



LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE

En este taller vas a poder conocer y sentir el verdadero valor y el sentido de la respiración. Vas a poder practicar algunos ejercicios de respiración. Pero lo realmente importante es el poder aprender a ¿cómo utilizar nuestra propia respiración como una herramienta de trabajo diaria, para nuestro beneficio?

¿Qué papel juega la respiración en nuestra vida? Cuando empezamos a conocernos y a conocer ¿cómo funciona el proceso de creación de nuestra vida física? Es entonces cuando nos damos cuenta del verdadero valor de la **“Respiración Consciente”**.

Todo en esta vida tiene dos polos, dos opuestos, dos partes, dos significados, dos utilidades y la respiración no escapa a esa ley. La función física de la respiración, fundamentalmente es la de oxigenar, llevar oxígeno a todas las células del cuerpo. Pero no se puede estudiar por separado, pues pertenece a un conjunto, nuestro cuerpo humano y se complementa con otras funciones.

El pensamiento genera una emoción y esta produce una variación en el ritmo de la respiración. Pero este proceso natural e inconsciente es reversible. Así que si tomas el control de tu respiración y practicas la **“Respiración Consciente”**, empiezas a tomar el control de tu vida.

Juan de Dios