

¿QUE ES BREATHWORK – PRACTICA Y ESPIRITUALIDAD?

INTRODUCCION

Cuando yo era niña y tenía cualquier tipo de dolor, mi madre me decía "Respira querida, y relájate." Ella me sostenía y acariciaba cualquier parte que estuviera lastimada y me cantaba una pequeña canción. Cuando me dañaba la rodilla, la canción era:

"Sana, sana pequeña rodilla,
detrás de la montaña vive un hombre que puede sanar *todas* las pequeñas rodillas.
Ha desaparecido ahora.
Ha desaparecido ahora,
¡Viva!!"

Lo sentía básicamente como un milagro. ¡La magia de mi madre funcionaba!

Al recordarlo, comprendo que mi madre, como todas las madres en este mundo, tenía un conocimiento intuitivo sobre cómo funciona la sanación. Es más, ella sabía cómo nuestros pensamientos influyen en nuestros sentimientos. Ya que los niños se lastiman todo el tiempo, (y yo era una verdadera trepadora de árboles) ella debe de haber hecho el pequeño acto de sanación y debe de haberme cantado esta positiva, corta y sanadora canción cientos de veces.

Después de que yo terminé la escuela secundaria en 1956, yo quería seguir mi sueño e ir a la academia de baile en Rotterdam. Mi hermano, que en ese tiempo era bastante intelectual, tenía muchos pensamientos negativos sobre ese asunto. Una academia de baile sería perversa y peligrosa para mi bienestar espiritual, etc., etc. El quería que yo fuera a la universidad y estudiara como todos los demás en la familia. Mi padre simplemente le dijo que si yo tenía aspiraciones de "equivocarme" en o con mi vida, de todas maneras yo lo haría. Él confió en mis buenas intenciones y si yo quería ir allí, definitivamente podía.

Yo aprendí de mi padre y mi madre sobre la confianza, el contacto, los pensamientos sanos y el poder de la sanación.

En la academia de baile, uno de mis temas principales era el baile moderno, al estilo de Martha Graham. En esta forma de baile los movimientos están fuertemente conectados con la respiración. Uno usa la inhalación para estirar el cuerpo y la exhalación para contraerlo. De hecho, la exhalación inicia el comienzo de cada movimiento. Es como si la inhalación simbolizara la toma de fuerza, de poder y de presentarse uno mismo a este mundo, mientras que la exhalación da la oportunidad de permitir que el movimiento evolucione naturalmente, y de uno mismo expresarse claramente y con nuestras emociones.

Uno podría pensar que habiendo crecido como lo hice, y habiendo sido completamente formada como bailarina durante varios años, habría entendido cómo la respiración y el pensamiento están conectados. Sin embargo, aunque conseguí una relación mucho más profunda con mi cuerpo, mis sentimientos y mi ser, no tomé consciencia de esa conexión a nivel consciente.

¿No es asombroso cómo pude "olvidar" todo eso, y cómo tuve que encontrar el *Rebirthing* (Renacimiento), entusiasmarme con él, y trabajar duro en mí y conmigo misma para redescubrir este

conocimiento que estaba profundamente escondido dentro de mí - el conocimiento que mis padres me dieron simplemente dándome una educación cálida y considerada?

PRACTICA DE BREATHWORK

En todos los tipos de formación espiritual, *Breathwork* ha sido una parte esencial de una u otra forma. Lo encontramos en las técnicas de meditación del Budismo y de otras religiones orientales. Lo encontramos en las técnicas de sanación del Cristianismo. Lo encontramos en las posturas y movimientos del Yoga. Lo encontramos en los rituales de los indios americanos. La respiración fue y sigue siendo una herramienta maravillosa "para llevarnos más profundamente dentro de nosotros y alcanzar diferentes estados de conciencia".

El tipo de *breathwork* que a muchas personas involucradas con alguna clase de terapia les gusta utilizar hoy en día, debido a su efectividad, es la respiración conectada. Se ha llamado *Rebirthing* (Re-nacimiento) debido a las posibilidades que ofrece para recordar y revivir, entre otras cosas, detalles del nacimiento. A menudo es llamado 'Respiración Consciente' o 'Respiración Consciente Conectada.' Ambos nombres describen muy bien la técnica.

