



ALEJANDRA BRENER

RESPIRAR

EL PODER INVISIBLE

GALERNA

Respirar

Respirar

El poder invisible

Alejandra Brener

Índice de contenido

Portadilla

Legales

Introducción. El poder invisible de la respiración

Capítulo 1. El aire que respiramos

El poder filosófico de la respiración

Pneûma: el lenguaje del aire

EL ser es como el aire

El aire y el culto de lo invisible

El aire... la fuente... el origen

Respirar: vaciarse de lo no deseado

La respiración desde un enfoque filosófico-espiritual

El prana

La vibración om, motor vital y origen de la conciencia trascendental

Respirar es estar presente

Capítulo 2. Respirar con los otros

El poder social de la respiración

Respirar el aliento social

El planeta toma conciencia de la respiración

Respirar una nueva organización y gestión de la vida en pandemia

Amontonamientos que ahogan

El habitus y la transformación social de los cuerpos

Las fronteras del cuidado en tiempos de riesgo

La impermeabilidad de la piel

La permeabilidad de la piel

Otras formas de respirar en el mundo

Capítulo 3. Respirar

El poder corporal y emocional de la respiración

El poder corporal de la respiración

¿Cómo experimentar el poder corporal de la respiración?

Tipos de respiración

La respiración según el hinduismo

Las cuatro fases de la respiración pránica

Corazas musculares y circuitos respiratorios

El poder emocional de la respiración

Las metáforas de la piel

¿Cómo se vincula la metáfora de la piel con la respiración del cuerpo?

La voz y la respiración

La respiración integral y las emociones

Somos lo que respiramos

Capítulo 4. Hacia una respiración liberadora

De los umbrales del cuerpo a la intimidad del ser

La percepción del silencio interno

¿Cómo encontrar el silencio interior en un mundo ruidoso?

Cuando el silencio se hace cuerpo

“Pases mágicos” para una respiración saludable

Inhalación e inspiración espiritual

Exhalar: “dejarse ir”

Exhalando miedos ancestrales: el temazcal, un ritual purificador

La exhalación, símbolo del desapego

¿Cómo experimentar el desapego desde la filosofía de la respiración?

El arte de respirar: zen en el arte del tiro con arco

Estados de relajación física: libertad espiritual y libre respiración

Agradecimientos

Bibliografía

Brener, Alejandra

Respirar / Alejandra Brener. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Galerna, 2021.

Archivo Digital: descarga

ISBN 978-950-556-841-3

1. Salud. I. Título.

CDD 158.128

© 2021, Alejandra Brener

©2021, RCP S.A.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna, ni por ningún medio, ya sea eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopias, sin permiso previo del editor y/o autor.

Diseño de tapa e interior: Pablo Alarcón | Cerúleo

Digitalización: Proyecto451

Versión: 1.0

ISBN edición digital (ePub): 978-950-556-841-3

*A vos, mi Amor, que me has inspirado
con tu ternura y gran potencia para amar...*

En el espacio silencioso interno, donde anida la respiración, nuestra vida establece una diferencia...

INTRODUCCIÓN

EL PODER INVISIBLE DE LA RESPIRACIÓN

*Los invisibles átomos del aire
en derredor palpitan y se inflaman,
el cielo se deshace en rayos de oro,
la tierra se estremece alborozada,
oigo flotando en olas de armonías
rumor de besos y batir de alas,
mis párpados se cierran... ¿Qué sucede?
—¡Es el amor que pasa!*

GUSTAVO ADOLFO BÉCQUER

El movimiento de la respiración es una matriz vital, es la síntesis perfecta de nuestra relación con nosotros mismos, con el otro, con la otra, con el universo. Es la evidencia menos recordada y, sin embargo, más contundente de la fuente que nos da la vida.

Desde tiempos remotos, los cuatro elementos (aire, fuego, agua y tierra) han sido considerados como las grandes energías creadoras del cosmos, la naturaleza y hasta de nosotros mismos. Son la alquimia que da lugar a toda la existencia, tanto material como inmaterial.

El aire es un elemento relacionado con la existencia animada en el mundo, circunda entre todas las cosas y es uno de los principios transformadores de los fenómenos. Representa, además, la energía artífice de pensamientos, inteligencia, creatividad y elocuencia. Es sutil y delicado. Su vehículo son los vientos, las fragancias, las voces y las notas

musicales. Transporta partículas y las modifica en una alquimia que produce armonía o desarmonía en los cuerpos.

El elemento aire es la energía de nuestra mente. Si lo respiramos de manera calma, abre espacio para la paz mental; en cambio, si lo inunda el vértigo, el pensamiento acecha como un devastador huracán. Es invisible. Lo identificamos cuando viaja sobre la brisa, las corrientes ligeras o dentro de nuestro cuerpo a través del aliento. Al respirarlo nos permite movernos en otros planos y realidades: la imaginación, los sueños, todos pueden ser generadores de realidad a través del pensamiento. De la misma forma, el elemento aire también es el conocimiento y la memoria que hemos adquirido a lo largo de los años. La música, las palabras, los sonidos, los aromas, todos son transportados por el aire y dependen de él.

La vida existe gracias a que el aire se transforma en aliento vital, en un vivo respirar que lleva impreso su propio ritmo y forma parte de una sincronía universal.

