

Conexión contigo; Ser y cuerpo

Respiración y atención

Bienestar y mejora del cuerpo depende de tu atención, intención y determinación

Introducción

La respiración es el puente invisible que une nuestra mente y nuestro cuerpo, un proceso tan vital como subestimado. Respirar conscientemente es el primer paso para conectar con uno mismo, dirigir la consciencia hacia el cuerpo, sentirlo y cultivar consciencia en él, es un hábito saludable, mágico y divino. Durante el primer mes, exploraremos prácticas y ejercicios para sentir el alma en el cuerpo y su capacidad transformadora.

¿Qué es la respiración consciente?

La respiración consciente consiste en prestar atención deliberada al acto de respirar, observando cómo el aire entra y sale del cuerpo, y cómo esto influye en nuestras sensaciones, pensamientos y emociones. A diferencia de la respiración automática, la consciente nos invita a estar presentes en el aquí y ahora, generando una pausa en la habitual corriente de pensamientos y en las tensiones cotidianas.

- Presencia: La respiración consciente nos ayuda a regresar al momento presente, alejándonos de la distracción y el piloto automático.
- Relajación: Respirar con atención reduce el estrés y la ansiedad, promoviendo la calma interior.
- Autoconocimiento: Observar la respiración nos revela cómo reacciona el cuerpo ante distintas emociones y situaciones.

Semana 1: Observa tu respiración

Comenzaremos explorando cómo respiras sin intentar modificar el ritmo. Siéntate cómodamente, cierra los ojos y lleva tu atención al flujo natural de tu respiración. Siente cómo el aire entra por las fosas nasales, llena tus pulmones y abandona el cuerpo. Haz esto durante cinco minutos cada día y anota tus observaciones en un diario personal.

- ¿La respiración es profunda o superficial?
- ¿Sientes tensión en alguna parte del cuerpo mientras respiras?
- ¿Puedes identificar los momentos en que tu mente se dispersa?

A través de este ejercicio, aprenderás a identificar tus patrones y zonas de tensión, abriendo la puerta a la conexión consciente con tu cuerpo.

- El alma y su transmisión a través de las manos: invisible y etérea, encuentra en las manos su puente hacia el mundo físico; es allí, en la palma y en la yema de los dedos, donde la consciencia se despliega en gestos, caricias y actos cotidianos. Las manos recogen el pulso de la respiración consciente y lo transforman en acción: al posarse sobre el pecho, al sostener el abdomen, transmiten la intención profunda de conectar pensamiento y materia, energía y forma.

Las manos son las testigos vivas del flujo interno: pueden sostener, relajar, liberar o crear, y en ese instante, la consciencia se torna carne, manifestación tangible de lo invisible. A través de este ritual, el alma no solo habita el cuerpo: lo transforma, lo despierta y lo honra en cada respiración consciente que se vuelve tacto y presencia.

- **Ritual para despertar nuestras manos a la consciencia.**
- **Prácticas de consciencia con las manos y el cuerpo.**
- **Transmigración al cuerpo humano.**
- **Sentir Vs. Interpretar**
- **Meditación (Satya) Siddhi a cargar durante todo el curso, cada día.**

Semana 2: Respiración abdominal o diafragmática

La respiración abdominal es una técnica poderosa para expandir la capacidad pulmonar y relajar el sistema nervioso. Acuéstate boca arriba y coloca una mano sobre tu abdomen y otra sobre el pecho. Al inhalar, siente cómo tu abdomen se eleva, mientras el pecho permanece más quieto. Al exhalar, el abdomen desciende.

- Practica este ejercicio durante cinco minutos cada mañana y noche.
- Observa cómo cambia tu energía y estado emocional antes y después de la práctica.

La respiración diafragmática mejora el suministro de oxígeno al cuerpo, facilita la digestión y ayuda a liberar tensiones profundas.

- **Superar la intensidad de la consciencia en el cuerpo (Integración).**
- **La importancia de la humildad.**
- **Compasión y su mantra al cuerpo.**
- **Importancia de cargar mantras y cómo nos ayudan en la salud.**

Semana 3: Conexión con el cuerpo a través de la respiración

En esta etapa, integra la respiración consciente en la exploración corporal. Mientras respiras, recorre mentalmente cada parte de tu cuerpo, desde la cabeza hasta los pies, observando las sensaciones sin juzgarlas. Si encuentras tensión, dirige la respiración hacia esa zona, imaginando que el aire la relaja y la libera poco a poco.

La atención plena al cuerpo mediante la respiración ayuda a fortalecer la conexión Alma-mente-cuerpo y a desarrollar una mayor sensibilidad a las señales internas.

- **Corrientes de energía.**
- **Redirigir corrientes de energía.**
- **Diferenciar el plano vital del plano físico.**
- **Miedo a la enfermedad (Integración).**

Semana 4: Respiración consciente en movimiento

Ahora lleva la práctica a tu rutina diaria: mientras caminas, te duchas, cocinas o trabajas, observa cómo respiras. Mantén la atención en el flujo respiratorio durante el movimiento. Este ejercicio fomenta la presencia constante y transforma actividades cotidianas en momentos de conexión profunda contigo.

- Elige una actividad diaria para practicar la respiración consciente en movimiento.
- Comparte tus reflexiones en el diario personal al finalizar la semana.
- Tierra, regeneración.
- Enfermedad vs energía.

Gradualmente, notarás cómo la respiración consciente se convierte en una herramienta natural para afrontar el estrés, mejorar la concentración y disfrutar más plenamente cada momento.

Reflexiones y recomendaciones a partir de la cuarta semana

A lo largo de estas cuatro semanas, la constancia será tu mejor aliada. La respiración consciente no requiere equipamiento ni experiencias previas; solo disposición para estar presente. Si surgen dificultades, como distracciones o

incomodidad, acéptalas como parte del proceso y retoma la atención a la respiración.