Yo prefiero el nombre que mi colega, Hans Mensink, y yo le dimos, "Terapia de Respiración Integradora Holística"[®]. Nosotros escogimos este nombre, que registramos en Europa en 1992, porque creemos que no es solamente la respiración lo que es importante.

- **"Holística"**: porque este tipo de *breathwork* causa efectos en la totalidad del ser humano.
- **"Integradora"**: debido a la integración de pensamientos y juicios que nos confinan, y nos restringen de fluir libremente con la vida. Y creo que esto es aun más importante.
- **"Respiración"**: porque la respiración se usa como un medio para establecer la conexión entre la mente y el cuerpo, los pensamientos y los sentimientos. Y porque es una herramienta tan efectiva/poderosa para lograr que la energía en el cuerpo fluya de manera tal que nos demos cuenta de que somos realmente seres espirituales, ilimitados.
- **"Terapia"**: simplemente porque tiene efectos terapéuticos profundos en nosotros.

La Terapia de Respiración Integradora consiste en 1001 maneras de tentar a nuestros clientes para decir Sí a todas las situaciones a las que dijeron No en el pasado, o, para decirlo de otra manera: integrar y comprender sus viejos juicios.

PRINCIPIOS

El primer principio con el que empiezo es:

***Más allá de todos los juicios internos y externos que ellos puedan tener,
los seres humanos son - en su esencia - buenos.***

Cada uno de nosotros tiene dentro de sí todos los recursos necesarios para tener una vida saludable, creativa, plena y feliz. Nuestra bondad puede estar cubierta bajo capas de un comportamiento extraño, mal ajustado, o incluso malo - el tipo de comportamiento que normalmente despreciaríamos o por lo menos no consideraríamos muy práctico.

Yo no puedo trabajar sin dar por sentado este principio.

Si yo no creyera en la 'básica' bondad de las personas, ¿cómo podría alguna vez tener la suficiente confianza en mí o en alguien más para poder cambiar o transformar cierto comportamiento, suyo o mío?

Si yo no creyera que nosotros tenemos todos los recursos necesarios, ¿cómo puedo confiar que podremos integrar lo que necesita ser integrado?

Aun más importante, si yo no creyera que las personas son básicamente buenas, ¿cómo podría alguna vez perdonar a otros o a mí misma por cualquier cosa que salió "mal"? ¿Cómo podría partir de un lugar llamado "Amor" mientras trabajo con otras personas? En mi opinión, éste es el único punto de partida al hacer trabajo terapéutico.

El segundo principio del que parto es:

***Nuestros pensamientos más profundos,
Esos que se han vuelto convicciones,
crean de hecho la manera en que percibimos la vida en todas sus formas.***

Estas convicciones crean la manera en que pensamos y nos sentimos sobre nosotros mismos, el mundo y las personas alrededor de nosotros. Limitan el flujo de energía en nuestros cuerpos y restringen nuestra libertad de elección.

Este principio me ayuda a tomar responsabilidad por mí mismo/a, mis pensamientos y mis acciones. Hacer desaparecer de mi vida la "culpa". De igual manera ayuda a que mis clientes tomen responsabilidad. Si yo no partiera de este punto, siempre sería como si otra persona tuviese o pudiera tener poder sobre de mí, herirme, y mucho más. Parecería como si yo siempre fuese la víctima de las circunstancias.

El propósito básico de cualquier tipo de terapia es ayudarnos a reconocer nuestros patrones de pensamiento: hacer posible que nosotros sintamos nuestros pensamientos, encontremos la manera de regresar a nuestra propia energía de vida, crear un contexto en el que sea suficientemente seguro integrar los pensamientos y sentimientos, y así, entrar en contacto con nuestra espiritualidad y con el significado de la vida.

Es importante desarrollar una personalidad que tenga acceso al poder y a la creatividad así como a la vulnerabilidad y a la espiritualidad.

Aparte de otras técnicas, la respiración conectada es una herramienta maravillosa para alcanzar esta meta.

