

Recobra tu RESPIRACIÓN NATURAL

*“¡No sé respirar !” Y entonces:
“Cuando nace un bebé, ¿quién le enseña?”
“¡Tengo que aprender a respirar...!”*

“Comprendo muy bien que se tenga sed de oxígeno, sed de respirar, es natural, como beber y comer, pero esto no se aprende. Es lo mismo que decir “no sé tragar”

Thérèse Bertherat (La guarida del Tigre)

La respiración es clave en nuestra vida. A través de ella nos conectamos a la vida. La vida fluye en un continuo dar y recibir. Tomamos el aire que está a nuestro alrededor y lo hacemos propio, lo calentamos, lo humedecemos, lo filtramos..., transportamos el oxígeno a todos los rincones de nuestro organismo, hasta cada una de nuestras células, y después lo lanzamos de nuevo al exterior,... transformado, lleno de nosotros... ¡Es la vida que se da...!

¿Os imagináis estar todo el día pendientes de si respiráis bien o mal? ¿Y por la noche, durmiendo?

Si la respiración pierde su ritmo natural, si se acorta, si es insuficiente, si a veces tenemos que parar para recobrar el aliento, todo esto provoca mala oxigenación, cansancio ...

Si nuestra respiración ha perdido su ritmo natural no es porque la hayamos olvidado o desaprendido. El motivo está en los músculos, que están anudados. Por mucho que la ejercitemos, mientras que el cuerpo no se flexibilice, la respiración no recobrará su

naturalidad y su libertad. Si vuestro cuerpo no respira bien, es sencillamente porque no puede hacerlo.

**La respiración es verdaderamente libre cuando
atrás de un extremo al otro del cuerpo, toda
la cadena muscular se desanuda**

