10 a 15 minutos.*

Al terminar sienta el cambio impresionante que se manifiesta en su cuerpo y mente al haber eliminado toda esa carga emocional negativa.

Capítulo 4:

Como fortalecer nuestros pulmones y sistema respiratorio

Los ejercicios respiratorios son sin dudas el medio más idóneo para mejorar nuestra capacidad pulmonar y revitalizar el sistema respiratorio completo. En este sentido, el pranayama del Yoga de la India o el Chi Kung de China nos acercan innumerables formas de trabajo pulmonar.

De todas ellas, probablemente la más efectiva por sus beneficios sea la **Respiración de Estímulo Pulmonar**, un ejercicio respiratorio que pertenece al Kundalini Yoga o Tantra Yoga.

En este ejercicio bioenergético absorbemos una gran cantidad de Bioenergía (Prana, Chi, Ki) y luego hacemos que actúe sobre toda la estructura del pulmón, fortaleciéndolo y sanándolo si fuera necesario.

Esta respiración es sumamente efectiva para cualquier persona con deficiencias respiratorias, o que simplemente tenga su sistema respiratorio debilitado. También muestra sus múltiples beneficios saludables si tenemos tendencia a pescar resfriados o gripe con demasiada frecuencia.

Por último, al actuar sobre el sistema respiratorio estamos afectando indirectamente a todo nuestro organismo, mejorando el nivel de energía vital total.

RESPIRACIÓN DE ESTÍMULO PULMONAR

- Como de costumbre, nos ponemos cómodos y buscamos un lugar con aire puro.

- Esta respiración la realizamos sentados. Puede ser en la tradicional postura yoga de piernas cruzadas como en una silla de respaldo recto.

- Inhalamos en forma suave y profunda por la nariz. Intentamos que esta inhalación sea lo más prolongada posible. Al mismo tiempo que inhalamos vamos dando suaves golpecitos con la punta de los dedos de nuestras manos en todo el tórax: el esternón, las costillas, los espacios intercostales, las clavículas. La idea es cubrir toda la superficie del tórax a lo largo del tiempo de práctica de esta respiración.

- Retenemos el aire la mayor cantidad de tiempo posible. Al mismo tiempo, con las palmas de nuestras manos golpeamos en forma alternada con moderada intensidad nuestro pecho, una mano sobre cada pectoral. Al hacerlo visualizamos la energía vital en forma de luz, actuando en toda la estructura del pulmón y el sistema respiratorio.

- Al llegar al límite de la retención del aire, exhalamos por la boca ligeramente entreabierta en forma suave y profunda, vaciando totalmente los pulmones. Imaginamos que estamos expulsando energías discordantes de nuestro sistema respiratorio.

- Mantenemos la Respiración de Estímulo Pulmonar de 5 a 15 minutos.

Como en los ejercicios de Respiración Bioenergética anteriores, los efectos benéficos aparecen rápidamente, a veces en cuestión de días. El aumento en la resistencia y recuperación de las enfermedades pulmonares será más que evidente al poco tiempo de práctica de este maravilloso ejercicio respiratorio.

Capítulo 5:

Cómo Armonizar nuestro Sistema Circulatorio

Las enfermedades cardiovasculares son el asesino número uno de la especie humana. El estilo de vida artificial y el estrés constante ponen en jaque las posibilidades de autoregulación de nuestra tensión arterial y suele aparecer entonces la hipertensión.

La "presión alta" como la llamamos habitualmente va minando las capacidades de nuestro sistema circulatorio y abre las puertas a infartos, accidentes cerebrovasculares y todo tipo de enfermedades cardiovasculares **que suelen ser incapacitantes o mortales.**

Tal como comenté en capítulos anteriores, lo básico es el estilo de vida, un ajuste en la manera de encarar nuestras actividades cotidianas es fundamental. Así como adoptar una filosofía de vida que nos permita enfocar nuestros días con fluidez y sabiduría.

Cuando hablamos de hipertensión, si bien hay elementos orgánicos en su estructura, el 90% es consecuencia del componente nervioso. Quítenle este componente y la hipertensión desaparece y el cuerpo se autoregula.

En Yoga Bioenergético tenemos un ejercicio respiratorio adecuado también para enfrentar esta problemática:

RESPIRACIÓN PARA ARMONIZAR EL SISTEMA CIRCULATORIO

- Nos ponemos cómodos y buscamos nuestro espacio con aire puro.

- Cerramos los ojos y durante unos minutos nos enfocamos en el resultado que deseamos conseguir sobre nuestro sistema circulatorio.

- A continuación comenzamos con el ejercicio respiratorio.

- Inhalamos por la nariz. Al mismo tiempo llevamos nuestras manos a la posición de plegaria sobre el centro de nuestro pecho. Esto es, una mano unida a la otra por las palmas.

- Al retener presionamos moderadamente una mano contra la otra, generando una tensión suave que debe trasladarse desde las manos a los brazos y finalmente al pecho. Al mismo tiempo visualizamos un flujo de energía luminosa fluyendo según ese recorrido, de manos a pecho, inundando todo el tórax y envolviendo nuestro corazón. - Al exhalar lo hacemos por la boca entreabierta, imaginando que expulsamos toda energía discordante del corazón y el sistema circulatorio. Al hacerlo, desarmamos la posición de las manos, relajándonos profundamente en la exhalación.

- Repetimos la técnica varias veces hasta completar 5 a 15 minutos. Es importante no presionar demasiado en el período de retención, apenas lo suficiente para tomar consciencia del recorrido de manos a corazón.

- Al terminar conviene hacer unos minutos de Respiración Purificadora para completar el efecto positivo de esta respiración.

Si ajustamos nuestro estilo de vida y practicamos diariamente esta respiración lograremos resultados sorprendentes en cuestión de semanas.

Capítulo 6:

Cómo potenciar nuestro cerebro

Durante mucho tiempo en Occidente se tenía la convicción de que nuestro cerebro era una especie de sistema cerrado que una vez desarrollado ya no tenía posibilidad de modificarse.

Hoy sabemos, a partir de las últimas investigaciones que eso no es así. Las neuronas pueden reproducirse bajo ciertas condiciones de estímulo, y el cerebro está en constante cambio y evolución. Puede incrementarse la neuroplasticidad, o sea la capacidad de adaptación neuronal y la conectividad cerebral.

Sin embargo, en Oriente desde siempre se aceptó la increíble capacidad de desarrollo de nuestro cerebro, e incluso se develaron varios métodos para activar senderos neuronales que aún hoy permanecen ignorados por la ciencia occidental, como por ejemplo el mecanismo Kundalini.

Sin adentrarnos en tanta profundidad de conocimientos, podemos seleccionar un ejercicio simple que nos permitirá estimular y potenciar nuestro cerebro y sistema nervioso.

Veremos a continuación la **Respiración de Estímulo Cerebral**, un ejercicio bioenergético muy adecuado para potenciar nuestra capacidad neuronal, y especialmente indicado para estudiantes de todas las materias y especialidades.

