



Red Ilimitada

¡por una vida consciente!

Entrevista a Manuel Atienza en el programa de radio “Ser tú mismo, es saludable”

Queridos oyentes, gracias una vez más por escuchar nuestro programa. Hoy estamos en “Ser tú mismo es saludable”, con Manuel Atienza. Manuel ha estado ligado profesionalmente al sector jurídico durante 25 años. Actualmente, es gerente y fundador de Red Ilimitada, una entidad que promueve herramientas para el desarrollo humano y profesional que permitan potenciar las capacidades individuales y colectivas. Cuenta con una amplia experiencia en el mundo empresarial y está certificado por la International Seminars Leadership Program y acreditado como formador en Preguntas Creativas. Es miembro del International Breatwork Foundation, y practica y enseña herramientas de respiración consciente desde hace más de 15 años.

Hola Manuel, ¿Cómo estás?

Muy bien, encantado de estar aquí y poder conversar contigo y con los oyentes.

Hace un tiempo dejas el mundo de la empresa y decides apostar por el mundo de la consciencia. ¿Qué te lleva a dar este paso tan importante en tu vida?

Es algo que se llevaba gestando desde hacía algún tiempo. Desde que terminé mi formación profesional de Renacimiento (Rebirthing), he dividido mi agenda entre mi trabajo en un bufete de abogados y la enseñanza de la respiración consciente.

Lo que me motivó en su día a formarme como profesional de la respiración consciente, fue descubrir que el arquetipo de vida social que yo había “comprado” a través de mi educación, de la familia o de otros estímulos externos, se había quedado incompleto. Algo en mí me decía que podía hacer algo más y esto hizo que iniciara un camino de búsqueda personal, compaginando dos actividades aparentemente distintas.

Finalmente, se dieron una serie de circunstancias que me ayudaron a tomar esta decisión de cambio.

Y ¿qué crees que esta pasando en el mundo empresarial? ¿Por qué hay tantas personas descontentas y con ganas de poner en marcha sus sueños?

Pienso que socialmente estamos viviendo un momento de gran transición. El ser humano una vez que ha encontrado cierta estabilidad en sus necesidades básicas, alimentación, cobijo, educación, actividad profesional, se plantea qué es realmente lo que quiere hacer con su vida. Comienzan a aparecer ciertas cuestiones que son vistas desde otra perspectiva.

Las personas que cambian de forma radical su estilo de vida o su profesión, lo hacen porque sienten la necesidad de ir más allá de lo que ha sido durante cierto tiempo su marco de “subsistencia”, por decirlo de alguna forma. Necesitan encontrar respuestas a ciertas preguntas y muchos deciden hacerlo con cambios importantes en sus vidas.

¿Crees entonces que ese puede ser el motivo por el que la gente se atreve a salir de lo conocido y se aventura en lo que realmente les motiva?

Desde mi experiencia personal, creo que sí. Cuando llega el momento en el que has alcanzado muchos de tus objetivos, sientes la necesidad de ponerte nuevos retos. La clave para algunos, es que una vez que alcanzan ciertas metas sienten un vacío, sus metas ya no les llenan, al menos en la forma en la que las habían imaginado.

Entonces se plantean, ¿Y ahora qué? ¿Qué más puedo hacer con mi vida? Es desde este "Qué más", es desde donde surgen nuevas inquietudes y nuevas oportunidades. Y cuando una de estas oportunidades aparece y te permite dar un contexto más amplio a quién realmente deseas "Ser", con mayúsculas, aquello que estabas haciendo deja de tener el valor que tenía hasta ese momento.

De alguna forma podríamos decir que hay una especie de llamada espiritual. Algo que va más allá de lo material o físico.

Manuel, has combinado tu trabajo en el sector jurídico enseñando una técnica de respiración consciente. Nos gustaría saber ¿qué es esta técnica y en qué consiste?

