



Red Ilimitada

¡por una vida consciente!

Respiración consciente y conectada: una práctica muy sana



Me tumbo, relajo mi cuerpo.

INSPIRO, ESPIRO, INSPIRO, ESPIRO, INSPIRO, ESPIRO...

Y ya estoy en el momento presente, y mi mente se relantiza, mis pensamientos se desprenden de mí...

INSPIRO, ESPIRO, INSPIRO, ESPIRO, INSPIRO, ESPIRO...

Y mi cuerpo empieza a sentir una vibración que lo recorre, una energía vibrante que se intensifica más y más, eso que algunos llaman el Sanador Interno, otros Energía, otros Espíritu, otros parte No Física,...

¡Y que importa el nombre que le dan! Ahora yo lo siento y continúo respirando...

INSPIRO, ESPIRO, INSPIRO, ESPIRO, INSPIRO, ESPIRO...

Y descubro que Eso es lo que me da la vida, Eso es la vida, y sé que Eso soy yo.

INSPIRO, ESPIRO, INSPIRO, ESPIRO, INSPIRO, ESPIRO...

Y algo pasa en mí y me doy cuenta, y aprendo, y mi cuerpo sana, mi mente se calma, mis emociones se transforman y me siento en paz.

Lo anterior es una breve descripción de una sesión de respiración consciente y conectada, también conocida como Rebirthing o Renacimiento, que puede durar en torno a una hora.

Esta práctica tan simple y tan poderosa está llena de beneficios para todo aquel que se permite hacer de ella un hábito en su vida. Se trata de un ejercicio de higiene física y psíquica.

En el ámbito físico, la respiración no sólo es una parte importantísima del sistema nutricional del cuerpo, sino que supone el 70% del aparato excretor del mismo. Por tanto, respirando eliminamos más toxinas de nuestras células y órganos que a través de los otros sistemas de eliminación corporal. Una buena respiración es siempre el denominador común en las personas saludables.

En el ámbito psíquico es, si cabe, aún más esencial el trabajo respiratorio. Con frecuencia, me gusta decir que "respirar" es a nuestra psique como una buena ducha o baño a nuestra higiene corporal. Y es que, cada día, nos encontramos en situaciones de toda índole y nuestra percepción de estas situaciones nos hace visitar estados emocionales muy diversos.

Cuando nuestras emociones nos hacen sentir "bien", la vida nos resulta bella y llena de posibilidades, queremos vivir y jugar, nos reímos, nos divertimos y, si estamos atentos, observamos nuestra respiración fluida, libre.

Sin embargo, en muchas ocasiones, atravesamos situaciones que nos sobrepasan, y podemos sentir emociones que nos hacen sentir verdaderamente "mal". Nos sentimos agobiados o estresados en el trabajo, nos enfadamos cuando vamos conduciendo el coche, nos sentimos culpables con la familia o los amigos, sentimos dolor por una pérdida, abandono, celos o miedo,.... Se trata de una gama de emociones que, literalmente, nos indican que estamos "desconectados de la Fuente" o de nuestro estado natural de Bienestar, como decimos algunos. En todos estos casos, cuando observamos nuestra respiración, nos damos cuenta que apenas respiramos o lo hacemos con dificultad.

En los ya casi veinte años de práctica personal, y de observación y acompañamiento a los centenares de personas que han respirado de manera consciente y conectada en mi presencia, siempre se produce la perfecta alquimia emocional. Sin excepción, cualquier persona que se ha entregado a esta práctica y respira concienzudamente más allá de sus "límites respiratorios", traspasa cualquier estado emocional que le pudiera estar perturbando y, al final de la sesión, encuentra una relajación más o menos profunda y una sensación de paz y de bienestar. En muchos casos, las personas describen sentimientos de éxtasis o de quietud y alegría muy intensas.

Encuentro muy adecuado que la persona que se siente atraída por este método, comience practicando bajo la supervisión de un renecedor o renecedora cualificados. Ciertamente es que el sistema respiratorio que utilizamos resulta muy sencillo, pero no conviene subestimar la fuerza con la que puede activar patrones inconscientes en el individuo. Así, el profesional podrá acompañarle y darle confianza en los primeros tiempos.

Cuando la persona ha alcanzado un dominio considerable de la técnica y empieza a practicar por sí misma, recomiendo tomar una sesión completa, por lo menos una vez a la semana, como una forma de mantener nuestro cuerpo energético en condiciones óptimas, esto es, vibrando en estados emocionales que nos permiten sentir un gran bienestar.

Y cuando estemos atravesando alguna situación que nos hace sentir "mal", recomiendo aumentar esta frecuencia, incluso hasta llegar a una o más sesiones diarias, si fuese necesario.

Después de tantos años de práctica, me sigue maravillando la facilidad con que puedo transmutar mis emociones y encontrar paz en todas las áreas de mi vida. Cada persona que tengo el privilegio de acompañar en su sesión de respiración, me continúa mostrando el poder de que encierra este método y nuestra respiración.

Y finalmente, todo se reduce a:

INSPIRO, ESPIRO, INSPIRO, ESPIRO, INSPIRO, ESPIRO...

Natividad Jiménez Saavedra
Directora de la Escuela Canaria de Respiración
www.escueladerespiracion.com

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