

# *Respirarte*

*Cuaderno de trabajo*

**2021**

## DÍA 1:

### **VOLVER A LO SIMPLE**



La respiración es el recurso más maravilloso y accesible con el que contamos los seres humanos para restablecer la salud y el equilibrio de cuerpo, mente y emociones, es increíble que sea tan poco utilizado, quizá porque es SIMPLE, y como es simple no le damos valor.

Te invito a iniciar un camino de regreso a lo simple, a re-conectar con uno de los recursos más valiosos que tenés y aprender a usarlo para tu bienestar.

El universo respiratorio y sus matices son infinitos, más para comenzar a explorarlos solo necesitamos conocer 3 elementos básicos, inhalación, exhalación y retención.

Durante estos días profundizaremos en esos 3 momentos, jugando con tiempos, profundidad, intensidad y dirección; para que puedas conocer tu respiración y hacer los ajustes que te permitan modificarla para restablecer tu equilibrio psico-físico-emocional.

La respiración influye y es influida por mente, cuerpo y emociones, conocer tu paisaje respiratorio, aprender a modificarlo, nutrirlo, recrearlo; te permite recuperar tu poder personal.

Iniciamos el viaje de 10 días juntos para recuperar la conexión con tu naturaleza, volver a lo simple y re-encontrarte con tu ser esencial

Te invito a dar el primer paso

### **AUDIO DÍA 1**



### **Tarea día 1:**

Hoy elegí 5 tareas cotidianas distribuidas a lo largo del día.

Mientras realizas cada tarea práctica la respiración consciente.

Al final del día observa tu estado interno. Registra en tu cuaderno lo que observes.

Que tengas hermoso día

## DÍA 2:

### EL PODER DE LA VIVENCIA


En estos días a través de los audios, la búsqueda es vivenciar los efectos de los cambios en la respiración.

La teoría es SIMPLE, en 10 minutos te puedo contar lo que necesitas saber racionalmente para re-educar tu respiración, pero solo a través de la práctica sostenida, que te permita desde tu experiencia conocer tu respiración y aprender a usarla para tu bienestar; podrás alcanzar los cambios que deseas.

La base de todo este camino, tiene 3 momentos: inhalación, exhalación y retención.


A fin del estudio de la respiración la dividimos en 3 espacios: baja (abdominal), media (intercostal), alta (clavicular).

Conocer estos momentos y espacios desde la VIVENCIA y navegarlos a voluntad, te de las herramientas que necesitas para que la respiración sea tu camino te transformación.

Te invito a seguir avanzando 

### AUDIO 2

### Tarea día 2:

Al terminar la práctica registra en tu cuaderno  tu experiencia, desde el sentir y desde lo que pudiste observar, como era tu respiración natural al inicio de la práctica? ¿Pudiste generar los cambios hacia la respiración abdominal equilibrada y lenta? ¿Cómo fue la respiración natural del final?

Como ejercicio del día toma un momento en el que te vistas o desvistas. Inicia la acción respirando naturalmente, mientras estas realizando la acción modifica tu respiración siguiendo la práctica de hoy (abdominal, equilibrado, lento) y observa que sucede con la acción al modificar la respiración. .

Regístralo en tu cuaderno.

Escribirme para consultas y/o comentarios, estaré feliz de leerte

Namaste

## DÍA 3:

### SER OBSERVADOR



Ser un observador sensible de los procesos del cuerpo y fundamentalmente de la respiración te abre a la vida de manera plena y amorosa.

Cuando cambias tu enfoque lograrás una mirada integradora y transformadora de la realidad y lo que es lo mismo decir de vos mismos, revelándose de esta manera tu potencial como co-creador de la vida que querés vivir. Ciertamente es que no elegís lo que te pasa en la vida, pero sí podés elegir cómo querés transitar aquello a lo que te toca “poner” el cuerpo, la mente y la emoción.

Seas o no conscientes de ello la respiración ha sido, es y será por siempre el nexo vital y natural entre el cuerpo físico, la mente y las emociones. Al hacerte consciente de tu respiración, tenés la oportunidad de darte cuenta de cómo respiras, y a partir de ese registro personal hacer los ajustes necesarios para restablecer tu equilibrio psico-físico-emocional.

Sigamos avanzando juntos en este maravilloso camino descubriendo vivencialmente el poder transformador de la respiración.

