

# La Respiración, ese poder que también habita en ti



*Encarna tu verdad con amor, placer y alegría...  
incluso cuando el mundo alrededor parece caerse.*

Vivimos en un mundo en constante cambio, y tal vez en una época especialmente transformadora a nivel de humanidad... Entre guerras, nuevas tecnologías cada día y nuevas formas relacionales, es como que todas nuestras referencias pasadas ya no valen, o al menos se cuestionan, y nos toca reinventarnos....

Pero como saber qué quieres tú, si no sabes realmente quien eres. Quizás has sentido alguna vez que el éxito, el placer o la abundancia son para los demás y no para ti... como si no merecieras o que simplemente es para los “que saben”, “que pueden más”, “que han tenido tal o cual oportunidad de la vida que tú no...” y tal vez en el silencio de tu cuarto, piensas... “eso no es para mí”. No porque no lo desees, sino porque te has acostumbrado a sobrevivir más que a habitarte.

Déjame decirte algo... No eres diferente a los demás, pero puedes hacer la diferencia para encarnar mejor tu vida y te lo voy a contar en unos puntos bien concretos. ¿Por qué? Porque a mí, me cambió la vida y me prometí compartir eso con el máximo de personas con el fin de que juntas hagamos la diferencia y que el mundo que habitamos se vuelva más alegre, libre y amoroso.

¿Lista? ... no se trata de convencerte, ni tampoco servirte un discurso vacío. Te invito con mucho amor a experimentar en tu propio cuerpo... no para que me creas, sino para que lo sientas tu misma en tu cuerpo. Quiero que ese tesoro que descubras en ti sea tuyo, no mío ni de nadie más. Quiero que te des cuenta de que lo que admiras afuera también habita en ti. Y que tan simple y sorprendente que puede parecer, siempre ha estado a unas respiraciones de distancia.

Respirar conscientemente no es una técnica. Es un camino de regreso a ti, a tu corazón, a tu esencia, a tu verdad. Ese gesto te acompaña en cada instante de tu vida, desde tu nacimiento hasta tu muerte, en los momentos más difíciles y los momentos más felices y extraordinarios de tu vida, y te puede liberar de cualquier carga.

Ante todo, recuerda que nadie puede respirar en tu lugar, nadie puede tomar la vida por ti. Tienes que hacer tu parte... es decir tienes que PRACTICAR. Y la buena noticia es que, como respiramos en todo momento, puedes practicar sin límite y de distintas formas.

Recuerda tu vida, tu alegría, tu libertad están a unas respiraciones de distancia...

Quiero compartir contigo **5 beneficios extraordinarios** que te regala la **respiración consciente**... y que empiezas a sentir con unos pocos minutos al día de atención, pero cuanto más practicas más regalos te dará. ¡No me creas! Hazlo y comprueba por ti misma.

## 1. PRESENCIA

Respirar te regala **PRESENCIA**, presencia de verdad, tener esta sensación de estar en ti, en tu cuerpo, de habitarte y de habitar mejor tu vida. Cuando respiras conscientemente, dejas de huirte. Vuelves al cuerpo, vuelves al **PRESENTE**. Pues no se puede respirar para ayer o mañana, cuando respiras conscientemente inevitablemente te traes al aquí y ahora. Y cuando estás aquí en **PRESENCIA**, algo en ti se ordena, recuperas poder para elegir y actuar desde tu corazón. ¡Solo por ese primer regalo deberíamos de respirar conscientemente lo más a menudo posible!

## 2. SEGURIDAD

Al volver a tu cuerpo, a tu presente, bajas el ritmo, “aterrizas” en ti y eso permite **regular tu sistema nervioso**. Al respirar conscientemente, le das a tu cuerpo la información “ahora es seguro, estás a salvo”. ¿Y porque el sentimiento de **seguridad** es importante, más allá de bajar el cortisol del estrés? Porque es desde la seguridad interna que el cuerpo se relaja, se abre. Cuando las defensas bajan, otro movimiento interno se genera y aparece una sensación olvidada: puedo sostener lo que siento. El poder acceder a esa sensación también te da una super brújula para reconocer los lugares, situaciones o personas con las que **NO** te sientes segura y entonces poder elegir mejor, desde la **PRESENCIA** y la **SEGURIDAD**.

