



# Red Ilimitada

¡por una vida consciente!

## **ENTREVISTA A MANUEL ATIENZA, FUNDADOR DE RED ILIMITADA**

### **¿En que consiste la Respiración Ilimitada?**

La Respiración Ilimitada es respirar conscientemente, es utilizar nuestra respiración con intención, es hacer un "*alto en el camino*" en nuestra vida cotidiana e interiorizar lo suficiente como para percibirla, observarla, sentirla y disfrutar de ella. Es tan sencillo como eso.

### **¿Y qué beneficios te aporta?**

Los beneficios de la Respiración Ilimitada son diversos: en un aspecto fisiológico, la respiración, además de aportar el oxígeno necesario a nuestras células para quemar las calorías de una forma efectiva, libera el 70% de las toxinas corporales. Pero eso no es todo. La Respiración Ilimitada trabaja en un plano emocional, es decir, nos permite acceder y liberar emociones bloqueadas en nuestra memoria celular, liberándonos de una carga que no hace más que impedir nuestro desarrollo como seres humanos.

### **¿Esto quiere decir que si no respiras bien puede resultar perjudicial?**

Perjudicial no sería la palabra. La cuestión es más, si nos conformamos con la forma de vida que tenemos o deseamos algo mejor. Es como si tuviéramos un vehículo de alta potencia y conduyéramos con el freno de mano puesto. Si aceleras fuerte y quitas el freno de mano, ¿te imaginas lo que pasaría?. Con la Respiración Ilimitada, inyectas una dosis de vitalidad a tu vida que, en muchos casos, resulta sorprendente.

### **¿Puedes explicarnos cómo se practica esta técnica?**

Como cualquier otra actividad, requiere un entrenamiento. No necesitamos aprender a respirar, sino más bien, recordar cómo se respira. Los bebés pueden enseñarnos mucho sobre esto. En la práctica, respiras conscientemente en una posición, lo más relajada posible, durante más o menos una hora y en un nivel de intensidad muy superior al habitual. El incremento de energía no utilizada es lo que realmente hace el trabajo.

### **¿Cuál es el país de origen de esta técnica de respiración?**

Deberíamos remontarnos mucho tiempo atrás para encontrar su origen. Numerosas culturas orientales han utilizado la respiración, desde hace milenios, como una herramienta de sanación. Aquí, en occidente, comenzamos a interesarnos por sus beneficios en los años 70. Hoy en día encontramos técnicas de respiración consciente en muchos lugares del mundo, en países tan remotos como Brasil, Taiwán o Irán.

### **¿Cómo empezaste a practicarla?**

Yo la conocí de una forma casi casual. Hace 13 años uno de mis clientes me invitó a participar en un taller y llamado por mi curiosidad accedí. Aquella primera experiencia supuso un gran descubrimiento y un cambio radical en mi vida. Desde entonces la practico regularmente.

### **¿Cuánto tiempo tardaste en aprender?**

Los principios teóricos son asimilables en pocas sesiones. Conseguir liberar tu respiración puede tomarte entre 10 ó 15 sesiones. Depende, en gran parte, de tu grado de disponibilidad a nuevas experiencias.

**¿Crees que la gente es consciente de que la respiración es tan importante como tú nos cuentas?**

Yo creo que no. Nadie nos lo ha enseñado.

**¿Crees que todo el mundo es capaz de conseguir una buena respiración?**

Estoy convencido de ello, date cuenta que la respiración es algo natural en el ser humano, una buena pregunta que podrías hacerme es ¿Por qué la gente no respira bien? Mientras crecemos adquirimos hábitos erróneos de respiración, principalmente no aceptando nuestras emociones. ¿Has observado lo primero que pasa cuando te das un golpe con una mesa? Los niños lloran, respiran. Como adultos, solemos cortar la respiración.

**Según lo que nos has contado, y apoyado en tu experiencia, ¿qué les dirías a los lectores de nuestra revista?**

Personalmente, lo que más me ha aportado la respiración, es "Conocimiento", conocimiento sobre mí mismo, sobre mis valores, mis limitaciones, mis cualidades, mis deseos, mis verdaderas metas.

Mi sugerencia sería, queelijamos realmente la vida que queremos vivir, y si observamos que no obtenemos los resultados que deseamos, nos preguntemos a nosotros mismos si no habrá una forma diferente de hacerlo mejor.

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

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