



LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Nuestra respiración es la banda sonora de nuestra vida, un ritmo que se entrelaza en nuestras experiencias.

Pero a veces, perdemos el compás. Nos sentimos estresados, ansiosos o desconectados, y nuestra respiración se vuelve superficial y restringida. Olvidamos cómo respirar plena y profundamente, como lo hacíamos cuando éramos niños. El trabajo de respiración sirve como un recordatorio para volver a casa, para explorar el mundo interior que se encuentra debajo de nuestras resistencias y obstáculos.

Nuestras experiencias de vida se reflejan en nuestra respiración, contando una historia de los giros y vueltas que hemos encontrado en el camino. Al practicar la respiración consciente, podemos expandir nuestra conciencia y establecer una conexión más profunda con nosotros mismos. Nuestra respiración es la clave para lograr la coherencia entre nuestro cuerpo, mente, emociones e incluso puede expandir nuestra conciencia.

El trabajo de respiración proporciona un medio para descubrir y liberar los patrones subconscientes que impulsan nuestro comportamiento emocional. Al cambiar nuestra forma de respirar, podemos experimentar el momento presente de una manera nueva y obtener una mayor comprensión de nuestras experiencias internas. El trabajo de respiración es una herramienta poderosa que tiene la capacidad de guiarnos de vuelta al camino correcto y acercarnos a nuestra autenticidad y singularidad.

BENEFICIOS DEL TRABAJO DE RESPIRACIÓN:

MENTAL - El trabajo de respiración puede ayudar a regular su sistema nervioso y mejorar su bienestar general. La única manera en que podemos afectar voluntariamente nuestro sistema nervioso autónomo es a través de la respiración.

EMOCIONAL - La respiración tiene la capacidad de abrir el cuerpo y permitir que salgan y se liberen emociones antiguas y estancadas.

ESTRÉS - La respiración puede ayudar a activar la respuesta natural de relajación de tu cuerpo y ayudarte a sentirte más tranquilo/a.

CREATIVIDAD - La respiración puede ayudarte a conectarte con tu energía creativa innata y descubrir nuevas posibilidades en tu vida.

ENERGÍA - La respiración puede ayudar a reactivar tu cuerpo y recargar tus baterías, para que puedas sentirte más vivo/a y lleno/a de energía.

RELAX - La respiración puede ayudar a calmar tu mente y mejorar tu capacidad para concentrarte.

VITALIDAD - La respiración crea espacio para que nueva energía entre y te llene, trayendo una sensación de revitalización que perdura después de tu sesión de respiración.