

Tu Respiración puede cambiar más de lo que imaginas

**UNA GUÍA PRÁCTICA DE RESPIRACIÓN
CONSCIENTE**

IRENE JOVÉ BAUMANN

Your paragraph text

Rebirthing
JOVÉ

Introducción

Respiras constantemente.

Pero... ¿alguna vez te has detenido a observar cómo respiras? Tu respiración refleja mucho más de lo que imaginas: tu estado emocional, tu nivel de estrés, tu manera de vivir e incluso la relación que tienes contigo mismo y con la vida. Con el tiempo, la presión, las emociones contenidas y determinadas experiencias pueden ir limitando de forma inconsciente nuestro mecanismo respiratorio. Y cuando la respiración pierde libertad, también nuestra mente, nuestro cuerpo y nuestra vida empiezan a restringirse.

Nuestra mente se ve afectada, porque existe una profunda relación entre cómo respiramos y cómo pensamos, sentimos y percibimos la realidad. Una respiración limitada suele ir acompañada de una mente más tensa, acelerada o rígida, favoreciendo la acumulación de emociones y tensiones no resueltas y alejándonos de estados internos más naturales de calma, claridad, alegría y capacidad de amar.

La buena noticia es que la respiración puede volver a liberarse. Y cuando eso ocurre, muchas personas experimentan una mayor sensación de amplitud, vitalidad, bienestar y conexión consigo misma. El diafragma recupera flexibilidad, los órganos internos reciben un suave masaje natural a través del movimiento respiratorio y el cuerpo vuelve a sentirse más vivo y vital.

Respirar conscientemente no consiste solo en “coger aire”.

También implica aprender a respirar por la nariz, permitir que participe todo el cuerpo en la respiración y recuperar un movimiento respiratorio más natural y fluido.

Respirar por la nariz ayuda a filtrar, humidificar y regular mejor el aire que entra en el organismo.

Además, favorece un funcionamiento más equilibrado del sistema nervioso y una respiración más lenta, profunda y consciente.

Cada vez existen más estudios científicos que muestran cómo el hábito de respirar por la boca puede afectar negativamente tanto al equilibrio físico como emocional, favoreciendo estados de mayor tensión, ansiedad, fatiga y desregulación respiratoria.

Por el contrario, recuperar la respiración nasal puede ayudarnos a sentir más calma, claridad, energía y estabilidad interior.

Porque no respira únicamente el pecho o el abdomen.

Respira todo tu cuerpo.

Y no solo respiramos aire.

También respiramos energía vital, aquello que distintas culturas han llamado desde hace siglos prana, chi o ki. La respiración no solo influye sobre el cuerpo físico, sino también sobre las capas más sutiles de nuestro cuerpo energético, ayudando a armonizarlas y revitalizarlas.

En las siguientes páginas encontrarás algunos ejercicios breves y sencillos de respiración consciente que puedes incorporar fácilmente a tu vida cotidiana.

Te recomiendo practicarlos con suavidad, constancia y escucha interior.

Pequeños cambios en la respiración pueden abrir grandes cambios en nuestra vida.

Antes de comenzar

No es necesario realizar todos los ejercicios el mismo día. Puedes ir practicándolos poco a poco y observar cuáles te ayudan más en cada momento.

La respiración consciente es un proceso de escucha y reconexión contigo mismo/a. No se trata de forzar, sino de permitir que la respiración vaya recuperando progresivamente su amplitud, libertad y movimiento natural.

Es preferible practicar unos minutos cada día, con presencia y regularidad, que realizar los ejercicios con intensidad o exigencia.

A medida que practiques, probablemente empezarás a descubrir que tu respiración refleja mucho más de lo que imaginabas: tu nivel de energía, tu estado emocional, tu forma de pensar e incluso tu manera de relacionarte contigo mismo/a y con la vida.

Permítete explorar estos ejercicios con curiosidad, sensibilidad y una actitud de escucha hacia ti mismo/a.

Nota importante:

Si padeces alguna condición médica importante o estás realizando tratamiento psicológico o psiquiátrico, consulta previamente con un profesional de salud antes de incorporar nuevas prácticas respiratorias a tu rutina.

Realiza los ejercicios de forma suave y natural, sin forzar la respiración.