La técnica surgió en la década de los 70 de la mano de una persona algo inconformista que experimentó algo distinto y que le llevó a investigar y profundizar más sobre ello. Cuentan que un día entró en una sauna en donde, como sabes, suele haber algunas recomendaciones para no permanecer dentro de la sala más allá de unos determinados minutos. Él se cuestionó que pasaría si no cumplía con esa recomendación. Así que entró, se sentó, permaneció cierto tiempo y observó que su respiración se ajustaba de forma natural a esta nueva situación extrema. Esta forma peculiar de respirar le permitió permanecer mucho más tiempo de lo recomendado pero le llevó a experimentar ciertas sensaciones, en aquél momento, incomprensibles.

De allí surgió una curiosidad por entender qué había ocurrido y con el tiempo terminó convirtiéndose en una técnica de respiración consciente que bautizó como Rebirthing (Renacimiento), y que forma parte de una u otra forma, de muchas prácticas terapéuticas de hoy en día.

Básicamente, consiste en utilizar nuestra respiración de forma consciente y conectada para obtener lo que algunos autores denominan estados modificados de consciencia.

Y, ¿es lo mismo la Respiración Ilimitada que la Respiración Conciente?

Bien, la Respiración Conciente incluiría cualquier técnica que utilice la respiración de forma activa y de forma voluntaria. Existen muchísimas prácticas en donde la respiración consciente esta presente, como en el yoga o la meditación, que la utilizan como una forma de conectar con nuestro Ser de forma que podamos interiorizar en nosotros mismos y conectar con espacios menos mentales y más transpersonales, o espirituales si lo prefieres. La Respiración Ilimitada es una de esas técnicas. Por tanto, conscientes hay muchas, Ilimitada es una de ellas desarrollada sobre las bases y fundamentos del Renacimiento o Rebirthing.

¿Y qué beneficios tienen la respiración consciente o la ilimitada que es la que tu más conoces?

Los beneficios son muchos. Desde el punto de vista fisiológico, la respiración es la función biológica por excelencia. Facilita el intercambio de oxígeno que permite a nuestras células hacer correctamente su trabajo. De hecho, existe un dato significativo que nos permite entender su importancia y es el hecho de que a través de la respiración eliminamos el 70% de los desechos que nuestro cuerpo no necesita.

No obstante, la respiración va más allá del aspecto fisiológico. La respiración actúa directamente sobre una glándula en la parte baja del cerebro que controla las emociones. Cuando esta glándula se relaja, accedemos con mayor facilidad a nuestras emociones y esto permite, en muchos casos, integrar experiencias que han quedado estancadas en nuestra memoria celular y que limitan nuestra vida.

Asimismo, la respiración practicada de forma consciente y conectada accede a la parte de nuestra memoria inconsciente. La cualidad que nos diferencia a los humanos de otros seres

vivos, es nuestra mente. No obstante, ésta es como iceberg en donde solamente una parte es consciente. Sin embargo todos nuestros pensamientos afectan nuestra existencia. Si, por ejemplo, tengo un pensamiento del tipo "No soy capaz" o "No valgo lo suficiente", este pensamiento estará presente en cualquier decisión que tenga que tomar en mi vida, ya sea, aceptar un trabajo, comenzar una relación, decidir sobre un nuevo proyecto o cualquier otro tema. Poder acceder a la parte inconsciente de la mente abre enormes posibilidades de expansión y crecimiento.

Además, como he dicho al principio de nuestra entrevista, el ser humano en ocasiones necesita algo más que de respuesta a sus inquietudes. A mucha gente, la respiración consciente les permite entrar en conexión con lo más profundo de su Ser, acceder a su sabiduría interior y a la fuente de su creatividad.

Lo más fascinante de este trabajo es que funciona de forma holística, es decir, no solo mejora un aspecto, físico, emocional, mental o espiritual por sí sólo, sino que afecta a la totalidad.

Muy interesante, Manuel. Dinos, ¿cómo se puede practicar esto, en grupo, en sesiones privadas? ¿Qué es lo más adecuado?