RESPIRACIÓN DE ESTÍMULO CEREBRAL

- *Busque su lugar aireado y póngase cómodo.*
- *Siéntese en su posición preferida para realizar los ejercicios.*
- *Inhale profunda y lentamente por la nariz.*
- *Retenga el aire y lleva la cabeza muy despacio hacia atrás y luego hacia adelante. Repita de dos a tres veces mientras retiene el aire. Al mismo tiempo visualice a la energía vital fluyendo a la parte posterior de su cerebro cuando va hacia atrás con su cabeza, y moviéndose hacia adelante cuando la inclina hacia el frente.*
- *Exhale en forma lenta y profunda por la boca entreabierta, imaginando que expulsa toda desarmonía de su cerebro.*
- *Repita la técnica durante 5 a 15 minutos.*

Si está sometido a una rutina exigente de estudios conviene repetir la respiración de 2 a 3 veces por día para "refrescar" y potenciar su capacidad cerebral.

De lo contrario alcanza con realizarla una vez diaria. Póngala en práctica y un cerebro nuevo lo espera al cabo de una semana.

Capítulo 7:

Cómo mejorar nuestro sistema inmunológico

Nuestro sistema inmunológico es un sofisticado sistema diseñado para proteger nuestro organismo del ataque de virus, bacterias, hongos y células malignas.

Posee un monitoreo constante de nuestro cuerpo y allí dónde detecta alguna anormalidad, lanza su ejército de glóbulos blancos para destruir al enemigo. Y lo hace con una eficiencia notable.

Toda la especie humana debe su supervivencia a este maravilloso sistema que nos protegió mucho antes de que existieran antibióticos, medicamentos, medidas higiénicas, etc.

Sin embargo, como todo sistema de nuestro cuerpo también puede estar sometido a desequilibrios. De tal forma que cuando funciona con menor capacidad de la normal aparecen las **enfermedades inmunodeficientes**. Esto también abre las puertas a la invasión de todo tipo de microorganismos que aprovechan estas brechas para su ingreso.

Otro tipo de enfermedades de nuestro sistema inmunológico son las **autoinmunes**, que son aquellas dónde nuestro "ejército interno" se enloquece y termina atacando a tejidos normales de nuestro cuerpo. Algunas enfermedades autoinmunes son la esclerosis múltiple, la fibromialgia, el síndrome de fatiga crónica, el lupus, síndrome Hashimoto, etc. *En este caso existe un lazo detectado entre el aumento del estrés y los picos de ataque de estas enfermedades.*

El "general" que dirige este sistema defensivo es la glándula Timo, que se encuentra en el centro de nuestro pecho. Desde allí comanda todas las "operaciones" de defensa. Numerosas investigaciones han demostrado que esta glándula es fuertemente influida por los estados emocionales. Una intensa carga emocional negativa puede hacer que disminuya su capacidad hasta en un 50%. Por eso es que después de grandes disgustos es más probable que se desarrollen enfermedades en nuestro cuerpo.

Desde muy antiguo los sabios de Oriente estaban conscientes de esta relación entre Timo y Salud, por lo tanto diseñaron numerosos ejercicios para fortalecerlo. Uno de los más efectivos es el ejercicio de *El Sol en el Pecho*.

EL SOL EN EL PECHO

- Póngase cómodo. Busque su lugar tranquilo y aireado.

- Masajee suavemente el centro de su pecho. Visualice que allí hay un capullo de una flor que se va abriendo despacio a medida que recibe su cálido masaje. Esta visualización activa nuestra glándula Timo.

- Con el puño flojo golpee amablemente el centro del pecho. Siga visualizando la flor que se abre.

- *Ahora comenzamos el ejercicio propiamente dicho después de la preparación anterior.*
- *Extienda sus brazos hacia adelante, palma frente a palma. Cierre los puños. Esa va a ser la posición de partida.*
- *Inhale por la nariz en forma lenta y profunda, al mismo tiempo traiga sus codos bien hacia atrás, bien pegados al cuerpo. Intente que sus omóplatos se acercan lo máximo posible y que el pecho se abra bien.*
- *Retenga el aire. Visualice entonces un sol brillante y poderoso en el centro de su pecho. Sienta su calor y poder de vida.*
- *Cuando llegue al límite de la retención, exhale por la boca entreabierta, mientras lleva sus brazos a la posición de partida.*
- *Repita la técnica de 5 a 15 minutos. Si ya tiene problemas en su sistema inmunológico conviene hacerla varias veces al día, todos los días hasta alcanzar mejoría evidente.*

Esta respiración es un ejercicio bioenergético sumamente poderoso y energizante, ideal no sólo para fortalecer nuestro sistema inmunológico sino también para potenciar la fuerza vital de todo nuestro organismo.

Capítulo 8:

Cómo liberar la Ira destructiva de nuestro cuerpo

Enlaces patrocinados Desarrolla tu Perfil
Desarrollo de Competencias en UCEMA Coaching | Liderazgo | IE | Negocia
www.facilitar-inspirar.com.ar

Una de las emociones más fuertemente destructivas para nuestro organismo es sin duda la ira. Y por supuesto toda la constelación de emociones asociadas: el enojo, el rencor, el odio, la crueldad, etc.

Si bien, esta emoción tuvo su razón de ser en tiempos prehistóricos, ya que nos permitía enfrentar los desafíos de supervivencia con toda nuestra energía en una batalla a matar o morir, en la actualidad según las normas de nuestra sociedad debemos reprimirla si es que realmente queremos convivir unos con otros.

El problema es que nuestro cerebro sigue reaccionando como si estuviéramos en los tiempos prehistóricos!

El precio de bloquear este impulso de lucha es estrés acumulado y contracturas crónicas que después desembocan en enfermedades de todo tipo.

La descarga de esta emoción negativa fuera del cuerpo es fundamental para reestablecer nuestro equilibrio síquico y físico. Varias escuelas de terapia actuales proponen esta descarga a través de intensas explosiones físicas como golpear una almohada, sacudir intensamente el cuerpo, gritar a pleno pulmón, golpear con una raqueta una alfombra colgada, etc. La idea central en estos casos es "sacar" esa carga hacia el exterior para que no termine dañándonos o finalicemos agrediendo descontroladamente a cualquiera que se cruce en nuestro camino.

Sin embargo, el Tibet nos acerca un ejercicio respiratorio adecuado para producir esta limpieza en nuestro organismo.

RESPIRACIÓN PARA LIBERAR LA IRA

- Póngase cómodo. Ubíquese en su lugar tranquilo y aireado.

- Enfoque su mente en la situación que le origina la ira. Conéctese con esa emoción.

- Inhale profundo por la nariz.

- Retenga el aire. Al mismo tiempo coloque los puños enfrentados, nudillos frente a nudillos a la altura de su pecho. Presione y descargue toda su ira en esa presión de los puños.