1. EJERCICIO DE TOMA DE CONSCIENCIA

¿Qué puede aportarte?

Este ejercicio te ayudará a detenerte, centrarte y empezar a observar cómo te encuentras realmente a distintos niveles: físico, emocional y mental.

También te permitirá tomar consciencia de cómo está funcionando tu respiración en este momento y empezar a desarrollar una escucha más profunda de ti mismo/a.

Además, favorece un funcionamiento más equilibrado del sistema nervioso y una respiración más lenta, profunda y consciente.

¿Cómo practicarlo?

- Busca un lugar tranquilo donde puedas permanecer unos minutos sin interrupciones.
- Cierra suavemente los ojos y lleva tu atención hacia el interior de tu cuerpo.
- Puedes empezar centrando tu atención en una sensación concreta en alguna parte del cuerpo: una tensión, presión, calor, hormigueo o cualquier otra percepción interna.
- Después, poco a poco, ve ampliando la observación y tomando consciencia de lo que se siente en otras zonas del cuerpo, incluso en aquellas cuya existencia solemos olvidar en la vida cotidiana.

Observa simplemente lo que aparece, sin necesidad de analizarlo ni cambiarlo.

A continuación, toma consciencia de tu respiración:

- ¿Es amplia o limitada?
- ¿Fluida o entrecortada?
- ¿Respiras más desde el pecho, el abdomen o apenas se mueve el cuerpo?

Después, observa tu estado emocional y mental:

- ¿Cómo te sientes ahora mismo?
- ¿Qué tipo de pensamientos predominan?
- ¿Tu mente está acelerada, dispersa, tranquila o tensa?

Permanece unos minutos escuchándote con calma y sin juzgar lo que aparezca.

Date cuenta de que el observador —tú— no es aquello que piensa, siente o percibe. Está más allá. Es tu consciencia, tu esencia, lo que verdaderamente eres, más allá de pensamientos, emociones, sensaciones y circunstancias cambiantes.

Observa...

Muchas personas descubren, a través de este sencillo ejercicio, aspectos de sí mismas de los que no eran realmente conscientes hasta ese momento.

La respiración consciente comienza, precisamente, aprendiendo a observar.



**2.EJERCICIO RESPIRACIONES
ALTERNADAS POR LA NARIZ**

¿Qué puede aportarte?

Este ejercicio ayuda a equilibrar ambos hemisferios cerebrales, centrar la mente y generar una sensación de mayor calma y claridad interior.

También favorece la limpieza natural de las fosas nasales y puede ayudarte a tomar más consciencia de cómo circula la energía y la respiración en tu cuerpo.

¿Cómo practicarlo?

- Siéntate cómodamente y respira siempre por la nariz.
- Con el dedo pulgar de la mano derecha, tapa suavemente la fosa nasal derecha e inhala por la izquierda.
- Después, tapa la fosa nasal izquierda con los dedos anular y meñique de la misma mano y exhala por la derecha.
- A continuación, inhala por la derecha, tápala y exhala por la izquierda.

Observa...

A medida que practiques, quizá empieces a percibir diferencias entre ambos lados del cuerpo o cambios en tu estado mental y emocional. Muchas personas experimentan una mayor sensación de equilibrio, claridad, presencia y serenidad después de realizar este ejercicio.



**3. EJERCICIO RESPIRACIÓN COMPLETA
INTEGRANDO PECHO, ABDOMEN Y
ESPALDA**

¿Qué puede aportarte?

Muchas personas respiran utilizando solo una parte de su capacidad respiratoria, manteniendo zonas del cuerpo prácticamente inmóviles al respirar.

Este ejercicio ayuda a ampliar y flexibilizar el movimiento respiratorio, favoreciendo una respiración más completa, natural y consciente. También puede ayudarte a relajar el diafragma, liberar tensiones acumuladas y aumentar la sensación de vitalidad y presencia corporal.

¿Cómo practicarlo?

- Coloca una mano sobre el pecho y la otra sobre el abdomen.
- Empieza observando cómo se mueve tu respiración de forma natural.
- Después, al inhalar por la nariz, permite suavemente que pecho y abdomen se expandan al mismo tiempo. Al exhalar, deja que ambos descendan y se relajen juntos, sin forzar.
- A continuación, puedes colocar las manos en otras zonas del cuerpo para ampliar aún más la consciencia respiratoria.
- Prueba colocando las manos sobre los laterales de las costillas y observa cómo la respiración también puede expandir la parrilla intercostal.

