



Red Ilimitada

¡por una vida consciente!

El Poder de la Respiración Ilimitada



La respiración es vital para el ser humano. A pesar de saberlo, la mayoría de nosotros no somos conscientes de ella y sólo utilizamos alrededor del 20% de nuestra capacidad pulmonar. Es un mecanismo automático que ejercemos desde nuestro nacimiento y al que no prestamos ninguna atención. Solamente en casos de disfunciones graves tomamos conciencia de su importancia.

En un contexto fisiológico, la respiración facilita a nuestras células el oxígeno necesario para quemar las calorías de una forma efectiva. Al mismo tiempo, sirve de conductor del 70% de las toxinas producidas por nuestro cuerpo que se eliminan a través de este poderoso mecanismo.

Además, podemos obtener beneficios añadidos de la respiración. Observando su ritmo, su intensidad, sus bloqueos o fluidez, accedemos a lo más profundo de nuestro ser. Nos facilita la percepción de nuestras sensaciones corporales, nos permite desbloquear y liberar emociones atascadas, y hacer conscientes pensamientos e ideas que acompañan nuestra existencia.

Por tanto, no se trata sólo de respirar más y mejor, sino más bien, de respirar conscientemente. Ejercitar una respiración consciente es manifestar el "aquí y ahora", es entrar en un espacio en dónde sólo existe el presente. Tomar conciencia de lo que somos, de nuestras cualidades, de nuestras limitaciones, de nuestros deseos y anhelos, nos permite clarificar los valores, los objetivos y las prioridades en nuestra vida, convirtiéndonos en los creadores de nuestro presente. Los resultados no se hacen esperar. Nos sentimos más saludables, más vivos y energéticos, nuestras relaciones mejoran y nuestra percepción del mundo se hace más positiva.

Como cualquier otra actividad, la respiración requiere una maestría. El bebé aprende a caminar tropezando una y otra vez hasta conseguirlo. El atleta se entrena, superando los obstáculos que su cuerpo y su mente le imponen. El profesional persiste en su carrera aprendiendo de sus experiencias.

Así mismo, la respiración consciente es un aprendizaje. Un día será sólo un instante, al siguiente quizás dos, y así sucesivamente hasta integrar este mecanismo consciente como un hábito más de la vida cotidiana. Así como el bebé, el atleta o el profesional requieren de ayuda exterior en su aprendizaje, dejarse ayudar por profesionales y Maestros de la Respiración Ilimitada, es una forma sencilla y eficaz de conseguir el objetivo en un menor plazo de tiempo.

¡Respirar conscientemente!

Manuel Atienza Vizarro
Profesional de la Respiración y Gerente de Red Ilimitada