- Al llegar al límite de la retención exhale por la boca con energía, imagine que está expulsando la ira fuera de su cuerpo. Relájese profundamente mientras lo hace.

- Repita la técnica de 5 a 15 minutos. Cada tanto vaya chequeando como va respondiendo el cuerpo al ejercicio. Trate de darse cuenta si su reacción interior va pasando de la respuesta agresiva a una más racional y mesurada.

Esta técnica también puede usarse para trabajar diversos hechos del pasado que han quedado archivados en nuestro interior cargados de rencor o ira.

Conviene terminar realizando un par de minutos de Respiración Purificadora.

Barra la Ira de su cuerpo y permítase disfrutar de la Paz Interior.

TECNICAS DE CONTROL EMOCIONAL

Por: Angel Antonio Marcuello García

Jefe del Gabinete de Psicología de la Escuela de Especialidades Antonio de Escaño (Ferrol-La Coruña)

1. LAS EMOCIONES.

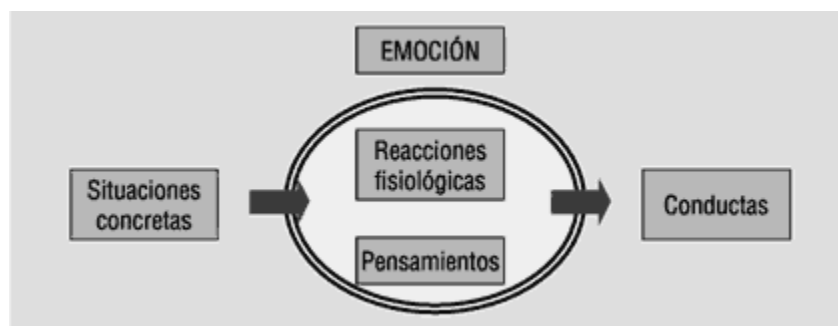
Las emociones son **reacciones naturales que nos permiten ponernos en alerta ante determinadas situaciones que implican peligro, amenaza, frustración, etc.**

Los componentes centrales de las emociones son las reacciones fisiológicas (incremento de la tasa cardiaca y de la respiración, tensión muscular, etc.) y los pensamientos. Es necesario adquirir ciertas habilidades para manejar las emociones ya que una intensidad excesiva puede hacer que las personas las vivan como estados desagradables o les lleven a realizar conductas indeseables.

Ante este tipo de situaciones en la mayoría de los seres vivos suelen producirse una serie de reacciones fisiológicas dirigidas a poner el organismo en alerta. En las personas también se producen estas reacciones, pero son más complejas que en los animales ya que esas reacciones van acompañadas por pensamientos específicos, que nos permiten diferenciar un rango mayor de emociones. Además, las personas no debemos reaccionar de forma instintiva (por ejemplo agrediendo a aquello que nos amenaza o escapando de la situación), sino que a lo largo de nuestra infancia aprendemos formas de comportarnos más adecuadas.

Así en las emociones humanas entran en juego cuatro aspectos:

- Una situación concreta.
- Una serie de reacciones fisiológicas específicas o sensaciones (aceleración del pulso y de la respiración, tensión muscular, etc.).
- Unos pensamientos determinados.
- Un tipo de respuestas concretas apropiadas para esa situación.



La ansiedad y la ira son reacciones naturales y positivas que tenemos para ponernos en alerta ante determinadas situaciones, que son consideradas como peligrosas. Pero también pueden ser emociones negativas que no funcionan como debieran, activándose ante estímulos inofensivos y provocando malestar y conductas inadecuadas. Comprender, conocer y admitir las emociones es el procedimiento para poder controlarlas.

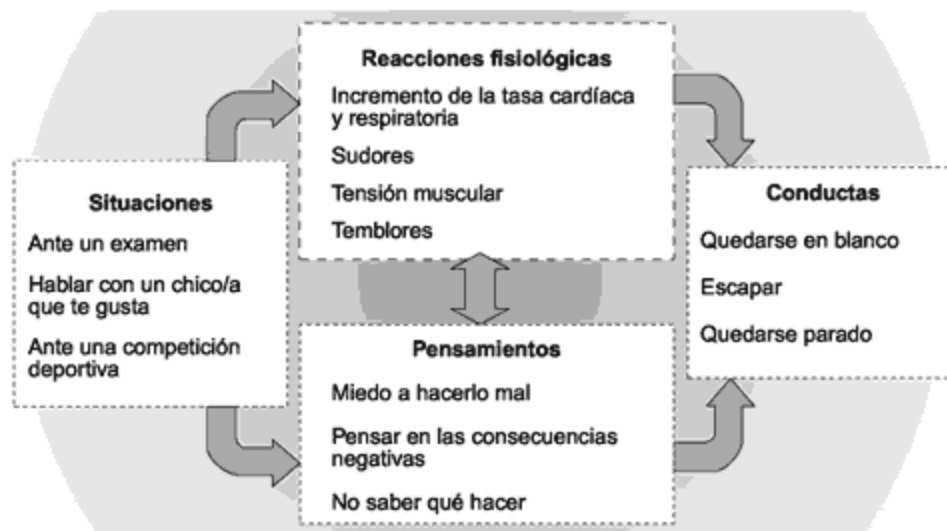
La ansiedad

La ansiedad es una de esas emociones que hay que saber manejar porque son vividas como desagradables y pueden provocar conductas inapropiadas, especialmente cuando se producen ante contextos sociales (por ejemplo hablar en público) o ante situaciones que no entrañan ningún peligro (por ejemplo subir en ascensor, salir a la calle, etc.).

La Ansiedad consiste en un conjunto de sentimientos de miedo, inquietud, tensión, preocupación e inseguridad que experimentamos ante situaciones que consideramos amenazantes (tanto física como psicológicamente). Esto es, la “ansiedad”, incluye los siguientes componentes:

- Los pensamientos y las imágenes mentales aterrizantes (cognitivo)
- Las sensaciones físicas que se producen cuando estamos nerviosos o furiosos. (fisiológico).
- Los comportamientos que son la consecuencia de la respuesta de ansiedad (conductual).

Ejemplos:



En la ansiedad, como en cualquier otra emoción, juega un papel muy importante el tipo de pensamientos que tenemos y las reacciones físicas experimentadas. El modo en que nos comportamos cuando estamos ansiosos a menudo es inadecuado e interfiere en nuestro funcionamiento normal. Es muy importante controlar este tipo de emociones ya que pueden afectar seriamente a la capacidad de desarrollar una vida sana.

La ira

La ira es otra emoción que puede ser problemática. La ira hace referencia a un conjunto particular de sentimientos que incluyen el enfado, la irritación, la rabia, el enojo, etc. y que suele aparecer ante una situación en la que no conseguimos lo que deseamos. Las reacciones fisiológicas ante la ira son similares a las que se producen ante la ansiedad; lo que diferencia a una de la otra es el tipo de situaciones que las provocan, los pensamientos que se producen en esas situaciones y las conductas que se desencadenan.