- Después, coloca las manos en la zona de los riñones y siente cómo la respiración puede llegar también a la parte posterior del cuerpo.
- Finalmente, toma consciencia de la zona clavicular y observa cómo la respiración puede abrir suavemente la parte más alta de los pulmones.

Realiza el ejercicio lentamente y sin esfuerzo, permitiendo que la respiración vaya ampliándose de forma progresiva.

Observa...

Observa qué zonas participan más fácilmente en la respiración y cuáles parecen más rígidas, limitadas o desconectadas.

- ¿Cómo se mueve ahora tu diafragma?
- ¿Percibes más amplitud respiratoria?
- ¿Cómo se siente tu cuerpo después de unos minutos respirando así?

Muchas personas descubren que apenas respiraban ciertas zonas de su cuerpo hasta empezar a practicar este ejercicio.

A medida que la respiración se vuelve más amplia y equilibrada, también suele aparecer una mayor sensación de relajación, energía y conexión corporal.



***4.EJERCICIO 2o RESPIRACIONES
CONSCIENTES CONECTADAS POR
LA NARIZ***

¿Qué puede aportarte?

Éste es uno de los ejercicios más recomendados por los renacedores para empezar a practicar la respiración consciente conectada o circular.

Ayuda a ampliar la capacidad respiratoria, desbloquear la tendencia a inhibir la respiración y favorecer una mayor circulación de energía vital en el cuerpo.

Muchas personas experimentan, además, una mayor claridad mental, relajación, vitalidad y conexión consigo mismas después de practicarlo.

También puede ayudarte a liberar tensiones físicas y emocionales acumuladas y a tomar más consciencia de cómo respiras habitualmente.

¿Cómo practicarlo?

Este ejercicio se realiza respirando siempre por la nariz. Consiste en conectar inhalación y exhalación sin pausas.

- Se realizan 4 respiraciones cortas y dinámicas seguidas de una respiración más amplia y profunda. A continuación, sin detenerse, se vuelve a repetir la secuencia:
- 4 cortas + 1 larga.
- La serie completa se realiza 4 veces, sumando un total de 20 respiraciones conectadas.

- La inhalación se realiza con suavidad y entusiasmo, sin forzar. La exhalación simplemente se deja salir, relajadamente, sin empujar el aire ni retenerlo.

Es importante que la exhalación de la respiración larga se enlace con la siguiente respiración corta, manteniendo así la continuidad de la respiración conectada.

Mantén la atención en percibir y escuchar el roce del aire en el interior de las fosas nasales. Es beneficioso escuchar este suave roce del aire, ya que ayuda a estimular receptores naturales del interior de la nariz relacionados con el equilibrio y la regulación respiratoria. La respiración debe ser suave y natural, sin tensión ni esfuerzo excesivo.

En algunas personas, especialmente cuando existe una respiración muy inhibida, este ejercicio puede provocar una ligera sensación de mareo. En ese caso, simplemente ralentiza y suaviza la respiración para que el cuerpo pueda ir acostumbrándose progresivamente a un mayor nivel de energía y oxigenación.

Observa...

Quizá percibas un aumento de energía, calor corporal, mayor presencia o una sensación de desbloqueo y expansión interna.

Observa cómo responde tu cuerpo después del ejercicio:

- ¿Percibes más energía?
- ¿Más amplitud respiratoria?
- ¿Más presencia o claridad mental?

También puedes notar una sensación de desbloqueo, expansión o mayor vitalidad en el cuerpo.

Con la práctica, muchas personas sienten que su respiración empieza a recuperar más libertad, fluidez y naturalidad.

***5.EJERCICIO RESPIRACIÓN CONECTADA
POR LA NARIZ, CON LA BOCA ABIERTA***

¿Qué puede aportarte?

Este ejercicio puede ayudarte a intensificar la sensación de apertura respiratoria y favorecer una mayor liberación energética y emocional.

Muchas personas descubren, al practicar este ejercicio, hasta qué punto el hábito de respirar por la boca puede estar asociado a tensión, ansiedad o bloqueo respiratorio.