### AUDIO DÍA 3



### Tarea día 3:

Como ejercicio del día te invito a tomarte un momento para OBSERVAR, elegí un objeto, una planta, un animal, que sea de tu agrado y sentate en quietud unos minutos y simplemente obsérvalo, mientras lo hacés observa que sucede con tu respiración.

Registra en tu cuaderno lo que descubras An icon showing an open book with a blue pen resting on it.

Comentarios y consultas son bienvenidos An icon showing a yellow smiling face with closed eyes and two hands in a prayer position.

Excelente día para ti A yellow sun icon with rays.

## DÍA 4:

### Repasemos lo aprendido vivencialmente hasta aquí:



La respiración consciente es observación, es un llamado a presencia, aquietta la mente y relaja el cuerpo.



La reeducación respiratoria implica aprender a regular cada aspecto de la respiración a fin de que el efecto causado por ella en mente cuerpo y emociones se modifique a voluntad.



Los momentos respiratorios son 3: inhalación, exhalación y retención (que puede dividirse en 2: retención en lleno y retención en vacío)



A modo de estudio dividimos en 3 el espacio respiratorio

Zona Baja: abdominal

Zona media: intercostal

Zona alta: clavicular (pecho)

La respiración completa abarca las 3 y es la respiración más beneficiosa.

Practicando a diario respiraciones completas durante unos minutos, irán poco a poco volviendo sin esfuerzo a una respiración más natural, erradicando malos hábitos, fortaleciendo el aparato respiratorio, expandiendo la caja torácica y optimizando el funcionamiento de todo el cuerpo gracias a una mejor oxigenación.

Sigamos descubriendo el poder transformador de la respiración



### **AUDIO DÍA 4**



### **Tarea día 4:**

Hoy te invito a sentarte con tu cuaderno a mano, observa tu respiración natural, regístralo.

Práctica respiración completa unos minutos.

Volvé a la observación de tu respiración natural, regístralo.

Compara la respiración natural anterior a la práctica con la posterior.

Que tengas excelente día



## DÍA 5:

### RespirArte



La respiración es el único sistema del cuerpo sobre el cual podemos influir a voluntad, el ritmo respiratorio marca todos nuestros demás ritmos internos, modificando la respiración modificamos cuerpo mente y emociones.

La importancia de una respiración correcta, y del uso consciente de ella, es indiscutible, si respiramos de forma incompleta o deficiente, todo el cuerpo funciona de forma deficiente, del proceso que se sucede cada vez que inhalamos y exhalamos depende la salud de todo nuestro cuerpo, el ritmo y profundidad de cada respiración influye en nuestras emociones y nuestro estado mental, de nuestra respiración natural depende nuestro estado interno de base; como respiramos, SOMOS.

Los beneficios de la respiración consciente son muchos, cuerpo sano (la completa oxigenación de la sangre optimiza el funcionamiento de todo el cuerpo), claridad mental, equilibrio interno, buen descanso. Nos permite estar presentes, ser protagonistas y hacedores de nuestra vida.


Sigamos avanzando



### AUDIO DÍA 5



### Tarea día 5:

Como ejercicio del día hoy te propongo bailar , elegí una canción que te guste, tomate un momento para observar tu respiración, alentarla y equilibrarla. Pone tu canción favorita y baila, sin dejar de observar la respiración, sintiendo que la respiración sostiene y guía el movimiento rítmico y libre.

Anota en tu cuaderno la experiencia



ue tengas hermoso día



## DÍA 6:

### EL VALOR DEL ESFUERZO



*"El esfuerzo es necesario para cualquier ejercitación; la disciplina es inevitable hasta para cultivar una planta. Esfuerzo y disciplina deben asumirse libre y conscientemente. El esfuerzo es energía canalizada hacia un logro que exige una ejercitación. Aprendemos a caminar y a hablar; luego aprenderemos a conocernos. Sin esfuerzo no hay avance interior; sin esfuerzo nadie puede poner en marcha todos sus recursos internos y mejorar su mente y sus emociones. Cierto es que cuanto más firme sea la motivación, más fácilmente devendrá el esfuerzo y más se prosperará en la disciplina llevada a cabo"*

RAMIRO CALLE

Me quedo con esta maravillosa frase: "El esfuerzo es energía canalizada hacia un logro que exige una ejercitación", el logro, la motivación; es lo que hace que el camino sea simple y disfrutable.