2. FORMAS CONCRETAS DE MANEJAR LAS EMOCIONES DE ANSIEDAD E IRA.

Los estados emocionales de los que estamos hablando son habitualmente vividos de forma negativa y suelen dar lugar a conductas inadecuadas, lo que hace que la gente busque formas de eliminarlos. Ejemplos:

ANSIEDAD	IRA
- respirar profundamente	- distraerse
- fumar	- gritar
- hacer ejercicio	- atacar al otro/a
- beber alcohol	- reprimirse
- morderse las uñas	- insultar
- evitar la situación	- dar puñetazos a la pared

Muchas personas desarrollan estrategias específicas para manejar sus emociones. Algunas de ellas pueden ser adecuadas, pero también hay otras que pueden ser ineficaces o tener consecuencias negativas.

Técnicas concretas de manejar las emociones de ansiedad e ira:

Técnica n.º 1: Respiración profunda

Esta técnica es muy fácil de aplicar y es útil para controlar las reacciones fisiológicas antes, durante y después de enfrentarse a las situaciones emocionalmente intensas.

- Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4
- Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4
- Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8
- Repite el proceso anterior

De lo que se trata es de hacer las distintas fases de la respiración de forma lenta y un poco más intensa de lo normal, pero sin llegar a tener que forzarla en ningún momento. Para comprobar que haces la respiración correctamente puedes poner una mano en el pecho y otra en el

abdomen. Estarás haciendo correctamente la respiración cuando sólo se te mueva la mano del abdomen al respirar (algunos le llaman también respiración abdominal).

Técnica n.º 2: Detención del pensamiento

Esta técnica puede utilizarse también antes, durante o después de la situación que nos causa problemas.

Esta estrategia se centra en el control del pensamiento. Para ponerla en práctica debes seguir los siguientes pasos:

- Cuando te empieces a encontrar incómodo, nervioso o alterado, préstale atención al tipo de pensamientos que estás teniendo, e identifica todos aquellos con connotaciones negativas (centrados en el fracaso, el odio hacia otras personas, la culpabilización, etc.)
- Di para ti mismo “¡Basta!”
- Sustituye esos pensamientos por otros más positivos

El problema de esta técnica es que se necesita cierta práctica para identificar los pensamientos negativos, así como para darles la vuelta y convertirlos en positivos. En el siguiente cuadro te presentamos algunos ejemplos:

PENSAMIENTOS NEGATIVOS

“Soy un desastre”
“No puedo soportarlo”
“Me siento desbordado”
“Todo va a salir mal”
“No puedo controlar esta situación”
“Lo hace a propósito”

PENSAMIENTOS POSITIVOS

“Soy capaz de superar esta situación”
“Si me esfuerzo tendré éxito”
“Preocuparse no facilita las cosas”
“Esto no va a ser tan terrible”
“Seguro que lo lograré”
“Posiblemente no se haya dado cuenta
“que lo que hace me molesta”

Técnica n.º 3: Relajación muscular

Esta técnica también sirve para aplicar antes, durante y después de la situación, pero para su empleo eficaz requiere entrenamiento previo. Para su práctica sigue los siguientes pasos:

- Siéntate tranquilamente en una posición cómoda. Cierra los ojos.
- Relaja lentamente todos los músculos de tu cuerpo, empezando con los dedos de los pies y relajando luego el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza.

- Una vez que hayas relajado todos los músculos de tu cuerpo, imagínate en un lugar pacífico y relajante (por ejemplo, tumbado en una playa). Cualquiera que sea el lugar que elijas, imagínate totalmente relajado y despreocupado.

Imagínate en ese lugar lo más claramente posible. Practica este ejercicio tan a menudo como sea posible, al menos una vez al día durante unos 10 minutos en cada ocasión. Si te ha convencido la utilidad del ejercicio, recuerda que debes practicarlo para llegar a automatiza el proceso y conseguir relajarte en unos pocos segundos.

Técnica n.º 4: Ensayo mental

Esta técnica está pensada para ser empleada antes de afrontar situaciones en las que no nos sentimos seguros. Consiste simplemente en imaginarte que estás en esa situación (por ejemplo, pidiéndole a alguien que salga contigo) y que lo estás haciendo bien, a la vez que te sientes totalmente relajado y seguro. Debes practicar mentalmente lo que vas a decir y hacer. Repite esto varias veces, hasta que empieces a sentirte más relajado y seguro de ti mismo.

 [Entries RSS](#) | [Comments RSS](#)

[Técnicas de Respiración](#)

- [Técnicas Respiración](#)
- [Respirar](#)
- [Ejercicios](#)
- [Contacto](#)

[Respira para Disolver el Miedo](#)

August 26, 2011 [Lara](#)



Gracias al comentario de una lectora, he visto la necesidad de hacer referencia a cómo podemos resolver estados emocionales “negativos” como el miedo.

Habrás observado que cuando el miedo te invade tu respiración se entrecorta. Es frecuente sentir un “nudo en el estómago” y ver que respiramos rápida y superficialmente. Es señal de que nuestro diafragma respiratorio se ha bloqueado. Al bloquearse, no puede moverse, por lo cual el cuerpo tiene que recurrir a respirar con la parte alta de los pulmones. Esta zona es la que tiene menos capacidad, por lo cual hacemos muchas respiraciones superficiales y muy rápidamente.

El estado emocional va unido a la respiración. Cuando nos embarga una emoción intensa nuestra respiración se ve afectada, pero de la misma manera, nosotros podemos cambiar nuestras emociones cambiando nuestra respiración.

Ahora vamos a la parte práctica. ¿Qué hacer para disolver el miedo? Bien, tenemos que recurrir a la [respiración diafragmática o abdominal](#). Pero no sólo cuando estamos bloqueados, sino cuando estamos bien. Para ello, dos ejercicios:

1. **Practicar diariamente la respiración diafragmática** (tienes información detallada en este blog, [usa este enlace](#)) No importa que sean sesiones cortas, lo importante es la frecuencia. Busca un buen momento para tí, como antes de dormir, o en un descanso en medio de tu jornada laboral, y dedícale unos minutos. Irás avanzando progresivamente, tu diafragma se irá entrenando, y cuando te veas con un apuro, con necesidad, tu cuerpo conocerá ya el camino para disolver ese miedo.
2. **Cuando estés bloqueado/a** empieza por darte cuenta de cómo estás respirando. Frota tus manos, y cuando estén calentitas colócalas sobre tu diafragma (en la boca del estómago). Deja que el calor de tus manos entre en tu pecho, e intenta respirar un poco más despacio. Si al principio no puedes es normal, la velocidad de tu respiración irá haciéndose cada vez más lenta poco a poco. Procura dirigir el aire que entra a tus pulmones “hacia tus manos”, haciendo que éstas se muevan. Además de esto, observa tu mandíbula y tus ojos. Seguramente están en tensión, por lo que vamos a relajarlos. Para ello primero entreabre tu boca, y relaja la zona. Después estira bien tus ojos mirando hacia arriba (como intentando “ver tus cejas”), luego relaja los ojos, y vuelve a centrarte en tu respiración. Seguro que mejoras tu estado emocional.