También puede ayudarte a tomar más consciencia de posibles tensiones en la mandíbula, la garganta y la zona emocional relacionada con la expresión y la comunicación.

Además, está especialmente indicado para personas que respiran habitualmente por la boca, ya que ayuda a reeducar progresivamente el hábito natural y saludable de respirar por la nariz.

¿Cómo practicarlo?

Realiza el mismo patrón respiratorio del ejercicio anterior:

- 4 respiraciones cortas y dinámicas seguidas de una respiración más amplia y profunda, realizadas 4 veces consecutivas.

La diferencia es que, en este caso, respirarás por la nariz manteniendo la boca bien abierta.

Este ejercicio requiere poner más atención en la respiración nasal, percibiendo y escuchando el roce del aire en el interior de las fosas nasales y evitando así que la respiración genere sonido en la garganta.

Practicándolo con frecuencia, muchas personas consiguen entrenar progresivamente a su mente y a su cuerpo para recuperar el hábito natural y saludable de respirar por la nariz.

Observa...

Observa si aparecen diferencias respecto al ejercicio realizado únicamente por la nariz:

- ¿La respiración se siente más intensa?
- ¿Más emocional?
- ¿Más liberadora?

También puedes percibir una mayor movilización de energía o necesidad de respirar con más amplitud.

A background image of baby's breath flowers (Gypsophila paniculata) with small white blossoms on thin green stems. The flowers are scattered across the frame, with some in sharp focus and others blurred in the background.

6. RESPIRACIÓN CONECTADA CON LA LENGUA SOBRE LA ENCÍA SUPERIOR

¿Qué puede aportarte?

Este ejercicio puede ayudar a liberar la tensión acumulada en la mandíbula y, con ello, facilitar el procesamiento de emociones relacionadas con el control, la exigencia o el enfado.

Muchas personas descubren que mantienen una gran presión inconsciente en esta zona.

También puede ser beneficioso para personas con bruxismo — el hábito involuntario de apretar o rechinar los dientes, especialmente durante el sueño— y contribuir a aliviar molestias relacionadas con la tensión mandibular.

Además, puede favorecer una mayor sensación de liberación, relajación y desbloqueo en toda la zona de la mandíbula, garganta y cuello.

¿Cómo practicarlo?

Realiza el mismo patrón respiratorio del ejercicio básico:

4 respiraciones cortas y dinámicas seguidas de una respiración más amplia y profunda, realizadas 4 veces consecutivas.

Respira siempre por la nariz.

Durante todo el ejercicio, mantén la lengua apoyada sobre la encía superior, justo entre los dientes y el labio superior. Esta posición hace que el maxilar inferior se adelante ligeramente, ayudando a liberar tensión acumulada en la mandíbula.

Permite que inhalación y exhalación permanezcan conectadas, sin pausas y sin forzar la respiración.

Continúa percibiendo y escuchando el roce del aire en el interior de las fosas nasales.

Observa...

Observa si aparecen diferencias respecto a los ejercicios anteriores:

- ¿Cómo sientes la zona de la mandíbula, garganta y cuello al terminar?
- ¿Cómo fluye ahora tu respiración?

Si practicas este ejercicio cada día, probablemente empezarás a darte cuenta de cuánta tensión acumulabas inconscientemente en esta zona y de cómo poco a poco puedes ir liberándola.



**7.EJERCICIO RESPIRACIÓN
CONECTADA RÁPIDA
(9 RESPIRACIONES CORTAS Y 1 LARGA)**

¿Qué puede aportarte?

Este ejercicio está especialmente indicado en momentos de cansancio, falta de vitalidad, sensación de estancamiento o bloqueo mental.

Puede ayudarte a activar la energía, despejar la mente y desbloquear zonas de la respiración que suelen permanecer inhibidas.

Muchas personas experimentan una sensación de mayor dinamismo, claridad y expansión después de practicarlo.

También puede favorecer una mayor amplitud respiratoria y estimular el movimiento del diafragma.

¿Cómo practicarlo?

Respira siempre por la nariz.

- Realiza 9 respiraciones cortas, rápidas y conectadas, seguidas de una respiración más amplia y profunda.
- La secuencia completa —9 cortas y 1 larga— se realiza dos veces seguidas. No es recomendable prolongar más el ejercicio sin la supervisión y acompañamiento adecuado.