Te invito hoy a que te preguntes ¿Cuál es tu motivación? ¿Porque elegiste transitar estos 9 días? Anótalo en tu cuaderno en una frase corta, concreta, enunciada en tiempo presente. Tenlo presente cada día como un mantra.

### AUDIO DÍA 6



### Tarea día 6:

Hoy como ejercicio del día te invito a sentarte 5 minutos y explorar tu respiración, usando lo que vivenciaste estos días, modificando dirección, profundidad, zona que se mueve y tiempos. Sentate

a JUGAR con tu respiración 

Te recuerdo que el inmenso valor de la respiración como herramienta de transformación no puede ser transmitido racionalmente, se experimenta, se vivencia, a través de la práctica.

Que tengas un hermoso y respirado día

## DÍA 7:

### EL REGALO DE LA INTUICIÓN



Ya conoces vivencialmente las herramientas básicas para hacer de la respiración tu vía de transformación, hoy en día se enseñan muchas técnicas de respiración, la mayoría muy buenas, más son solo eso, una técnica.

Lo que busco a través de estos días de prácticas es que puedas elegir qué práctica hacer en cada momento para lograr el resultado buscado y en este punto te aliento a despertar la observación, la escucha interna, la intuición. Si te tomas el tiempo para explorar la respiración, descubrir que genera en vos cada cambio y armar tus propias técnicas, tenés todo lo que necesitas para usar la respiración como camino hacia el estado que deseas.

Y vuelvo aquí sobre la conexión con la intuición, desde la respiración consciente naturalmente te llamas a presencia, volvés a conectar con tu ser interno, escucharlo y actuar desde allí, no desde los condicionamientos de la mente racional. Busca estos días en cada práctica activar la escucha y dejar que la intuición te guíe.

Te dejo una frase maravillosa de Albert Einstein:

*"La mente intuitiva es un regalo sagrado, la mente racional un fiel sirviente, hemos creado una sociedad que rinde honores al sirviente y ha olvidado el regalo"*

Sigamos avanzando

### AUDIO DÍA 7



### Tarea día 7:

Hoy te propongo que hagas un repaso de tu tránsito de estos días, observando no solo como estás transitando el momento de la práctica, sino también que lugar le diste en tu día, ¿Tuviste continuidad? ¿Mantuviste un horario fijo? ¿Llevaste a lo cotidiano lo que fuiste vivenciando?

Las preguntas son solo orientativas.

Anotá en tu cuaderno como estás vivenciando este camino y descubrí que crees que necesitas

reforzar/modificar para poner ahí la atención



Podés compartirlo conmigo así como cualquier duda comentario o sugerencia.

Que tengas excelente día





## DÍA 8:

### RESPIRACIÓN CONSCIENTE= CONCIENCIA PLENA



*"Todos necesitamos una dimensión espiritual en nuestras vidas. Necesitamos la práctica espiritual. Si esa práctica es sólida y regular, seremos capaces de transformar el temor, la ira y la desesperación que sentimos y de superar las dificultades que encontramos en la vida cotidiana. La buena noticia es que la práctica espiritual puede realizarse en cualquier momento del día; no es preciso retirarse durante un cierto período para realizar la «Práctica Espiritual», con P y E mayúsculas. Nuestra práctica espiritual puede llevarse a cabo en todo momento, siempre que cultivemos la energía de la plena consciencia y la concentración. No importa lo que estés haciendo ya que puedes elegir hacerlo estando plenamente presente, con concentración y plena consciencia; así, tu acción se convertirá en una práctica espiritual. Con el mindfulness, inspiras y ahí estás, bien arraigado en el aquí y en el ahora. Inspirar rozando nuestra raíz vital más esencial es una práctica espiritual. Todos nosotros somos capaces de inspirar con atención plena. Inspiro y sé que estoy inspirando ésa es la práctica de la respiración consciente. La práctica de la respiración consciente puede parecer simple, pero el efecto es grande. Al centramos en nuestra inspiración, liberamos el pasado, liberamos el futuro, liberamos nuestros proyectos. Habitamos la respiración con todo nuestro ser. Nuestra mente regresa a nuestro cuerpo y nos encontramos verdaderamente ahí, vivos, en el instante presente. Estamos en casa. Un solo aliento, inspiración y espiración, puede hacer que estemos plenamente presentes y vivos otra vez, y entonces la energía del mindfulness se halla en nosotros. La plena consciencia o atención plena es la energía que nos hace estar plenamente presentes, plenamente vivos en el aquí y el ahora."*