Sé paciente contigo mismo/a, y sé constante. El trabajo que hagas ahora lo agradecerás el resto de tu vida.

Un abrazo,

Lara.

[Ejercicios](#), [Estrés y Ansiedad](#), [Respiración diafragmática](#), [Respiración y Miedo](#) [Leave a comment](#)

Respiración: la Llave Maestra.

August 11, 2011 [Lara](#)



La Respiración tiene una cualidad única: se realiza “automáticamente” pero también podemos intervenir en ella y modificarla. Las funciones corporales que se llevan a cabo de manera automática, como el funcionamiento del hígado o los riñones, el bombeo de la sangre, el trabajo del sistema endocrino, y miles de funciones más, escapan a nuestro control directo y voluntario, pero la respiración tiene dos vertientes: la involuntaria y la voluntaria.

Esta característica convierte a la Respiración en la LLAVE MAESTRA para acceder a nuestro interior.

A través del ejercicio consciente de respirar, somos capaces de modificar nuestro estado anímico, de tranquilizar la mente, e incluso de intervenir indirectamente en las funciones corporales involuntarias: una buena respiración oxigena todas las células, masajea los órganos, colabora con el corazón, mejora el riego sanguíneo, nos libera de toxinas... nos da salud, paz y alegría.

Sé que éste es un mensaje escueto, pero me gustaría ser muy clara: No conozco ninguna terapia, ni corporal ni psíquica que no incorpore la respiración como elemento clave para mejorar nuestro estado, y para ganar control de nosotros mismos. No esperes más. Comienza hoy mismo a conocer tu respiración, a ejercitarla, y a disfrutar de sus beneficios.

[Aumentar energía](#), [Control de Respiración](#), [Salud y Respiración 1 Comment](#)

Respirar para Transformar la Ira

March 22, 2011 [Lara](#)



En nuestro mundo moderno lleno de estrés vamos acumulando tensiones día a día. Y si no tenemos una “válvula de escape”, la presión interna puede llegar hasta tal punto que nos haga enfermar. En estas condiciones podemos entender que la gente “explote” y muchas veces lo haga soltando su ira.

Antes que nada es importante recordar que la ira, como otras emociones, se alimenta a sí misma. Si estás triste y te entregas a la tristeza, la estás alimentando y haciendo crecer, si sientes ira y te entregas a ella, la estás alimentando y haciendo crecer, y de la misma manera si sientes alegría (por pequeña que sea) y la alimentas, crecerá. Lo que tenemos que hacer es procurar no “enredarnos” en una emoción que nos enferma.

Estamos acostumbrados a expresar nuestra ira de manera agresiva, hasta nos parece natural hacerlo así y por ello creemos que está justificado. Al apoyarnos en este argumento no tenemos problema en repetir la escena tantas veces como nos sintamos molestos, y seguimos soltando agresividad. Como decíamos antes, si nos enredamos en las emociones las hacemos crecer, y nos atrapan. Y por muy importante o vital que pueda parecernos en el momento defender a ultranza nuestra posición, el resultado de expresar nuestra ira tanto interna como externamente es muchas veces una aceleración del ritmo cardíaco, una subida de la presión arterial, un sabotaje a nuestro sistema inmune, y como conclusión un agotamiento de nuestra energía.

En cualquier caso es posible empezar a liberarnos de nuestra ira y evitar que nos dañe sin utilizar la agresividad. Para ello hagamos una combinación de toma de conciencia y ejercicios concretos

de respiración. La próxima vez que notes que estás enojado, el lugar de mostrarte agresivo (hacia afuera), de “comerte las tripas” (hacia adentro), o de tratar de suprimirla, simplemente obsérvala, mira cómo se manifiesta en tu cuerpo. Siente tu cuerpo. Dáte cuenta de la postura que adoptas, y de las tensiones y restricciones en tu respiración. Guarda esta imagen de lo que la ira está haciendo contigo a nivel físico, y observa también los pensamientos que la acompañan. Proponte hacerlo en ese momento en que la ira aparece sin darle tiempo a crecer, proponte estar atento y ser sincero mientras observas. Tu mente te contará mil cosas y tratará de justificar lo que sientes, pero es como el “lobo disfrazado de oveja” que lo que quiere es llevarte a su terreno. Tú no eres tus pensamientos y tampoco tus emociones. Tú tienes la capacidad de observar tus pensamientos y tus emociones al igual que observas tu cuerpo.

Bien, ahora que ya te has hecho consciente de cómo estás física e internamente, vamos a pasar al ejercicio de respiración. Primero cuenta cuántos tiempos dura tu inhalación y cuántos tu exhalación. Y lo que vas a intentar es alargar cada vez más tu exhalación hasta que dure el doble de la inhalación. Pero vamos por partes. Por ejemplo, si antes tu inhalación duraba cuatro tiempos y tu exhalación 3, primero vamos a procurar que sigan los 4 tiempos de la inspiración pero que se duplique hasta 6 tiempos la expulsión del aire. Así, unas 6-8 veces. Cuando lo has conseguido, seguiremos alargando la exhalación hasta que dure el doble de la inhalación, siguiendo con el ejemplo sería 4 tiempos de inhalación y ahora 8 tiempos de exhalación. Si para ti es un problema ponerte a contar, entonces simplemente **céntrate en hacer cada vez más larga la expulsión del aire, pues esa es la clave para ir disolviendo el enojo.**

¿Qué es lo que este ejercicio de respiración hace en ti? Activa tu sistema nervioso parasimpático, que es el responsable de la respuesta de relajación. Pero aún no hemos acabado... ahora que tu exhalación se ha alargado vuelve a observarte con detenimiento. Incluye tu cuerpo, tus emociones, y la propia respiración. ¿Necesitas expresar tu enojo con agresividad? ¿Sigues tan molesto/a? Seguro que te sientes más tranquilo/a.

Puede pasar que la propia ira se encargue de generar pensamientos como “estoy demasiado enojado/a como para hacer las respiraciones ahora mismo”, o “tengo que decir esto ahora mismo o reviento”, o incluso “no es sano que no exprese mi ira”. Es nuevamente tu mente-lobo disfrazado de oveja. Lo verdaderamente insano es enredarse en la ira y alimentarla, pues crecerá. Hay que armarse de valor para encarar nuestra ira, expresarla responsablemente sólo si es necesario, y sobre todo aprender a transformar su energía en algo útil. De hecho, la ira es una explosión tal de energía, que si aprendemos a canalizarla respirando, cuando acabemos el ejercicio nos sentiremos con una gran fuerza para hacer lo que haga falta. Y algo más, con la práctica serás capaz de atajar el problema antes de que se haga grande.

Sé feliz. Respira.