Se practica de varias formas. Solemos proponer a quién desea experimentar una técnica como ésta que lo haga de forma individual pues le permite tener toda la atención de un profesional cualificado para "re-aprender" a respirar. Todos en mayor o menor medida tenemos limitaciones con la respiración, pues hemos asociado ésta a estímulos emocionales y a los pensamientos que los acompañan.

Cuando observamos respirar a un bebé, quién todavía no perdido su capacidad de hacerlo fluidamente, pareciera como si todo su cuerpo respirara. El bebé utiliza un gran porcentaje de su capacidad pulmonar y da la sensación de que todo su cuerpo son sus pulmones. A medida que crecemos, ciertas experiencias que podríamos etiquetar como "limitadoras", hacen que nuestra respiración se contraiga. Piensa en la reacción que solemos tener cuando nos damos un golpe. El dolor, el sufrimiento, el miedo contrae nuestra respiración y poco a poco dejamos de utilizarla correctamente y lo hacemos sólo para "sobrevivir". Por término medio, utilizamos el 20% de nuestra capacidad pulmonar. Cuando "re-aprendemos" a respirar y utilizamos esta función biológica de forma consciente, estamos dando un "aire nuevo" a nuestra vida. La respiración nos expande, nos posiciona en condiciones de vivir y experimentar nuestra existencia desde un espacio de bienestar, alegría y satisfacción.

Pero volviendo a tu pregunta inicial, las sesiones individuales se desarrollan en 3 partes. Se inicia con un diálogo entre la persona que recibe la sesión y el profesional que le acompaña para generar un contexto de confianza y observar si hay algo en particular en lo que el cliente desee poner más conciencia en ese momento. Seguidamente se inicia el proceso de respiración propiamente dicho, que suele durar aproximadamente una hora. Para finalizar vuelve a generarse un dialogo para completar la sesión.

En cuanto al número de sesiones no hay una regla infranqueable pero se sugiere alcanzar un compromiso inicial que permita completar los objetivos iniciales de aquél que desea experimentar con esta herramienta. Lo mínimo sería realizar alrededor de 9 ó 10 sesiones con dos profesionales de distinto sexo para experimentar desde lo más masculino a lo más femenino, e integrando la herramienta para poder practicarla por ti mismo.

Además, existe la posibilidad de experimentar las sesiones de respiración en grupo. Para mucha gente, los grupos son más fáciles y placenteros pues además de sentirse más protegido en relación a los procesos que se puedan despertar, las personas actúan como espejos unas de otras y aquello que comunica haber vivido el otro, resuena en uno mismo casi con la misma intensidad. Las sesiones de grupos y las sesiones individuales son por ello complementarias.

Volviendo a la capacidad pulmonar que comentabas antes. Entiendo que guarda relación con la ansiedad. Si introducimos poco aire en los pulmones para la capacidad que disponemos, tendremos sensación de angustia, ansiedad, etc. ¿Si aprendemos a tomar el aire que necesitamos podríamos aliviar estos temas de ansiedad?

Voy a extenderme un poco más en lo relativo a la respiración como herramienta de auto-conocimiento. Los formadores experimentados podemos percibir ciertos patrones arquetipos tan solo viendo respirar a una persona. Por supuesto, todos somos únicos, pero ciertos patrones generales se observan a través de la respiración.

La respiración está directamente conectada con el cuerpo emocional. Cuando ambos cuerpos se conectan, la respiración se transforma. Si ponemos nuestra atención en observar nuestra respiración, ésta se modifica automáticamente sin necesidad de hacer nada. El simple hecho de poner conciencia altera nuestra respiración. Si mejoramos nuestra forma de respirar, al estar ésta vinculada con nuestras emociones, se genera un trabajo holístico que permite alterar las patologías y sanarlas. Cuando permites a tu cuerpo fisiológico hacer su trabajo correctamente, éste posee la sabiduría interna para mantenerlo en perfecto estado. En el pasado, la comunidad científica catalogaba de milagros ciertos cambios inexplicables. Hoy en día la ciencia aporta numerosos datos sobre el poder de auto sanación que poseemos. No es necesario renunciar al 100% a los avances de la ciencia, pero la respiración tiene mucho que aportar al equilibrio emocional y físico en nuestros días.