RESPIRACION CONECTADA

La belleza de usar *breathwork* en terapia es que los terapeutas no pueden respirar por sus clientes. Es obvio que los clientes son responsables de su propia respiración y por consiguiente, de sus propios sentimientos. Utilizar la respiración, y más adelante del proceso, la respiración conectada, es una de las técnicas más simple y al mismo tiempo más poderosa que hay. Al yo apoyar el proceso de mi cliente para que aprenda a darse cuenta de su respiración, él/ella aprende a darse cuenta de su cuerpo y de sus sentimientos. Ellos aprenden a escucharse y tener respeto por lo que está pasando. Aprenden que es seguro sentir, y que es seguro sentir en la presencia de otra persona.

En cuanto ellos se acostumbran a sentir la respiración y a sentir su propio sistema de energía, yo empiezo a guiarlos a conectar la respiración. Un patrón respiratorio en el que la inhalación se conecta a la exhalación siendo circular, redondeado, tiene la tendencia a hacer aflorar justo esos pensamientos y sentimientos que no están "redondeados", que no están completos.

Como yo asumo que el ser humano escoge un cuerpo para poder tener experiencias de vida, encuentro fácil darse cuenta de que de lo que se trata en la vida es de vivirla plena y completamente. Al vivir en un cuerpo, la única manera de experimentar la vida es a través de nuestros sentidos corporales. Desde el nacimiento y al ir creciendo, ocurren eventos que son demasiado dolorosos para nosotros en el momento de sentir y experimentar. Para no sentir el dolor que está conectado a esas situaciones, bloqueamos la experiencia. Detenemos nuestra respiración. No solo la bloqueamos en nuestras mentes. También creamos un bloqueo en el cuerpo. Nos entrenamos para controlar con nuestra respiración lo que no queremos experimentar. Esto también es aplicable a los sentimientos de mayor felicidad y júbilo: apenas podemos resistirlos, y también los bloqueamos controlando nuestra respiración. Nos hacemos maestros en suprimir sentimientos de cualquier tipo. Puesto que la respiración produce una conexión poderosa entre el cuerpo y la mente, entre sentir y pensar, es la herramienta por excelencia para ayudarnos a resolver estos problemas.

Todo lo que se ha bloqueado en algún momento en nuestras vidas parece estar "lejos." Realmente no está del todo lejos. Simplemente está en alguna parte oculta en nuestro subconsciente, esperando una oportunidad de salir a la superficie para que finalmente pueda ser experimentada en toda su magnitud, realmente ser sentida, y pueda así integrarse.

Sentir semejante "sentimiento oculto" hasta su fin natural dolerá a menudo tanto como dolió en el pasado cuando tuvimos que suprimirlo. La diferencia es que ahora tenemos nuestra respiración para guiarnos a través de la experiencia. Ya no somos "pequeños". Con nuestra respiración podemos crear un contexto dentro de nosotros mismos en el que podemos sentir que somos más grandes que el dolor. Tenemos la oportunidad de sentir hasta el final, de manera segura, lo que hemos bloqueado en el pasado.

Técnicamente, cuando conectamos la respiración, el foco de atención es dirigido hacia el cuerpo. A medida que la respiración empieza a desplegarse, encontramos todos los "pliegues" que dificultan nuestro camino. Puede decirse que los "pliegues" son los bloqueos en la mente y el cuerpo. Nos damos cuenta de nuestras sensaciones físicas y de los pensamientos y emociones que están conectadas a ellos. Al seguir relajándonos en lo que está pasando logramos cada vez más que nuestra atención no se divida. Enfocarnos en nuestra respiración ayuda a que no nos identifiquemos con lo que estamos sintiendo o pensando. Enfocarnos en nuestra respiración y en relajarnos también nos mantiene tan ocupados que nuestra mente apenas tiene la oportunidad para juzgar o suprimir algo. No tenemos que ahogarnos en nuestros sentimientos. Podemos respirar continuamente sin importar lo que estemos pensando o sintiendo y así logramos mantenernos centrados en "el aquí y ahora."