[Estrés y Ansiedad](#), [Respiración e Ira](#), [Respiración y Conciencia](#) [Leave a comment](#)

[Recuperando la libertad](#)

March 16, 2011 [Lara](#)



¿Te acuerdas cuando siendo más niño respirabas a pleno pulmón, sin importarte que tu vientre se hinchara, llenándote de energía? Después poco a poco casi todos empezamos a sentir restricciones y adquirimos malos hábitos respiratorios. Al llegar a la edad adulta muchas veces nos encontramos intentando recuperar esa sensación de vitalidad para lo cual recurrimos a estímulos muy diversos, o quizás nos hemos llenado de aprensiones y estamos buscando cómo recobrar esa tranquilidad y despreocupación... Sabemos que hemos perdido algo, que podemos sentirnos mejor, con más energía, más seguros ¿pero cómo? Recuperando esa respiración amplia, espontánea y despreocupada que teníamos de niños, podremos encontrar respuesta.

La respiración es el recurso más fácil y accesible que tienes para recobrar la vitalidad y aumentar tu energía. Te da empuje y te ayuda a conectar nuevamente con esa sensación de plenitud. Para abrir las puertas a esta fuerza vital hemos de recuperar ese modo holgado de respirar que teníamos de niños. Y fijate que digo “holgado”, es decir suelto, sin forzar en ningún momento.

Y es que, en principio, respirar es una de las cosas más sencillas del mundo: sólo tenemos que inhalar y exhalar. Pero no debemos confundir lo sencillo con lo fácil. Si fuera fácil habría menos personas enfermas o infelices. Y es que la respiración está vinculada no sólo con nuestra fisiología sino también con nuestras emociones y, por tanto, con nuestros pensamientos. Es ahí donde se complica la cosa, pues cuando sentimos algún tipo de presión emocional se modifica totalmente la manera en la que respiramos. De hecho si decimos “dime con quién andas y te diré quién eres”, podríamos decir “dime cómo respiras y te diré cómo te sientes”. A veces no es sencillo lidiar con las emociones, pero trabajar con la respiración es una manera de equilibrarlas. Quizás lo más importante que podemos hacer en este sentido es ir cambiando paulatinamente de actitud: la libertad implica no forzar ni empujar nada, empecemos por no forzar ni empujar nuestro aliento. Cultivemos una actitud respetuosa con nuestra propia respiración, sin tratar de controlarla rígidamente o de empujarla a la fuerza. Cada vez que practiquemos técnicas de respiración, seamos pacientes con nosotros mismos, no forcemos al aire ni a entrar ni a salir, si al final de cada exhalación y cada inhalación te detienes un momento verás como de tu cuerpo surge espontáneamente la necesidad de inhalar o exhalar, y cuando éste impulso se presente sólo deja que ocurra. Verás cómo el proceso será más fluido y más placentero, y esto lo notarás en tu cuerpo, en tus emociones y en tu mente.

¿Te acuerdas de lo que dijo Pablo Picasso a cerca de su propia evolución como dibujante?

“Pintar como los pintores del renacimiento, me llevó unos años, pintar como los niños me llevó toda la vida”

Lo mismo pasa con la respiración, estudiar y practicar las técnicas te llevará un tiempo, pero recuperar la libertad con la que respirabas de niño es un trabajo constante de atención y paciencia.

[Respiración y Conciencia](#) [Leave a comment](#)

[Aliviar el Estrés. Ejercicio de Respiración Sencillo.](#)

March 8, 2011 [Lara](#)



Prácticamente todos hemos escuchado alguna vez que la respiración profunda es muy útil para relajarnos y aliviar el estrés. Y realmente lo es, pero mucha gente no sabe cómo respirar profundamente. No sabe cómo aquietar la mente y las emociones, y cómo calmar las tensiones musculares que restringen nuestra respiración (tensiones en la espalda, el abdomen, el pecho y el diafragma). Así que muchas veces intentamos hacer una respiración profunda buscando alivio, y si nos forzamos resulta todo lo contrario, acabamos más nerviosos y tensos de lo que estábamos. (A propósito de esto te sugiero que revises el [artículo sobre no forzar](#)).

Es importante que aprendas a relajar tu mente y tus emociones, y liberar la tensión de tu cuerpo para mejorar la salud y ampliar tu capacidad respiratoria. Para ello haremos algunas sugerencias en un próximo artículo, pero mientras tanto, haz este sencillo ejercicio de respiración: **ALARGA LA EXHALACIÓN**. Este es un camino accesible y seguro para aliviar el estrés.

- Sólo concéntrate en alargar cada expulsión de aire. Alárgala poco a poco, cada vez más, hasta conseguir que dure más tiempo que la inspiración. No tienes que hacer nada más que ir contando los tiempos de tu inspiración y de tu exhalación, y procurar primero que se igualen, y luego que el tiempo de expulsión del aire sea cada vez mayor.
- Siente cómo el aire entra y sale de tus pulmones cada vez más lenta y suavemente, y en cuanto puedas, respira con la nariz (lo cual también ayudará a alargar los tiempos de respiración)
- No prestes atención a la inspiración, sino a la exhalación. Cuando acabes tu exhalación, detente un segundo, y verás como la inhalación se produce espontáneamente, sin que tú intervengas.

- Repítelo varias veces y siente cómo el estrés desaparece y te relajas.

Esta **técnica de respiración** activará tu sistema nervioso parasimpático, que es el responsable de la **relajación tanto corporal como mental**. Se trata de un ejercicio seguro y sencillo, que puedes practicar siempre que quieras y tantas veces como consideres. Pruébalo.

[Control de Respiración](#), [Estrés y Ansiedad](#), [Salud y Respiración](#) [3 Comments](#)

No fuerces tu respiración.

March 3, 2011 [Lara](#)



No me cansaré de decir lo importante que es no forzar la respiración. Podemos pensar que lo importante es solamente hacer los ejercicios y conseguir resultados. Si es así estamos equivocados. En efecto, las **técnicas de respiración** bien implementadas pueden producir grandes transformaciones tanto a nivel de salud y potencia física como a nivel de “reordenamiento” psíquico, mejorando notablemente nuestra calidad de vida. No obstante, hay maneras de practicar que no sólo no ayudan sino que nos detienen en nuestro progreso; llevado al extremo, podríamos hacernos daño de la misma forma que podemos lesionarnos si nos ponemos a practicar un deporte descuidadamente, de cualquier manera .

Es importante “escuchar” al cuerpo mientras practicamos, reconociendo cuándo hace las cosas fácilmente sin apenas esfuerzo, cuándo tiene que esforzarse y está trabajando por superarse, y cuándo lo estamos empujando más allá de sus límites y lo estamos forzando. De más está decir que esto último no debemos hacerlo, y sorprendentemente es algo que hacemos muchas veces, no sólo con ejercicios de respiración sino con ejercicios de todo tipo.

