

RESPIRACIÓN CONSCIENTE • EL SEGUNDO PORTAL DEL EMBAJADOR NUEVA TIERRA 5D

Fórmula Equipo 19 — Módulo 2 del Ecosistema 12 + 1

Quien aprende a respirar conscientemente, aprende a dirigir su energía, su mente biológica y su vida.

RADIO 3D–5D • EL PUENTE DEL DESPERTAR

Soy Sha'El'Ouari. Hector Martinez. (Di tu nombre)

Bienvenidos, Equipo 19.
Bienvenidos, embajadores de la Nueva Tierra 5D.

Hoy vamos a entrar en uno de los códigos más olvidados por la humanidad...
algo que todos hacen,
pero pocos realmente observan:

LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE.

Porque la respiración no solamente mantiene vivo al cuerpo.
También revela el estado interno del ser humano.

Tu respiración habla antes que tus palabras. Y EL EXPERIMENTADOR ESTA
INCONSCIENTE RESPIRANDO. ¿Qué ES LO QUE DEBO ACTIVAR? SI O SI.

BIENVENIDA FAMILIA.

A todos los hermanos presentes...
a quienes vienen acelerados...
cansados...
con ansiedad...
con pensamientos repetitivos...

Bienvenidos.

Hoy vamos a recordar algo esencial:

Cada respiración puede devolverte al presente.

Y un embajador Nueva Tierra necesita aprender primero a respirar conscientemente antes de intentar transformar el mundo.

FÓRMULA DEL EQUIPO 19

**Presencia + respiración consciente +
regulación del sistema nervioso + habla y
escucha + coherencia = Nueva Tierra 5D**

Hoy profundizamos en el segundo código:

RESPIRACIÓN CONSCIENTE

La respiración es el puente invisible entre el cuerpo, la mente biológica y la conSciencia.

METÁFORA

Imaginen el océano...

Cuando hay tormenta, las olas golpean con fuerza.
Todo parece caótico.

Pero en las profundidades...
el océano sigue en calma.

Así funciona la respiración consciente.

Cuando aprendes a respirar conscientemente, comienzas a bajar de las olas superficiales de la mente...
hacia la profundidad del ser.

ORACIÓN DE INICIO

Padre, Madre, Absoluto...
enséñanos nuevamente a respirar con conciencia.

Que cada inhalación nos recuerde la vida...
y cada exhalación nos ayude a soltar tensión, miedo y resistencia.

Que volvamos al ritmo natural del cuerpo y del corazón.

Así es. **Om Shakaël Nura Anay Takeo**

“La respiración consciente armoniza mi cuerpo, mi mente y mi espíritu.”

DESARROLLO DEL TEMA

A • ALINEACIÓN

¿QUÉ ES LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE?

Respirar conscientemente no es solamente inhalar y exhalar.

Es:

Observar cómo estás respirando.

La mayoría respira automáticamente...
rápido...
corto...
superficial...

Y eso mantiene al cuerpo en alerta constante.

La respiración consciente devuelve seguridad al sistema Nervioso y el resto de sistemas en el cuerpo biológico.

¿QUÉ REVELA TU RESPIRACIÓN?

Tu respiración revela:

- tu estado emocional,
- tu nivel de tensión,
- tu miedo,
- tu ansiedad,
- tu calma,
- tu presencia.

Un cuerpo acelerado respira acelerado.

Un cuerpo regulado respira diferente.

Por eso el embajador aprende a observar su respiración diariamente.

¿POR QUÉ MUCHOS NO RESPIRAN PROFUNDAMENTE?

Porque viven sobreviviendo.

Y cuando el cuerpo vive en defensa:

- aprieta mandíbula,
- tensa hombros,
- acelera el corazón,
- y reduce la respiración.

Muchos llevan años respirando solo “lo suficiente para sobrevivir”.

Pero no para vivir plenamente.

¿QUÉ NECESITO PARA RESPIRAR CONSCIENTEMENTE?

1. DETENERME

La respiración consciente comienza cuando dejo de correr internamente. ¿Ya soy Consciente de mi respiración Consciente? Esta es la pregunta del Billon.

2. OBSERVAR EL AIRE

Sin modificar primero.