Empezamos a notar que no somos nuestros sentimientos y que hay algo en nosotros que es "más grande" que todo nuestro drama. Se nos permite observar lo que está pasando desde una posición de ego alerta y sentir la suficiente seguridad para poder integrar nuestras heridas y dolores del pasado. Dejamos de sentirnos como las víctimas. Hay un profundo sentido de paz en el momento en que podemos dejar partir nuestros juicios. En lo más profundo de nosotros sabemos que hemos hecho una conexión con nuestro propio y verdadero Ser. Este es el proceso al que llamamos éxtasis, cuando la conciencia se libra de pensamientos limitantes, juicios y convicciones y ya no nos identificamos con ellos. Nosotros somos capaces de "quedarnos allí" y percibir. Nuestros cuerpos no mienten. Podemos sentir la verdad. La energía bloqueada empieza a fluir libremente de nuevo, física y mentalmente. Aparecen nuevas posibilidades de elección. Este proceso puede pasar de manera muy silenciosa o con un gran sentimiento de euforia.

Es sumamente importante que el terapeuta tenga mucho cuidado para que no se active demasiado material y que haya una amplia oportunidad de trabajar realmente a través del contenido de los pensamientos involucrados, para que las nuevas visiones puedan integrarse en la vida diaria normal. Tu debes convertirte en un maestro de *breathwork* y saber usar la cantidad y el "timbre" de la respiración como usarías el control del volumen de una radio.

TERAPIA

El momento en que nuestra respiración empieza a desplegarse y fluir total y libremente, aumenta nuestro poder para convertir nuestros pensamientos en realidad. Aumenta nuestro poder para crear. Esto no sólo se aplica a los pensamientos llamados positivos, o ensalzadores de la vida, sino también para los negativos, esos que limitan nuestra calidad de vida. Esta es la razón por la que es tan importante trabajar en mejorar la calidad de nuestros pensamientos, y la transformación de nuestros actos.

Hal y Sidra Stone, psicólogos de E.E.U.U., han hecho un tremendo trabajo con el desarrollo de la técnica del Voice Dialogue (Diálogo de Voces)*. Esta técnica está basada en la Psicología de las

* "Abrazando Nuestros Egos", Hal & Sidra Stone

Identidades. A través de relacionarme con ellos y su trabajo, finalmente conseguí un marco de referencia intelectual donde poner todo lo que alguna vez experimenté en *breathwork*. Ellos definen la Consciencia no como un estado estático del ser sino como un proceso – un proceso de percibir y experimentar las diferentes partes, sub-personalidades o patrones de energía en donde la psique se forma. Todas y cada una de estas partes tienen su propia manera de pensar, percibir, sentir y actuar. Son como personas reales con formas muy diferentes de ver el mundo. El ego, que es el que tiene la facultad de tomar decisiones y actuar, casi siempre se identifica con una de estas partes. Todo este mecanismo funciona tan inconscientemente que nosotros ni siquiera notamos cómo nos pasamos por la vida demostrando que tenemos razón en nuestras convicciones.

Cuando ya no nos identificamos con una de estas sub-personalidades, sino que nos damos cuenta de ellas, tenemos la posibilidad de desarrollar un Ego Despierto que está en el proceso de ser más y más consciente.

En su libro "Abrazando Nuestras Identidades", Hal y Sidra Stone dicen:

"Llegamos a este mundo como seres humanos únicos, cada uno llevando nuestra propia "huella digital psíquica." En este nivel esencial, el infante está realmente sin defensas y es vulnerable. Sin embargo, tiene el potencial para desarrollar cualquier patrón de energía o sub-personalidad que uno pueda imaginarse, la suma total de las cuales será la personalidad individual que pronto llegaremos a conocer."**

Todos aprendemos que tenemos que establecer formas de control del ambiente para poder sobrevivir y proteger nuestra vulnerabilidad. En esto consiste formar una personalidad. Cuanto más fuerte se vuelve la personalidad, más nos separamos de nuestro ser y, al mismo tiempo, de nuestra capacidad de estar cerca e intimar con otras personas. Entender este concepto y los efectos dramáticos que causa en la manera en que vivimos nuestras relaciones, puede ayudarnos tremendamente a refinar nuestro trabajo terapéutico. En conflictos con las relaciones a menudo pasa que una parte de nosotros se 'engancha' con la parte opuesta de la persona con la que estamos tratando, dejándonos totalmente confundidos con lo que está pasando.

