

# **CURSO DE RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN**

**María Cristina Barruz Montalvo**

# LA IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN EN EL HOMBRE

**María Cristina Barruz Montalvo**

Actualmente soy formadora de instructores y profesora de yoga, dirigiendo mi propio centro. También imparto los diferentes niveles de Reiki y he integrado un método llamado TERIUM desarrollado por mí.

Lo que buscamos es el equilibrio, el término medio para alcanzar el bienestar, para ello utilizo las herramientas terapéuticas del yoga, con la técnica de autosanación que es el Reiki potenciado con la fuerza de la meditación.

En cada una de estas técnicas por separado destaca siempre la respiración; un yogui no practica pranayama si no domina la respiración, a través del reiki no puedes desbloquear la energía si la respiración está bloqueada, y no se puede entrar en estado de concentración o meditación si la respiración está agitada.

Todo ello me llevó a impartir talleres de respiración, dándome cuenta que aunque la gente no practique nada de lo mencionado anteriormente, mis talleres se llenan de personas de todos los ámbitos y edades que necesitan aprender a respirar. Es muy duro ver como se respira y saber las consecuencias fatales que puede tener una respiración incorrecta.

Este curso online con lecciones muy sencillas, videos explicativos y claros ejercicios, está dirigido a todo tipo de personas y profesionales. Todos necesitamos respirar con calidad y de forma consciente.

Con este curso, no solo aprenderemos técnicas de respiración, si no que nos daremos cuenta y veremos que cada uno de nosotros tenemos un patrón respiratorio diferente. Nuestra respiración es individual, por lo que la forma de desbloquearla varía en cada persona

**SOMOS DIFERENTES Y NUESTRA RESPIRACIÓN TAMBIÉN**

aunque nuestro aparato respiratorio tiene el mismo funcionamiento en todos.

**Este es el objetivo del curso APRENDER A RESPIRAR**

## Lección 1

# LA RESPIRACIÓN

Podemos pasar días sin comer, sin beber, pero cuánto tiempo podemos pasar sin respirar. Es increíble la poca importancia que damos a nuestra función principal para estar vivos, sin embargo, solamente le prestamos atención cuando nos falta.

La respiración es mágica, cuando aprendemos a dirigirla a ser conscientes de ella, nos damos cuenta que podemos llevar las riendas de nuestra forma de vivir. A través de ella no solo puedo hacer que mi organismo funcione mucho mejor, sino que puedo llevar el control de la mente.

La vida sobre agitada que nos impone la civilización moderna alcanza a toda la sociedad desde los niños a los más longevos, las depresiones nerviosas son incontables. Esta tensión perpetua tiene efectos desastrosos; el hombre crispado, agotado, arruina lenta pero seguramente su salud.

Tenemos una función primordial seriamente afectada en el hombre **LA RESPIRACIÓN**. Esta se vuelve superficial, y por lo tanto insuficiente, porque el sistema respiratorio en la mayoría de los casos trabaja a una baja capacidad, lo suficiente para mantenernos vivos.

Las consecuencias son ante todo, una acumulación de desechos gaseosos que en lugar de ser expulsados, permanecen en el organismo acumulándose. De forma paralela se produce una asfixia oculta. ¿Cómo puede esperarse en estas condiciones que el organismo permanezca con buena salud?

No tiene nada de sorprendente que esas personas sufran problemas tanto físicos como emocionales, de estrés, ansiedad, insomnio, raro es a quien no le acompaña.

Todos conocen la importancia de la respiración, pero ¿quién se preocupa de ella? El aire es nuestro alimento principal.

La respiración es el primer acto del hombre al nacer. Con él se establece su primera relación con el exterior. El primer acto del hombre es, pues, un acto social. La respiración además me hace interactuar no solo con el mundo interno sino con el externo, tal como respiro vivo y me relaciono. A todos nos sonará “el aire está que corta” o “que paz se respira”

Tenemos que tomar consciencia de que cada respiración es un regalo que nos da la vida y por ello hemos de aprender a recibirlo. Es necesario retomar la respiración primitiva, recuperar la consciencia de la respiración celular que el feto vive en el vientre de su madre. Él no conoce otra cosa que esta respiración interna y respira con todo su cuerpo, con cada una de sus células.