Tenemos entendido que tu mujer y tú formáis Red Ilimitada. ¿Cuál es su filosofía?

Red Ilimitada fue fundada hace tres años junto a mi mujer Véronique. La idea surgió tras un viaje al Tíbet que realicé con un antiguo amigo que, durante 12 años, fue monje y traductor de un Lama budista. Al volver de este viaje se despertó en mí una inquietud de hacer algo más en mi vida. Durante los últimos 12 años he trabajado en un bufete de abogados español de reconocido prestigio internacional, y era el momento de hacer algo distinto en mi vida profesional. De alguna forma, Red Ilimitada es la materialización de un "sueño" gestado durante mucho tiempo.

La misión de Red Ilimitada es promover herramientas de crecimiento personal que faciliten nuestra expansión y nos permitan vivir una vida ilimitada. Desde nuestra conciencia individual podemos aportar valor añadido a las empresas y, como consecuencia, a la sociedad.

Desde esta entidad trabajáis en varios proyectos. ¿Que es el Proyecto AlmaNacer?

AlmaNacer es un proyecto que dirige mi mujer. Cuando nació nuestro primer hijo hace 11 años, ella sintió que quería aportar algo en relación con la conciencia con la que recibimos en este mundo a nuestros bebés.

Hemos hablado anteriormente de Rebirthing que traducido al castellano significa Renacimiento. Parte de la teoría que sustenta esta herramienta está basada en el impacto que sufre el ser humano en el momento de su nacimiento. El bebé vive fuertes experiencias en ese periodo y en función de cómo son interpretadas emocionalmente, dejan un huella que nos acompaña como adultos en nuestra interacción con el mundo exterior. Hay que puntualizar que los bebés, a diferencia de los adultos, no tienen establecido un mecanismo de defensa que les permita identificar como conocidos dichos estímulos y catalogarlos con criterios basados en experiencias previas. Son como esponjas que absorben todo y toman decisiones, aunque sea de una forma sensitiva. La memoria celular se ocupa posteriormente de reaccionar antes estímulos similares sin que en la mayoría de los casos sepamos conscientemente por qué reaccionamos así.

El proyecto AlmaNacer, por tanto, está enmarcado en el mundo de la psicología prenatal y perinatal. Me gustaría nombrar a un pionero reconocido en este campo, el Dr. Frederick Leboyer, quién es reconocido por el ser uno de los impulsores del llamado "nacimiento sin

violencia". Cuando nos referimos a violencia, no hablamos de violencia activa sino pasiva. Para entender esto, describamos un ejemplo de lo que sería un parto "normal" en donde se prima la seguridad de la madre y del bebé sin atender a las necesidades emocionales de ambos. Quizás muchos de nuestras oyentes madres, puedan recordar su experiencia con esta explicación.

Pongamos el ejemplo de un hospital de una gran ciudad en donde se realizan numerosos partos al día, con turnos de ginecólogos, comadronas y personal auxiliar que van y vienen en función de sus horarios. En ocasiones, existen urgencias que atender que generan un stress poco favorecedor y acogedor para un momento de tal importancia como es el nacimiento de un nuevo ser. Cabe añadir que las salas que reciben a estos bebés suelen ser frías tanto en términos climatológicos como ambientales. El bebé sale de un entorno con una temperatura muy distinta y de un entorno líquido a sentir por primera vez el contacto físico y seco del exterior. La luz suele ser excesiva para unos ojos que han vivido en la penumbra durante muchos meses. Hay muchas más circunstancias, pero ¿podemos imaginar la huella que deja en nuestros bebés este tipo de experiencias?