La frontera entre esforzarse y forzar a veces no la percibimos claramente, así que cuando estés practicando técnicas de respiración, ten presente dos cosas: uno, la respiración bien enfocada produce placer; y dos, quien está haciendo los ejercicios eres tú, con tus particularidades, así que ajusta los tiempos y la intensidad a tus necesidades. Y esto último no implica de ninguna manera que no te esfuerces por mejorar, al contrario, practica asiduamente y avanza paso a paso

aumentando tu capacidad cada día, pero no pretendas hacer “maratones de respiración” ni “culturismo respiratorio”, porque le estarás dando a tu cuerpo la información equivocada. No compitas contigo mismo, **para superarte no tienes que romperte, sino fortalecerte.**

Empieza adquiriendo [buenos hábitos de respiración](#) y practicando [ejercicios para controlar la respiración](#) poco a poco. Y no te olvides de disfrutar de ello.

Lara

[Rendimiento Deportivo](#), [Respiración y Conciencia](#), [Salud y Respiración](#) [10 Comments](#)

Buenos Hábitos de Respiración

February 22, 2011 [Lara](#)



Sabemos que una buena respiración nos aporta suficiente oxígeno que nuestra sangre llevará al cerebro, a los órganos, a cada una de nuestras células. Esto se traduce en una mayor energía, lo cual es fundamental para mejorar nuestro estado vital y por tanto nuestra salud. No obstante, no lo es todo. A la pregunta ¿voy a vivir sano si utilizo **buenas técnicas de respiración**? Debemos contestar: “por supuesto que no”. No se trata de una simple relación causa-efecto en la que decimos “si respiro adecuadamente, me mantengo sano”, porque en la salud interviene tanto elementos físicos como psíquicos. Lo que sí podemos afirmar es que la **práctica continuada** de unas **adecuadas técnicas de respiración**, nos provee de **más energía y más conciencia**, y que aumentar nuestra energía vital y nuestra conciencia sobre nosotros mismos es un **paso indispensable para ganar salud.**

No dudes en crear buenos hábitos de respiración. Aquí te proponemos algunos:

1. **Respira tanto aire limpio como puedas** especialmente al iniciar el día. Mientras lo haces piensa que eres una persona muy afortunada por poder nutrirte de energía con tanta generosidad, y siéntete agradecida por ello.

2. **Evita respirar demasiado rápido.** Normalmente la respiración se vuelve rápida y agitada cuando nos enfadamos, cuando estamos irritados, o nerviosos, cuando tenemos miedo, cuando vamos a toda prisa... No respires agitadamente, tómate tu tiempo para inhalar y exhalar despacio y profundamente. Ésto te dará más oxígeno y energía.

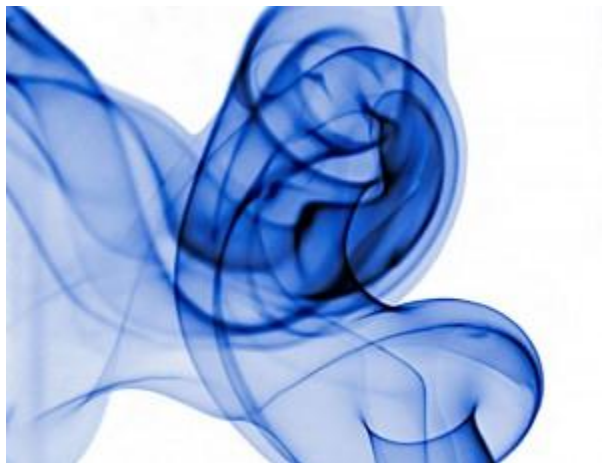
3. **Si tras la inhalación te sientes saciado, no fuerces la entrada de más aire.** Mejor relaja más tu abdomen y ésto permitirá que tu diafragma se mueva mejor, así en la próxima inspiración entrará más aire.

4. **Haz ejercicio regularmente.** El ejercicio entrena la respiración. Comienza con ejercicios suaves sin forzar el ritmo respiratorio. Si realizas ejercicios durante los cuales ves que respiras con dificultad, algo no funciona. Incrementa la velocidad o la fuerza poco a poco. El mejor ejercicio para entrenar tu respiración, es **caminar con buen ritmo**.

[Aumentar energía, Salud y Respiración 2 Comments](#)

[Ejercicios para Controlar la Respiración](#)

February 17, 2011 [Lara](#)



Una vez que te has familiarizado con el proceso de respiración sintiendo [tu diafragma](#), liberando tensión en el vientre, procurando [respirar por la nariz](#), y sintiendo cómo tus pulmones aprovechan toda su capacidad con la [respiración completa](#), puedes comenzar a intervenir en los ritmos de tu respiración para optimizarla y aumentar sus beneficios, además de ser plenamente consciente del acto de respirar.

Para éstos ejercicios nos serviremos de la respiración completa, procurando hacerla de manera fluída, sin tensión. Recuerda que no se trata de llenar tus pulmones como un globo sino de procurar que el aire llegue a todos sus rincones. Mientras más practiques más capacidad pulmonar tendrás y disfrutarás más. Sé paciente contigo mismo y avanza paso a paso. También paso a paso practica los siguientes ejercicios. Realiza el primero, y cuando sientas que lo haces con facilidad, con naturalidad, pasa al siguiente. No intentes empezar por el último, vamos a subir las escaleras peldaño a peldaño con buen pie.

Todos estos ejercicios constan de 3 fases: inspiración, retención del aire y exhalación. Cada fase es diferente pero va hilada con la siguiente, de manera que con las tres hagas un todo. En cada fase vas a ir contando mentalmente los tiempos (1, 2, 3, 4...), y lo que vamos a intentar es **ir alargando la expulsión de aire cada vez más.** Una buena expulsión limpia bien tus pulmones de aire residual y toxinas, y con ella el diafragma actúa sobre el corazón acompañándolo y ralentizando su ritmo. Todo esto dará como resultado una profunda sensación de **relajación** y de **seguridad en uno mismo.**

Ejercicio 1.

- Inspira contando 8 tiempos
- Retén el aire 4 tiempos (sin tensarte, relajadamente)
- Exhala contando 8 tiempos (la expulsión y la inspiración duran lo mismo)

Cuando éste ejercicio te resulte cómodo y fácil, puedes pasar al siguiente.

Ejercicio 2

- Inspira contando 4 tiempos
- Retén el aire 4 tiempos
- Exhala contando 8 tiempos (la expulsión dura el doble que la inspiración)

Ejercicio 3

- Inspira contando 4 tiempos
- Retén el aire 4 tiempos
- Exhala contando 16 tiempos

Ejercicio 4

- Inspira contando 8 tiempos
- Retén el aire 4 tiempos
- Exhala contando 16 tiempos (la expulsión dura el doble que la inspiración)

Se trata de hacerlo sin presión, avanzando con confianza, y no con la actitud de hacerlo “a toda costa”, así que si ves que cualquiera de las fases finaliza antes o después de los tiempos que vas contando, simplemente no pasa nada. En la siguiente respiración procuras aproximarte. Y recuerda, **una buena respiración produce placer**, así que las tensiones sobran.

