

TEMA DE LA SEMANA

RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Respirar de forma consciente ¿en qué consiste?

Muchas veces nos olvidamos completamente de centrarnos en nosotros, en algo tan valioso como nuestra respiración.

¿Y si lo intentamos cada vez que nos sentimos, desesperados, agobiados, nerviosos, furibundos...?

Inspiramos fuerte, retenemos y espiramos largo...

Hasta descubrir que nuestras sensaciones se han convertido en paz, tranquilidad, armonía...

Conseguir esto es ser consciente de tu respiración.

El diafragma

El DIAFRAGMA es el músculo que nos permite respirar normal y automáticamente y con sólo un poco de entrenamiento, además, nos permite controlar esa respiración de forma consciente y aprovechar así sus beneficios, como por ejemplo: ejercicio muscular de la zona abdominal, aumento de la actividad energética en el cuerpo, mejorar la oxigenación de la sangre y de los órganos, calmar nuestra mente, entre muchos otros.

Por todas estas razones debemos respetar y cuidar nuestro músculo de la respiración y cuidar de nuestra salud, por extensión.

Respiración INVERSA

Con la *Respiración Inversa* podemos activar nuestra energía cuando nos sentimos cansados, abatidos o sin ánimo.

Al ser un *proceso antiintuitivo*, requiere de un poco de práctica hasta dominarlo fácilmente, pero los beneficios, realmente son increíbles.

Al INSPIRAR debemos contraer nuestro abdomen y al ESPIRAR debemos distenderlo. Aunque al principio es algo extraño e inevitablemente nuestra mente nos intenta llevar al proceso natural, con un poco de práctica dominaremos esta técnica.

Con tan sólo 10 respiraciones notarás los efectos que tiene sobre ti la activación de las glándulas suprarrenales y la consecuente liberación de adrenalina en tu torrente sanguíneo para activar tu organismo.

Pequeño consejo: a veces ayudarnos con nuestra mano sobre el abdomen es un buen recordatorio para no perder el ritmo.

Respira y Sonríe

Tan sencillo como esas dos cosas a la vez tienen un efecto que muchas veces no sospechamos...

Piensa por un momento cómo te sientes al sonreír. Qué mecanismos activa en tu mente y en tu corazón el hecho de cerrar los ojos y hacer el gesto de sonreír. Con esa sensación en la cabeza *¡imagina hacer cualquier cosa desde esa perspectiva!*

La magia de una sonrisa por un lado y la vitalidad de tu respiración consciente por otro y, de repente, tu día, casi milagrosamente se convierte en un mejor día.

Pruébalo... Disfrútalo...

Descubre la RESPIRACIÓN ACTIVA

Hagamos un ejercicio tú y yo. Uno muy sencillito, no te preocupes.

Empieza con unas respiraciones profundas desde tu diafragma, así entrarás en un estado semimeditativo que te ayudará en este proceso.

En las siguientes respiraciones, focaliza tus ESPIRACIONES en el centro de tus manos, en las palmas de tus manos, como si exhalaras el aire por ellas y deja que la respiración fluya desde ahí.

Y ahora ¿Qué crees que puedes hacer con todo ese flujo de energía? La respuesta es muy sencilla: ¡TODO lo que se te ocurra! Prueba, investiga, disfrútalo... Lo tienes, literalmente, al alcance de tu mano

Respira

Los beneficios de una buena respiración

Una correcta inspiración-espирación, un buen uso de tu musculatura abdominal de forma **PLENAMENTE CONSCIENTE** al menos 5 minutos al día te ofrecen unos beneficios que mejorarán tu calidad de vida en muy poco tiempo.

- Una buena oxigenación tan necesaria para el correcto funcionamiento del organismo
- Una relajación y mayor tranquilidad de espíritu
- Una valiosa oportunidad de introspección
- Una gran herramienta para el autoconocimiento de la energía propia

Son unos ejemplos del provecho que puedes sacar a algo tan básico, tan poderoso y a la vez tan *olvidado* como es tu respiración.

Dedícale cada día, sin faltar, 5-10 minutos a notar como tu cuerpo contrae y relaja los músculos al respirar, sonríe mientras

trabajas en ti y para ti e intenta mejorar tu técnica hasta que la conviertas en tu respiración normal.

Disfruta de todo lo que vas a encontrar en tu camino hacia la RESPIRACIÓN CONSCIENTE y de todo lo que dejará en tu vida una vez la descubras.

Joan Barranco - Shiro Terapia