Quiero puntualizar que los avances científicos en este campo han sido magistrales en los últimos tiempos y que salvan miles de vidas por lo que debemos estar muy agradecidos. No obstante, desde este programa de radio me gustaría hacer un llamamiento hacia un parto más consciente. El alumbramiento de un bebé es un momento memorable tanto para la madre como para el bebé, es parte del milagro de la vida. Ambos necesitan dulzura, relajación, un entorno físico que facilite el nacimiento de la forma más natural posible y les permita generar el primer vínculo fuera del vientre de la madre. Hemos de contar con la tecnología para los casos que sean necesarios, pero no forzosamente utilizarla de forma sistemática. Me refiero a los partos inducidos, con intervención de forceps o ventosa, cesáreas, etc. Con un poco más de respeto, paciencia y amor, muchos partos resultarían más fáciles y placenteros.

AlmaNacer es un proyecto que favorece el nacimiento consciente para que los bebés nazcan en un entorno de amor y dignidad. Apoya tanto a profesionales de nacimiento como a futuros papás y a los propios bebés, no desde un espacio fisiológico, sino desde una perspectiva de acompañamiento emocional y espiritual. Nosotros pensamos que la forma en la que nuestros niños son recibidos en este mundo tendrá un impacto considerable en el futuro de nuestra sociedad.

¿Qué bonito para las mamás?

También para los papás. El proyecto invita a los padres a formar parte de la preparación. Para un hombre es mucho más difícil conseguir el vínculo afectivo con su bebé antes de nacer, pero hay técnicas para ayudarles a ello.

Otra de vuestras especialidades son las Preguntas Creativas. ¿Cómo descubriste este método?

Bueno las preguntas creativas son el resultado de la evolución de otras técnicas anteriores, el control mental, el pensamiento positivo, etc., junto a los últimos avances científicos en el estudio del cerebro y de la mente.

Permíteme que vuelva un instante a la respiración de la que hemos hablado anteriormente. Esta técnica está fundamentada en dos pilares básicos, la respiración propiamente dicha, y la capacidad creativa de la mente. Durante de la década de los 70 surgió un movimiento que se expandió enormemente y que se denominó pensamiento positivo. Incluso en el mundo corporativo, especialmente en los departamentos de ventas, se enseñaba este concepto para incrementar la autoestima de los vendedores, auto-convencerse de tener el mejor producto del mercado, mejorar el estado de ánimo a la hora de visitar a los clientes, etc. Muchas empresas se beneficiaron de esta técnica.

Posteriormente el concepto de "pensamiento positivo", se ha ido transformando en "pensamiento creativo", en la medida que los avances en ciencia, especialmente en física cuántica, demuestran que nuestros pensamientos también emiten ondas vibratorias que interactúan con el resto del entorno energético del que formamos parte.

Salvo casos muy concretos de personas que tienen cierta maestría para permanecer espacios relativamente cortos con ausencia de pensamientos, nuestra mente no para de pensar. ¿Por qué no mantenerla ocupada entonces con pensamientos que favorezcan nuestra vida? Todos sabemos que si nuestra mente está ocupada en desastres, dificultades o situaciones difíciles, nuestros sentimientos y emociones suelen ser del tipo "negativo" y, por el contrario, cuando nuestra mente está ocupada con situaciones placenteras o divertidas, nuestro estado de ánimo es más satisfactorio.

Las Preguntas Creativas son una herramienta que nos permite, de forma fácil y divertida, mantener nuestra mente ocupada con pensamientos que se dirijan hacia nuestros objetivos y metas. Son la consecuencia lógica de las afirmaciones tras descubrir que el proceso de manifestación y evolución comienza siempre con una pregunta. ¿Cómo podemos resolver este asunto? ¿Qué haría que esta situación cambiase? ¿Para que necesitamos mantener esta situación?