Todos sintonizamos con la presencia de aquello que nos hace vivir. Estamos unidos, unidas por un mismo hilo existencial: el aire. Un elemento poderoso que, al instante de “hacerse cuerpo”, recorre todo el sistema orgánico de manera singular en cada organismo que lo habita.

El aire es una presencia envolvente y una atmósfera de la que somos inseparables.

Más allá de cada ser físico, más allá de cada especie, hay un potencial que nutre todo lo que existe y lo hace de una manera maravillosa. Por eso la respiración no es solamente una operación mecánica, es un acto que, llevado a cabo conscientemente, otorga progresivamente, y a lo largo de la existencia, la capacidad de conexión entre la serenidad mental y el libre flujo de la energía física. De esta manera,

permite incorporar lo externo a través de un recorrido de ida y vuelta que lo procesa de diversas maneras, desde la vivencia de un círculo de perfecta armonía o desde una sensación de ansiedad y desintegración.

El poder de la respiración reside en la búsqueda de un entramado rítmico y sincrónico entre el circuito fisiológico del aire y la expresión equilibrada de las emociones. Una de las cualidades beneficiosas de este entramado es lograr armonía entre la fisiología de la respiración (la entrada de oxígeno y liberación de dióxido de carbono como un proceso purificador) y el estado energético y emocional que lo hace posible.

Las respiraciones pueden ser expansivas y amplias o limitadas y pobres. Estas últimas se producen porque respiramos con un 30 % de nuestras capacidades, lo que indica que tenemos poca conciencia respiratoria, y lo hacemos para sobrevivir, es decir, desde una respiración de subsistencia. Un pulmón puede almacenar alrededor de 4,6 litros de aire en su interior, pero una cantidad significativamente menor es la que cotidianamente solemos inhalar y exhalar durante la respiración. Para lograr ampliar nuestra capacidad respiratoria el primer paso es experimentar una respiración natural y libre.

Inhalar y exhalar expansivamente abre la posibilidad de explorar el mundo en su plenitud. Habitualmente, no somos conscientes de esta acción tan vital para nuestra existencia porque la transformamos en el acto más mecánico y automático, más espontáneo de la vida y más visiblemente invisible.

Hace mucho tiempo que la neurociencia está estudiando las bases neuronales de la respiración, analizando qué sucede en el sistema nervioso y las neuronas cuando

respiramos. El control básico de la respiración se produce en el tronco del encéfalo, donde se comandan todas las funciones vitales claves, como el ritmo cardíaco, la respiración o el control de muchas de las funciones fisiológicas. En momentos de estrés y angustia, la respiración es corta y acelerada; en momentos de relajación, de paz y tranquilidad, se afina y se hace larga y profunda. Cuando lo hacemos profundamente, cambia la respiración y cambia la actividad en la corteza del cerebro.

Respirar el mundo conscientemente es un entrenamiento, nos puede ayudar a serenarnos, absorber más aire y oxígeno para ver las cosas desde otra perspectiva.

Aunque el aire entre por los pulmones, el último tramo de la respiración se lleva a cabo en cada una de los millones y millones de células de nuestro organismo; nuestras células también respiran, nuestro cuerpo en su totalidad respira. El oxígeno que llega a ellas quema o da lugar a la combustión de las sustancias nutritivas, y en esa combustión interior se produce energía y calor. Cuanto más aire respiramos, más energía y calor tenemos; el aire mantiene vivo nuestro fuego interno.

Realizamos unos siete millones de respiraciones al año. Aunque la mayor parte del tiempo sea un acto inconsciente, podemos controlarlo e influir en nuestros estados emocionales.

Respirar, como lo hacemos comúnmente, después de todo, es nuestra manera más elemental de lograr sintonía o ajuste y de adaptarnos al contexto. El yo y la respiración están íntimamente entrelazados: psique significa alma o espíritu, pero también respiración. No solo es esencial para la supervivencia, además tiene una función fundamental en

el desarrollo de la autoconciencia. Nuestro yo comienza como un cuerpo que respira. Antes de que podamos hablar, ya estamos respirando.

Propongo desgranar el misterio de esta fuente de existencia. Propongo conocer lo que yace detrás, debajo o entre el mecanismo de inhalar y exhalar.

Más allá de nuestro ser físico, de nuestros pensamientos y emociones, este potencial reserva un amplio campo de posibilidades, un intercambio valioso entre nuestros cuerpos, una fuente oculta que es germen de oportunidades.

Este libro te permitirá explorar diferentes corrientes de aire que circulan alrededor o dentro de ti. Te acompañará a adoptar un modo de respirar tu vida proporcionándote herramientas para liberar impurezas, malestares del alma, sombras que están sumergidas en las profundidades del cuerpo y que pueden ser alejadas a través de una respiración liberadora. Por eso te proporcionaremos rutas para explorar aspectos materiales, emocionales, físicos y espirituales del RESPIRAR.

Al respirar recibimos, dejamos ir, expulsamos lo residual, compensamos, reaccionamos ante estímulos del entorno. En ese devenir hay un valioso movimiento cuyo protagonista es el aire.

¿Qué es lo que condiciona el libre flujo circulatorio del aire? ¿De qué manera este ingresa al cuerpo por sus órganos receptores: la piel, la boca, la nariz? ¿Cómo se metaboliza ese soplo que a veces se convierte en ráfagas o ventarrones o en oleadas suaves o sedosas?

Te invito a avanzar por estas ondas tormentosas o apacibles y a tomar conciencia de su oscilación, un