El nacimiento provoca la primera respiración pulmonar que va a producir el llanto como manifestación de ese cambio brusco de medio. La respiración celular continúa, pero se va haciendo inconsciente y a su vez será olvidada muy pronto por todo el proceso educativo que va a sacar al niño de su centro vital para poner en funcionamiento otro centro: el mental. El adiestramiento consigue finalmente que el niño no sepa ya dónde está su fuente. La cabeza funciona, pero no se sabe ya como pararla, se olvidará de balancearse en la respiración, y el éxtasis se perderá.

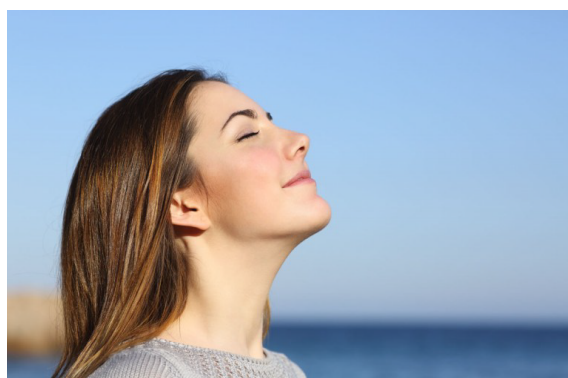
Recuperando la conexión con este balanceo interno, reencontraremos nuestro centro y nuestro equilibrio de nuevo. El aliento respiratorio es el más maravilloso medio de volver a encontrarlo.

Para poder hacer bien los ejercicios de respiración lo primero que tenemos que hacer es adoptar una postura correcta, a lo largo del curso aprenderemos la importancia de ello.

Tumbados, sentados o de pie; a lo primero que llevamos consciencia es a la postura y desde ahí comenzamos con el primer ejercicio.

**Ejercicio Práctico:** La forma de respirar influye en mi estado de ánimo.

\* Primero respira sin dirigir la respiración, solo cuenta el número de respiraciones efectuadas en un minuto y anótalo para no olvidarte.





\* Ahora cuenta de nuevo pero dirigiendo la respiración; vacía tus pulmones completamente, inhala como si estuvieras oliendo una flor, retén unos instantes a pulmón lleno y expulsa el aire completamente, retén de nuevo unos instantes y vuelve a inhalar, hazlo sintiendo cada respiración, tal y como se indica en el video demostrativo



## **CUESTIONARIO:**

- 1 - ¿Cuántas respiraciones has bajado al respirar conscientemente en el segundo minuto?
- 2 - ¿Qué te ha costado más: inhalar o exhalar?
- 3 - ¿Que ha ocurrido en tu mente al respirar más despacio?
- 4 - ¿Te has perdido al contar las respiraciones porque no has sido capaz de concentrarte un minuto?

Si has conseguido bajar tus respiraciones a la mitad o menos enhorabuena, si no, no te preocupes lo iras consiguiendo.

Quédate con que te cuesta mas inhalar o exhalar es importante porque a medida que avancemos lo entenderás, esto te dará grandes pistas para equilibrar no solo la respiración, sino tu cuerpo y tu mente.

Si te has dado cuenta que al respirar conscientemente y al hacerlo más despacio tu mente al mismo tiempo se ha ido calmando, de nuevo enhorabuena, pero si no ha sido así y además te ha costado o te has perdido contando las respiraciones, es muy posible que tu estado mental esté sobre agitado, que vivas en un estado de estrés continuo y este trabajo te va ayudar para cambiarlo.

Ánimo esta es solo la primera lección y esto ya ha sido un gran comienzo.