[Control de Respiración](#), [Ejercicios](#), [Respiración diafragmática](#), [Respiración y Conciencia 4 Comments](#)

[Respiración para Ganar Energía.](#)

February 15, 2011 [Lara](#)



A través de la respiración obtenemos energía. Tomamos el oxígeno que nutre nuestra mente y nuestro cuerpo, obtenemos el combustible necesario para funcionar y para vivir. Mientras más eficazmente respiremos, mejor viviremos. Mejoramos la salud oxigenando la sangre, los órganos y todos los tejidos, el cuerpo se vitaliza, las emociones se equilibran, la mente se relaja, mejora nuestra concentración, nuestra claridad, nuestra creatividad... ¿Quieres algo más?

En pocas palabras, una respiración adecuada puede hacerte más equilibrado, más fuerte, más claro, lo cual es maravilloso sobre todo si nos damos cuenta de como algo tan accesible y tan sencillo puede ser tan poderoso.

Hoy quiero compartir contigo un método simple pero muy efectivo para aumentar los beneficios de tu respiración. Se trata de mejorar la conexión entre tu cuerpo tu mente y tu espíritu, y ganar notablemente en energía.

Tu mente y tu cuerpo no están separados; tú sabes que los pensamientos afectan a tu cuerpo y que el estado de tu cuerpo afecta a la mente. Si el cuerpo tiene tensión tu respiración se vuelve rápida o superficial y la mente tiene dificultades para serenarse y centrarse. A la inversa, si tus pensamientos se centran en las cosas estresantes de la vida, surgen tensiones corporales. Si conseguimos que tanto mente como cuerpo trabajen en equipo, podremos sacarle mayor provecho a nuestra vida, y en éste sentido la respiración es una herramienta muy valiosa.

Primero amplíemos nuestra visión de las cosas. Vayamos más allá de nuestra parte física o mental, y sintamos nuestra conexión con lo que nos rodea y con el infinito ¿De dónde vamos a obtener energía? De la energía del universo. La respiración es en definitiva una conexión, un vínculo. **Con la Respiración para Ganar Energía conectas tu mente y tu cuerpo con el poder ilimitado del universo.** Tú eres mente, cuerpo y espíritu. Haz el mejor uso que puedas de ello.



Para comprender mejor los principios de este ejercicio de Respiración para Ganar Energía, tengamos en cuenta la idea de que todo es energía (y aquí podemos hacer referencia a la física cuántica moderna o a culturas ancestrales como la China). Podríamos hablar de energía eléctrica, energía vital, energía del pensamiento, del movimiento, etc., pero simplemente digamos que todo es una expresión de energía.

Respiración para Ganar Energía

- Colócate en una posición cómoda. Puede ser recostado o sentado.
- Sonríe suavemente. Esto ayuda a relajar la mente y también el cuerpo.
- Posa la punta de la lengua en el paladar (un punto importante de absorción de energía)
- Relaja el abdomen, y comienza a respirar lentamente y cada vez más profundo, dejando que el abdomen se mueva libremente con la respiración. Cuando inhalas el abdomen “sale” y cuando exhalas el abdomen se recoge.

Esta es la parte física del ejercicio, que como ves es muy sencilla. Ahora vamos a involucrar a nuestra mente y nuestro espíritu con una visualización y repitiendo la siguiente afirmación:

“Soy el universo. El universo está en mi cuerpo.”

La cuestión es sentirnos conectados con el universo, y darnos cuenta cómo la respiración funciona como un vínculo.

- Mientras inhalas visualiza a todo tu cuerpo respirando, y a la energía del universo fluyendo luminosa a través de tí y llegando a cada rincón, a cada célula.
- Mientras exhalas visualiza todo el cansancio, la preocupación, la tristeza y la enfermedad saliendo de tu cuerpo como humo que se disipa en los confines del universo.

Mientras respiras de ésta manera siente cómo te relajas, te recuperas, te equilibras, te revitalizas. Llénate de energía.

Para finalizar el ejercicio,

- haz una profunda inspiración seguida de una larga expulsión del aire.

- Frota tus manos para calentarlas, y con ellas da un masaje suave a tu rostro. Recorre con las puntas de los dedos los bordes de tu nariz y el contorno de los ojos. Vuelve a calentar tus manos frotándolas y posa ambas palmas sobre el rostro dejando que penetre el calor.
- Retira tus manos, abre los ojos suavemente, y vuelve a tu vida cotidiana sin dejar de sentir la conexión con el universo.

Listo. Este ejercicio es así de sencillo, y a la vez muy poderoso. Dedícale diariamente unos minutos y verás cómo tu energía va aumentando. Después de un tiempo de práctica no querrás dejar de hacerlo.

[Aumentar energía](#), [Respiración y Conciencia](#), [Técnicas de Respiración 2 Comments](#)

Los 10 Secretos de la Verdadera Respiración

February 10, 2011 [Lara](#)



Hoy te dejo con unos maravillosos consejos que da Dennis Lewis en su libro *Free your Breath, Free your Life* (Libera tu Aliento, Libera tu Vida). Te aseguro que siguiéndolos cambiará tu percepción de la respiración. Son fáciles de seguir, sólo necesitan tu voluntad y tu conciencia. Te ayudarán a conectar con lo que es tu respiración espontánea, libre y expansiva, y te harán disfrutar del sencillo y poderosos acto de respirar conscientemente.

Los 10 secretos de la Verdadera Respiración

1. En tu vida diaria, siempre que te sea posible, inhala y exhala solamente a través de tu nariz, incluso si estás haciendo ejercicio.
2. Percibe el movimiento de tu respiración con frecuencia, incluso en medio de tus actividades diarias. Recuerda no retener el aliento, sólo observar.

3. Asegúrate de mantener tu abdomen relajado. Déjalo expandirse mientras inhalas y recogerse mientras exhalas. Tócalo y masajéalo con frecuencia. Tu vientre es tu centro, y el fundamento de tu respiración.
4. La respiración es vida y movimiento. Permite que tu respiración se acople y llene cada parte de tu cuerpo, especialmente tu vientre, espalda, columna vertebral y pecho.
5. Para transformar tu respiración, comienza con la exhalación, haciéndola con actitud de desprendimiento, de “permitir que las cosas ocurran”.
6. Una exhalación larga y lenta ayuda a armonizar tu diafragma respiratorio y pone en marcha procesos de relajación.
7. Percibe la pausa natural que se da tras la exhalación, y permítete sentirla un momento.
8. Deja que tu inhalación comience sin tu intervención, tu cuerpo sabe cuándo es el momento.
9. Varias veces al día observa las diferentes zonas con las que tu cuerpo respira. Sonríe sintiéndolas y observa como el hacerte consciente de ellas les permite abrirse y cerrarse sin esfuerzo.
10. Recuerda, eres un ser que respira, que vive aquí y ahora. Siente, cada vez que puedas, el misterio y el milagro de tu respiración y tu vida.