Thich Nath Hanh

Como es sabido la mayoría de las dolencias actuales tiene su origen en el estrés, la respiración consciente permite tener en cada acción la oportunidad de hacer de ella un momento

de conexión con tu ser interno, un momento de presencia, de relajación



En el momento de la práctica, cuando te sientes a respirar, usa la técnica que necesites de acuerdo al objetivo. Durante el resto del día hace de la respiración consciente tu constante

descanso



Sigamos transitando el último tramo de este hermoso camino compartido



### AUDIO DÍA 8



### Tarea día 8:

Te invito hoy a hacer una práctica breve:

Elegí una tarea cotidiana simple, como lavarte los dientes, vestirse o preparar la mesa. Antes de realizarla tomate un instante para observar tu respiración y alentarla, respira durante uno dos minutos buscando que cada respiración sea más lenta que la anterior y luego realiza la tarea elegida. **LO MÁS LENTO POSIBLE, MANTENIENDO LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE, SIGUIENDO SU RITMO, HABITANDO EL MOMENTO PRESENTE.** Registra en tu cuaderno como

lo vivenciaste



## DÍA 9:

### PRANA

La respiración en su aspecto material, externo, es una herramienta invaluable para restablecer el equilibrio de cuerpo, mente y emociones, más no se quedan solo allí sus beneficios, el PRANA, la energía vital que está presente en todo y que es la fuente de la vida, entra al cuerpo (principalmente) a través de la respiración y es la respiración la encargada de distribuirla a cada plano del ser.

En la práctica de hoy vas a vivenciar el fluir de la energía vital en el cuerpo antes de despedirnos



Hasta aquí llegó este recorrido compartido a través de prácticas simples, sobre algo tan natural como RESPIRAR, desde aquí cada uno puede seguir avanzando y descubriendo el maravilloso poder transformador y creador de la respiración, teniendo como sostén en el viaje las 3 C:


 Compromiso  Constancia  Confianza

*"Conoce más la mostaza quién ha probado un grano que quién ha visto pasar un cargamento"*

Gracias por permitirme acompañarte estos días.


Deseo de corazón que hayas podido sentir los beneficios de las prácticas y se haya despertado la curiosidad y el deseo de seguir profundizando en ellas.

¡Que tu respiración sea tu sanación!  


**AUDIO DÍA 9**  (te invito a realizar la práctica de hoy acostad@)

### Tarea día 9:

Hoy te invito a elegir 3 lugares de tu casa/trabajo y colocar allí un pequeño recordatorio de tu intención de incorporar el uso de la respiración como herramienta de transformación. Pega en cada

lugar elegido un papel/cartel que diga RESPIRA . Cada vez que lo veas tomate un instante para respirar de forma consciente

Namaste  

Que tengas feliz y consciente vida 

## INFINITAS GRACIAS

Muchas gracias por estos días compartidos, por escribirme para compartir vivencias y consultarme dudas, por participar de los espacios abiertos para agradecernos mutuamente y nutrir la

experiencia grupal



En la respiración tenemos una herramienta maravillosa, SIMPLE y con infinitos beneficios.

Recuperar la conexión con la ella y conocerla empíricamente para poder modificar cuerpo, mente y emociones; es un camino a recuperar el poder personal, la conexión con la propia naturaleza, la

consciencia de la vida como un maravilloso regalo que merece ser disfrutado



Los audios y el cuaderno de trabajo quedan disponibles en la página



Hace años que práctico e investigo el poder de la respiración como herramienta de transformación y nunca deja de sorprenderme, creo que si todas las personas se tomarán el tiempo para reconectar con ella y reducirla, se reduciría notablemente el número de dolencias y enfermedades (empezando por el estrés que es la causa principal de todos los desequilibrios actuales), por eso

elijo compartir estos espacios



Siempre puedes contactarme por dudas o comentarios sobre la práctica, estaré feliz de leerte y acompañar tu camino de exploración y evolución.

RespirArte es un universo en expansión.

Nos vemos pronto para seguir descubriéndolo

Mientras tanto seguinos en las redes para estar al tanto de las novedades:



Contactanos vía mail: [contacto@lilah-yoga.com](mailto:contacto@lilah-yoga.com), o por WhatsApp: 1159908730

NAMASTE