## 3. CLARIDAD

Cuando la respiración se amplía, se calma, **tu mente se aclara**. Estar presente y sentirte segura te permite ver tu vida con más claridad. Los pensamientos dejan de girar sin rumbo. Y eso no quiere decir que dejes tu mente en blanco. Sino que de pronto empiezas a mirar sus movimientos sin dejarte llevar por ellos. Respirar te devuelve a tu centro, puedes ver esa situación que te preocupa desde otro ángulo y elegir desde tu verdad.

## 4. EMOCION

Respirar es permitir que la vida se mueva en ti. **El movimiento es vida**, cuando respiras tu cuerpo se mueve, tus aguas internas también. Las emociones no se reprimen, se atraviesan, se sienten, se transforman. Respirar permite mover emociones estacadas y liberarlas. Pero también, con tenerte, PRESENTE en ti, SEGURA y con la mente CLARA entonces puedes reconocer y **acoger tus EMOCIONES** como tal sin buscar parecer otra cosa. Y eso no te hace intensa o desbordada como tal vez te hicieron creer. ¡Vivir tus emociones en el momento que surgen te hace **VIVA!** ¡Y eso no se reprime, **se celebra!** Respirar consciente te permite aprender a navegar tus emociones sin controlarlas.

## 5. CORAZON - ESENCIA

Al respirar, el pecho se abre. Y con él, algo más profundo: tu **corazón**. Tu corazón es el lugar donde habita tu **esencia**, tu **alma**. Aquello que unos llaman Dios, otros amor, otros vida. Respirar te conecta directamente con tu esencia es decir con **tu verdad**, te reconecta con esa fuente divina que muchas veces olvidamos... y a la cual pues volver en cualquier momento... respirando.

Entonces si respirar te hace **PRESENTE**, de da **SEGURIDAD**, te trae **CLARIDAD**, te hace **VIVA** y te permite expresarte, decidir y actuar desde tu corazón, desde tu **ESENCIA**, ¡¿cómo no empezar HOY a vivir plena?!

¡Y repito, eso no quiere decir que todo se pone fácil... pero con hacerlo respirando conscientemente tendrás todos tus recursos activados para atravesar las tormentas o resolver los desafíos que te presente la vida para que sigas creciendo y evolucionando!

**Felicidades** por llegar hasta aquí... y como me gusta que no solo me leas, sino que desarolles tu propia capacidad de reflexión y **auto observación** te propongo a continuación unas preguntas para que indagues en ti...

### *Responde:*

*¿Cómo respiro? ¿Cómo se siente mi respiración aquí y ahora? ¿Suelo prestar atención a mi respiración en general?*

*¿Qué reflexiones internas me trae cada una de estas 5 claves? ¿Me siento alineada con ellas? Tomate el tiempo de sentir cada una y de responder para cada una desde tu corazón.*

Sé lo mas sincera posible... no hay competición, ni juicio ahí, es auto observación, **auto conocimiento**... es tomar la temperatura de donde estas cuando empiezas con

la práctica.

Puedes volver a hacerte esas preguntas después de 7 días de practica con el audio (y de forma espontánea), después de 21 días, de 1 mes. Permítete. Recuerda lo estás haciendo por ti, para nadie más. Y esos, son los primeros pasos a una vida plena, amorosa y abundante.

Notas personales:

Tal vez ahora notes algo sutil... Un espacio más amplio dentro. Una sensación nueva... o muy antigua.

Si algo en ti se movió al leer esto, no es casualidad. Es tu cuerpo recordando que sí es para ti. Que el placer, el amor, la abundancia y la libertad no son privilegios ajenos, sino posibilidades vivas cuando vuelves a ti.



## Práctica

Es hora de integrar, experimentar y sentir en tu propio cuerpo el poder infinito que tiene la respiración. Pero ten en cuenta que la práctica que sigue no es para hacerlo “bien”

Es para **sentir**. Te invito ahora a una experiencia sencilla de:

- aterrizaje corporal
- movimiento consciente
- respiración viva
- gratitud y apertura a dejarte sorprender por la vida.

No para convertirte en otra persona. Sino para encarnar quien ya eres.

*Descarga el audio y ponte cómoda, es hora de regalarte ese momento para ti.*

*Respirar* es el primer acto de integridad. Y cuando te habitas, te vuelves más fuerte. Más libre. Más viva. Bienvenida a este primer paso. Repite la práctica diariamente y rápidamente vas a crear un espacio nuevo en ti, de amor y calma.

Si deseas profundizar, respirar juntas y seguir explorando este camino, mi espacio está abierto para ti.

*Respira. Y recuerda quién eres.*

*Con AMor, Joanna.*