Me gustaría dar a los oyentes una definición de Pregunta Creativa: "Una Pregunta Creativa es un pensamiento en forma de pregunta que lleva implícito en sí misma la cualidad, la meta o el objetivo que deseas alcanzar".

Las Preguntas Creativas nos ayudan a sacar el máximo partido a nuestra mente y convertirla en nuestro compañero de viaje, manteniéndola focalizada en pensamientos que favorezcan nuestro bienestar.

¿Cómo hacéis para difundir vuestro trabajo con las Preguntas Creativas?

Actualmente, desde Red Ilimitada estamos muy focalizados en expandir las Preguntas Creativas porque es una de las herramientas más poderosas que hemos encontrado para modificar hábitos de pensamiento.

De forma práctica lo que estamos haciendo es ofrecer talleres de formación de un día de duración en donde los participantes toman conciencia de la importancia de las preguntas en su sistema de pensamiento, qué preguntas les limitan en su vida, qué otras favorecerían la consecución de sus metas u objetivos y, lo más importante, aprenden a diseñar sus propias preguntas creativas. Es por tanto un taller muy práctico, en donde cada participante trabaja con un objetivo concreto y al final del día se llevan una nueva herramienta a casa que pueden practicar en todos los aspectos de su vida personal y profesional.

¿Hace falta ser creativo o creativa para hacer algunos de vuestros talleres?

Mira la creatividad es una de las cualidades del ser humano. Es parte de nuestra esencia divina, una parte de lo que realmente somos. Debemos enmarcar nuestro trabajo desde la premisa de que el Ser lo es todo. Nuestro trabajo es despegar las dudas sobre nuestra perfección y permitimos re-conectar con las cualidades de lo que nosotros llamamos nuestro "Estado Natural".

Desde esta condición, ni la creatividad ni ninguna otra cualidad, hay que fabricarla o crearla. Están ahí. Solo debemos descubrir las limitaciones auto-impuestas que nos impiden conectar con ellas.

¿Con qué regularidad y dónde pueden nuestros oyentes experimentar estos talleres?

Los talleres se están presentando en varias capitales españolas: Madrid, Barcelona, Valencia, Tenerife, Bilbao y Girona, y en algunas ocasiones también en Bélgica. Lo más fácil sería entrar

en la página web www.preguntascreativas.es y consultar el calendario de actividades o darse de alta en el "Boletín de noticias" para estar informados regularmente. Y si alguien estuviera interesado en que lo impartamos en otras ciudades, no tienen más que contactarnos.

Para terminar, ¿con que Pregunta Creativa terminarías esta entrevista?

Bueno, hay muchas preguntas que están presentes en mi mente de forma permanente pero destacando una, ésta sería, ¿Por qué soy conciente?

Te voy a pedir 30 segundos más para dar dos versiones de Preguntas Creativas basadas en esta misma. Son como dos formas distintas de jugar con ellas:

Para conectar con la esencia misma de la cualidad y buscar las razones que sustentan tu pregunta, la iniciamos con un "Por qué" ¿Por qué soy conciente? Es necesario informar a los oyentes que no buscamos respuestas, solamente permitimos que la pregunta se integre en nuestro interior.

Si deseamos conectar nuestra mente con nuestra emociones, preguntaríamos ¿Como me siento cuando soy conciente? Cuando te permites sentir las preguntas, haces un trabajo completo. Alineas tu mente y tu cuerpo en la misma vibración. Es por ello, que las Preguntas Creativas permiten además cambiar de estado de ánimo de forma inmediata.

Muchas gracias Manuel por tu presencia. Deseamos que la creatividad os de muchas satisfacciones y sobre todo que seáis muy felices.

Gracias a ti Pilar por esta oportunidad.

Manuel Atienza Vizarro

Profesional de la Respiración, Formador en Preguntas Creativas y Gerente de Red Ilimitada

Apartado de Correos 2028, 28080 Madrid; móvil: 678 55 68 91 ; oficina@redilimitada.com; www.redilimitada.com