- La inhalación se realiza de forma activa y dinámica. La exhalación simplemente se deja salir, sin esfuerzo, evitando empujar el aire o retenerlo.
- Mantén la atención en percibir y escuchar el roce del aire en el interior de las fosas nasales.

Realiza el ejercicio con suavidad y sin tensión, permitiendo que el ritmo respiratorio vaya encontrando fluidez de forma natural.

Observa...

Observa cómo responde tu cuerpo al aumentar ligeramente el ritmo respiratorio:

- ¿Sientes más energía?
- ¿Más calor corporal?
- ¿Mayor amplitud respiratoria?

También puedes percibir una sensación de desbloqueo, expansión o liberación interna.

Si aparece exceso de intensidad o mareo, simplemente ralentiza el ritmo y suaviza la respiración.



**8.EJERCICIO RESPIRACIÓN CONECTADA
SILENCIOSA**

¿Qué puede aportarte?

Este ejercicio puede ayudarte a ser consciente de los aspectos más sutiles de la respiración.

Al eliminar el sonido de la respiración, muchas personas experimentan una mayor sensibilidad interior, paz y sensación de presencia.

También puede ayudarte a tomar consciencia del movimiento interno de la energía vital al respirar, aprendiendo a percibir la diferencia entre respirar aire y respirar energía vital.

A medida que la respiración se vuelve silenciosa y refinada, este ejercicio también puede conducirte de forma natural hacia un estado de interiorización y meditación. Un estado de calma completa.

¿Cómo practicarlo?

Realiza el mismo patrón respiratorio del ejercicio básico:

- 4 respiraciones cortas y dinámicas seguidas de una respiración más amplia y profunda, realizadas 4 veces consecutivas.
- Respira siempre por la nariz, pero esta vez sin provocar ningún sonido.


En este ejercicio, la atención se centra en el movimiento ondulatorio que se produce en el interior del cuerpo, al seguir manteniendo la conexión inhalación-exhalación y exhalación-inhalación. Es frecuente que la respiración se haga más lenta, al querer evitar hacer ruido, pero a medida que practiques puedes aumentar su velocidad, si lo deseas, e irla variando cada vez que realices este ejercicio.

Observa...

Observa qué sucede cuando la respiración se vuelve silenciosa y sutil:

- ¿Cómo se encuentra ahora tu mente?
- ¿Cómo percibes tu cuerpo?
- ¿Y tu estado interno?

Muchas personas sienten una mayor serenidad, claridad y conexión consigo mismas después de practicar este ejercicio.



***TU RESPIRACIÓN PUEDE CAMBIAR
MÁS DE LO QUE IMAGINAS***

La respiración consciente puede convertirse en una poderosa herramienta de transformación, bienestar y autoconocimiento.

Si deseas profundizar en este trabajo y recibir orientación personalizada, puedes reservar una **sesión gratuita de orientación online conmigo**.

Será un placer escucharte, resolver tus dudas y ayudarte a descubrir qué enfoque puede acompañarte mejor en este momento de tu vida.

Si deseas saber más sobre mi trabajo o reservar tu sesión gratuita de orientación online, puedes encontrarme aquí:

 www.rebirthingjove.com

 info@rebirthingjove.com

 <https://calendly.com/rebirthingjove/sesioninformativa>

Con afecto,
Irene Jové Baumann

Sobre la autora



Soy Irene Jové Baumann, experta en Rebirthing Breathwork y directora de la **Escuela Rebirthing Jove**.

Desde hace más de tres décadas acompaño a personas en procesos de transformación y reconexión a través de la respiración consciente.

Tuve la fortuna de formarme y colaborar directamente con Leonard Orr, creador del Rebirthing, durante años y continúo difundiendo este trabajo tanto en España como a nivel internacional, formando también a nuevos renacedores. Actualmente soy presidenta de la **Asociación Rebirthing International España**, y representante de la **Rebirth International Breathwork Association**.

Mi propósito es ayudarte a recuperar una respiración más libre, consciente y vital, para que puedas vivir con mayor claridad, energía, bienestar y conexión contigo mismo/a.

 www.rebirthingjove.com

 info@rebirthingjove.com