



# Red Ilimitada

¡por una vida consciente!

## Respiración Ilimitada: Feminidad y Maternidad

### ¡Celebra la mujer que eres!



Feminidad, arte de recibir, de gestar, de intuir, de conectarse con el vientre, con la tierra; actuar desde el corazón en unísono con las vibraciones sutiles del mundo que les rodea..., esto es, como mujeres, lo que muchas de nosotras hemos olvidado y que al mismo tiempo, consciente o inconscientemente, anhelemos redescubrir.

### ¿Cuál es el rol de la respiración en esta búsqueda?

Reconectar con nuestro cuerpo, con toda su riqueza y, por qué no, con su dolor, con sus memorias físicas, emocionales o ancestrales.

Las mujeres tenemos encerradas en nuestras células, siglos de negación, de desvaloración, de lucha, de muerte, de abuso pero también, de gran sabiduría y fuerza. Incrementar la energía en nuestro cuerpo a través de la respiración consciente permite que nuestras células tímidas se bañen de luz. No siempre será confortable porque al hacer entrar la luz en algunos de nuestros espacios oscuros, descubrimos la sombra y sentiremos el dolor si éste está dispuesto a liberarse. Por ello, la respiración ha de ser consciente. El profesional que nos acompaña permite que la consciencia de la persona que respira no se pierda en los recuerdos o en posibles memorias que puedan surgir a través de nuestra historia. Nos recordará, que el amor y la compasión son más fuertes que el dolor, lo que permitirá la sanación.

Al mismo tiempo, la feminidad es el gozo. Gozo de la vida a través de nuestros sentidos. La respiración consciente o, Respiración Ilimitada, es una experiencia muy corporal que nos permite gozar del placer de sentir la energía de vida correr por nuestras venas y a través de todas nuestras células. A medida que se estiran y se despiertan, toda la energía de conexión con la Madre Tierra desde nuestra zona pélvica y la energía de nutrición en el interior de nuestros pechos, se despierta para celebrar la vida. Esto nos enseña a nutrirnos de nosotras mismas, así como de nuestro entorno, pero sobre todo a conectarnos interiormente al arquetipo de madre abundante, compasiva, sabia, fuerte y amorosa, en lugar de buscar una y otra vez el reconocimiento y el amor de nuestra propia madre.

Ha llegado el momento de recuperar lo que la Vida nos ha dado y poder así ofrecer al mundo un nido, unos brazos y unos valores de amor y de comunidad que nuestra sociedad de hoy carece en mayor medida.

### ¡Celebra tu maternidad!

La respiración es Vida. La Respiración Ilimitada es Amor. En este trabajo observamos a la persona en su forma de inhalar y exhalar a través de un ciclo de respiración consciente y conectada. La inhalación representa nuestra apertura a la vida, a recibirla, a confiar, o no, plenamente en ella. ¿Con qué ímpetu inhalo? ¿Con qué apertura dejo entrar el aire en mis pulmones, y en mi cuerpo? Observando la forma en la que exhalamos, podemos ver cual es nuestra relación con el control, con la relajación, con el apego.

Una vez tomado consciencia, el siguiente paso es desbloquear la respiración para reconectar con una Respiración Natural, aquella que surge de manera espontánea cuando ríes, cuando haces el amor, cuando practicas deporte..., en otras palabras, cuando te dejes sostener por la vida.

Un periodo privilegiado en ti como mujer es el embarazo por ser, justamente, la celebración de la vida que crece en tu interior. Es por ello, que el oxígeno y energía de vida que entra en cada una de tus células, también le llegan a tu bebé. Por otra parte, ¿sabías que casi el 80% de las toxinas de tu cuerpo se eliminan a través de la respiración?, ¿no crees que tu útero, tu sangre, tu bebé y su líquido amniótico se beneficiarían de ello? ¡Sin duda!