Solo observar:

- ¿Estoy respirando rápido?
 - ¿Mi pecho está tenso?
 - ¿Estoy conteniendo el aire?
 - ¿Mi abdomen se mueve?
 - ¿Mi exhalación es corta?
 - Y seguir observando para estar Consciente. Hasta que se haga un habito, estado del SER.
-

3. VOLVER AL RITMO NATURAL

La respiración consciente no fuerza.

Acompaña. ¿Cómo te sientes?

B • BISAGRA

LAS PREGUNTAS CORRECTAS

Preguntas del embajador:

- ¿Cómo estoy respirando ahora mismo?
 - ¿Mi cuerpo se siente seguro?
 - ¿Estoy inhalando profundamente o sobreviviendo?
 - ¿Puedo exhalar más lento?
 - ¿Qué cambia en mí cuando respiro conscientemente?
-

LA CLAVE PRINCIPAL

LA EXHALACIÓN

Muchos solo piensan en inhalar...

Pero la exhalación es la gran llave de regulación.

Cuando exhalas lento, el cuerpo recibe un mensaje:

“Ya no estás en peligro.”

PRÁCTICA BASE DEL EQUIPO 19

Inhala 4

Sostén 4

Exhala 6

Repetir 3 6 9 veces.

¿Por qué funciona?

Porque la exhalación larga ayuda a regular el sistema nervioso.

BENEFICIOS DE LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE

FÍSICOS

- Relaja el cuerpo
- Mejora oxigenación
- Reduce tensión
- Baja aceleración interna

MENTALES

- Más claridad
- Menos impulsividad
- Más observación

EMOCIONALES

- Más calma
- Menos ansiedad
- Más estabilidad

ESPIRITUALES

- Más presencia
- Más conexión interna
- Más coherencia

C • CONSAGRACIÓN

EL EMBAJADOR NUEVA TIERRA RESPIRA DIFERENTE

Un embajador no solamente habla bonito.

Aprende a regularse.

Y la respiración es una herramienta práctica, diaria y real.

Antes de responder... respira.

Antes de reaccionar... respira.

Antes de tomar decisiones... respira.

La respiración consciente devuelve dirección.

CÓMO ENSEÑAR ESTO A OTROS

Primero:

Practicándolo.

Después:

Guiando experiencias simples.

No compliques.

Enséñales a:

- inhalar,
- exhalar,
- observar el cuerpo,
- sentir seguridad,
- regresar al presente.

La humanidad no necesita técnicas complejas solamente.

Necesita volver a respirar.

INTERACCIÓN • ENTRA SHA'EL OMARI

Preguntas para el equipo 19 e invitados:

- ¿Cómo noto mi respiración cuando tengo miedo?
- ¿Qué cambia cuando exhalo lento?

- ¿Cuándo dejo de respirar conscientemente?
 - ¿Qué emociones noto en mi cuerpo al respirar profundo?
 - ¿Puedo respirar y observar al mismo tiempo?
-

METÁFORA FINAL

La respiración es como afinar un instrumento musical.

Si el instrumento está tenso...
la música pierde armonía.

Así ocurre con el cuerpo humano.

La respiración consciente vuelve a afinar el ser.

MEDITACIÓN DE CIERRE

Cierra tus ojos...

Inhala profundo...

Sostén...

Exhala lentamente...

Otra vez...

Inhala calma...
exhala tensión...

Inhala presencia...
exhala resistencia...

Y recuerda:

“Cada respiración puede devolverme a mí.”

ORACIÓN FINAL

Padre, Madre, Absoluto...
gracias por el regalo invisible de la respiración.

Ayúdanos a recordar que cada inhalación es vida...
y cada exhalación es liberación.

Que aprendamos a caminar esta Tierra respirando con conciencia y coherencia.

Así es. **Om Shakael Nura Anay Takeo**

“La respiración consciente armoniza mi cuerpo, mi mente y mi espíritu.”

INVITACIÓN

Nos vemos todos los días
10:00 AM hora Capilla del Monte, Argentina.

Y jueves
10:00 PM hora Capilla del Monte
en los encuentros profundos del Equipo 19.

Link de contacto y comunidad en la descripción de cada video.

CIERRE

La respiración siempre estuvo contigo...

Pero hoy quizás comenzaste a escucharla verdaderamente.

Soy Sha'El'Omari, junto al Equipo 19...

Co-crear con amor en movimiento.