Por ejemplo: Una pareja va en su automóvil a una cena. Él ha llegado a casa desde su trabajo, muy cansado. Puesto que no está en contacto con su vulnerabilidad, intenta no ceder ante su sentimiento de cansancio y se comporta con su esposa de manera distante. Ella empieza a sentirse culpable, sin saber por qué. Cuando ella comete un error diciéndole por donde ir, él inmediatamente se enfada con ella. Ella se siente como una niña pequeña y culpable y empieza a llorar. Él se pone furioso. Ninguno de ellos sabe lo que les está pasando.

Ya que la mayoría de nuestras convicciones básicas se originan en e nuestra niñez, está claro que todo este proceso tiene mucho que ver con la parte que llamamos nuestro niño interno. Este niño se siente repetidamente herido. Por consiguiente, tenemos que desarrollar maneras de darnos cuenta y tomar responsabilidad por ello, cuidarlo y protegerlo de manera tal que también honre "las partes fuertes" de nuestra personalidad.

Con la técnica de Diálogo de Voces podemos hablar con las diferentes "voces" o energías en nosotros y descubrir que todas ellas tienen un propósito positivo. Incluso cuando sus comportamientos no están bien ajustados o son difíciles, todas ellas quieren dar una contribución a la personalidad completa y, por consiguiente, deben respetarse. Cuando son aceptadas y honradas, las diferentes voces ya no serán negadas por nosotros, sino respetadas como partes vitales.

ESPIRITUALIDAD

Cuando usamos la respiración y otras técnicas para la integración, nos permitimos cada vez más entrar en contacto con nuestro ser esencial – la parte en nosotros que tiene acceso a nuestra espiritualidad. Nuestra creatividad y nuestra intuición también se hacen accesibles, y así también nuestro verdadero poder en la vida. Empezamos a sentir la belleza de sentirnos conmovidos y sentirnos emocionados. Nuestro verdadero amor empieza a fluir libremente. Empezamos a vivir más intensamente y con más intención. El anhelo que la mayoría de nosotros tiene por un mayor significado y propósito en la vida empieza a sentirse satisfecho. Este anhelo, esta necesidad de propósito, es tan instintiva como el hambre, la sexualidad o la sed. Vemos como está floreciendo en nuestro mundo de hoy. ***

Lo que a menudo parece ocurrir, sin embargo, es que las personas ven la experiencia de energías espirituales como si fuesen idénticas a la consciencia. Cuanto más trabajo con el concepto de la Psicología de las Identidades, más comprendo que las energías espirituales son sólo eso, sistemas de energía. Al ser estas energías tan importantes para nosotros, puesto que nos ponen en contacto con nuestro propósito de vida, merecen estar bien integradas en nuestra personalidad. Esto significa que nos hacemos conscientes de ellas, y podemos usarlas y disfrutarlas, sin correr el riesgo de emplearlas inadecuadamente a través de un "Arquetipo de Guru."

Descubrir y aceptar energías negadas, ¡que no son en absoluto espirituales!, tiene la misma importancia para el desarrollo de un ego más consciente y alerta. Si no manejamos nuestras energías instintivas podemos estar en peligro de volvernos "santurriones" o hipócritas. Si "intentamos" ser espirituales, tendremos la tendencia a juzgar cualquier cosa que no sea totalmente "espiritual".

Como somos seres humanos viviendo en un cuerpo, nuestra espiritualidad merece estar en nuestros cuerpos conectada con la tierra, incluso en nuestro chakra más bajo. El chakra más bajo



— Global Inspiration Conference 2010 — <http://www.gic2010.com> —

se sitúa en nuestro sacro, ¡nuestro hueso 'santo'! Allí es donde nuestra espiritualidad debe establecerse. Así podremos manifestar nuestra espiritualidad en las cosas pequeñas y simples de nuestras vidas diarias.

A menudo descubrimos que además de un niño muy vulnerable, hay en nosotros un niño mágico que todavía tiene acceso a lo invisible. Un niño que nunca se olvidó de dónde vino. Un niño que nunca perdió su conexión con Dios.

Tilke Platteel-Deur
Facilitadota de *Breathwork Therapy and Voice Dialogue*
Fundadora y Directora del *Institute for Integrative Breath Therapy*, en Holanda.
Ex - Presidenta del *Internacional Breathwork Foundation (IBF)*