### **¿Existe alguna diferencia entre una sesión práctica de Respiración Ilimitada con una mujer embarazada que con una persona que no lo está?**

Si, las sesiones son diferentes. La Respiración Ilimitada tiene 5 elementos esenciales: (1) una respiración completa centralizada en la zona pulmonar o en la zona del corazón (2) una respiración conectada, (3) una inspiración intensa y profunda, (4) consciencia y (5) relajación profunda. Con la mujer embarazada, dejamos de lado la parte intensa de la inspiración para focalizarnos mucho más en un estado de relajación y de armonía entre la inhalación y exhalación.

Además, invitamos a la futura madre a inspirar colores, sonidos, y a usar la respiración como conexión con su propio cuerpo como el de su bebé. Dado que la respiración consciente ofrece un portal hacia la experiencia del Ser, a la futura madre le facilitará la conexión con el Ser que le acompaña en un nivel muy profundo.

Es frecuente que en las sesiones con mujeres embarazadas, usemos visualizaciones para solventar miedos y crear espacios de sanación para el dolor o sufrimiento causados por abortos o pérdidas anteriores, temas no resueltos en relación con su propia madre, dolores de partos anteriores difíciles, etc. Es útil saber que en las sesiones de Respiración Ilimitada no inducimos a buscar un determinado “estado especial”, ni a realizar un trabajo concreto. Si espontáneamente surge un dolor del pasado, es debido a que la mujer está lista para liberarlo y es una oportunidad de alivio y de alegría que también liberará a su bebé.

El estado profundo de relajación y de conexión que aporta la respiración en ti, fomenta una conexión muy placentera con tu bebé. En ocasiones, se utilizan palabras para guiarnos a entrar en esta conexión y, en otras, el proceso se realiza por si solo. Es el estado de presencia total y plena con el cuerpo, el que hace que la mujer embarazada, reconectada con su verdadera esencia, entre de forma espontánea en conexión con su hijo.

### **¿Ayuda este tipo de respiración para el parto?**

La Respiración Ilimitada facilita entrar en intimidad con el cuerpo desde lo más profundo de nosotras mismas. Además, nos ayuda a permitir que una mayor energía de vida atraviese nuestro cuerpo, en total confianza y sin necesidad de controlarla. En el momento del parto, esta fuerza vital se culmina. Muchos de los dolores del parto vienen por miedo a esta energía y por la necesidad de controlarla. Acostumbrarse a acoger el fluir de la vida, y a relajarse en ella, es uno de los objetivos prioritarios de la Respiración Ilimitada, por lo que es totalmente beneficioso para la mujer, y para su bebé, en relación con el parto y el nacimiento, y para establecer una relación de confianza y placer con la vida en general.

### **¡Respira Mujer!**

La Respiración Ilimitada es un precioso portal de acceso a sentir, con enorme gozo, el amor y la vida fluyendo en el interior de uno mismo. Por ello, quiero celebrar a la mujer, incluyendo las niñas y futuras mujeres. Quiero celebrar las madres y las futuras

madres, que son la cuna de la humanidad. Es tiempo que nuestra verdadera esencia se manifieste para ayudar al mundo a reencontrar su equilibrio. La vida no es compleja, la vida es respirar. Si confiamos y nos entregamos a la vida y a nuestra respiración, los milagros son alcanzables. Cuantas de nosotras hemos transformado nuestras vidas con tan solo 10 sesiones de respiración consciente, se llame Rebirthing, Renacimiento, Holotrópica o Respiración Ilimitada. ¡Atrévete mujer, sabía y poderosa, y ... Respira!

**Véronique Batter**  
**Profesional de la Respiración Ilimitada y Renacedora.**  
**Fundadora del proyecto AlmaNacer (doula y acompañamiento al embarazo y nacimiento consciente – sanación memorias prenatales)**  
**[www.AlmaNacer.es](http://www.AlmaNacer.es)**

**Apartado de Correos 2028, 28080 Madrid**  
**Teléfono móvil: 678 55 68 91**  
**Mail: [oficina@redilimitada.com](mailto:oficina@redilimitada.com)**  
**[www.redilimitada.com](http://www.redilimitada.com)**