Algunas recomendaciones clave:

- Dedica un espacio tranquilo para tus prácticas diarias.
- Utiliza un diario para registrar sensaciones, emociones y avances.
- Escucha a tu cuerpo y ajusta la duración y profundidad de los ejercicios según lo necesites.
- No te exijas perfección, celebra cada pequeño avance en tu camino personal.

Beneficios de la respiración consciente

La práctica regular de la respiración consciente puede transformar tu bienestar físico y emocional. Entre sus beneficios se cuentan:

- Reducción del estrés y la ansiedad
- Mejor calidad del sueño
- Mayor concentración y claridad mental
- Fortalecimiento del sistema inmunológico
- Relación más armónica contigo y con tu cuerpo

SEMANA 5

Durante la cuarta semana del segundo mes, el curso nos invita a adentrarnos en una fase de integración profunda entre alma y cuerpo. Este proceso implica reconocer que cada respiración consciente, cada avance, nos acerca a la experiencia de unidad. No se trata únicamente de perfeccionar técnicas, sino de permitir que la esencia de lo interno se manifieste en lo externo, y viceversa. En este periodo, el enfoque está puesto en abrazar la totalidad de nuestra existencia, desde lo tangible hasta lo sutil, observando cómo la conexión entre lo físico y lo espiritual se vuelve más vívida. Así, el aprendizaje trasciende la práctica y se convierte en una vivencia de integración, donde el bienestar surge de la aceptación y la conexión genuina entre todas las dimensiones de nuestro ser.

- **Elemento Agua: humildad y cohesión**
- **Células, átomos, partículas subatómicas, quarks, Anima.**
(Meditación)
- **Inseguridad a hacerlo mal. (Integración)**
- **Práctica de unir mente y corazón con las manos, reestableciendo el equilibrio.**

Así como estamos constituidos por células, átomos, partículas subatómicas e incluso quarks, nuestra existencia se entrelaza con capas cada vez más profundas y sutiles. En ese nivel esencial, el concepto de Anima representa la chispa vital, aquello intangible que integra lo físico y lo espiritual.

Reconocer esta complejidad puede despertar inseguridades, sobre todo el temor a equivocarse o a no estar a la altura durante el proceso de integración personal. Sin embargo, es importante recordar que la verdadera transformación ocurre cuando aceptamos nuestras vacilaciones y las abrazamos como parte del crecimiento. Percibir la vida como un tejido de elementos visibles e invisibles nos enseña que la perfección no es el destino, sino la integración consciente de cada aspecto de nuestro ser.

SEMANA 6

En esta etapa, el fuego emerge como símbolo primordial de transformación interna. Así como las llamas purifican y transmutan la materia, la consciencia encendida, guiada por el alma, tiene el poder de reinterpretar lo que sentimos y experimentamos en nuestro cuerpo. Cada síntoma que aparece no es un veredicto inmutable, sino una señal que invita a la indagación y la apertura. Cuando encendemos la llama interior de la observación y la confianza, comprendemos que lo que percibimos es solo una capa del proceso; detrás de cada malestar puede haber un llamado a la transformación más profunda. Así, el fuego no solo consume, sino que revela y renueva, recordándonos nunca dar por sentado aquello que surge en nuestro cuerpo, pues la verdad absoluta habita en la continua danza entre la experiencia física, la consciencia y la esencia de nuestra alma.

- **Fuego, transformación.**
- **La consciencia y la confianza en ti y en Dios. Meditación en el primer chakra: "Estoy aquí"**
- **Nunca dar por sentado ante un síntoma.**
- **Práctica de Atma Bhujam, quemando potenciales en la garganta.**

SEMANA 7

En el paso siguiente, el elemento cielo aparece como una fuerza que no solo contiene, sino que también ilumina y expande la conciencia hacia dimensiones que habitualmente permanecen ocultas. Meditar con el cielo como aliado nos permite trascender los límites de lo tangible y abrirnos a percepciones más sutiles, revelando aquello que el cuerpo y la mente no alcanzan a captar. Es una

invitación a contemplar el mundo invisible, a abrazar el misterio y a reconocer que la conciencia puede ser tan vasta como el firmamento, capaz de abarcar los rincones más profundos de lo inconsciente. En ese espacio, el cielo sostiene y revela, ofreciéndonos una contención que impulsa la integración de todo lo que experimentamos.

- **Cielo, contención.**
- **Expansión de consciencia vs negación de síntomas en el cuerpo.**
- **Siddhi: Anima**
- **Manos al cuerpo: Practiquemos Atma Bhujam**

SEMANA 8

El elemento aire es el elemento del movimiento, el movimiento de la conciencia. Así como el aire transporta y conecta diferentes espacios, la conciencia encuentra en él la posibilidad de desplazarse, fluyendo en libertad, sin contenedor. Conectar con el aire nos invita a percibir los cambios internos y externos, a adaptarnos y permitir que la mente explore nuevas perspectivas sin aferrarse a formas rígidas. El aire nos recuerda la importancia de la flexibilidad y la capacidad de responder creativamente ante lo inesperado, facilitando la expansión y la libre circulación de la energía en nuestro ser.

- **Elemento aire**
- **Soltar creencias, identidad, es soltar enfermedad (Meditación contemplación)**
- **Meditación siddhi: Manasvin – Apsa**
- **Manos al cuerpo: Practicamos Atma Bhujam (sentir la diferencia a medida que pasan las semanas, en la calidad de percepción y de su Atma Bhujam)**

SEMANA 9

Abrazar la vida significa abrazar la muerte, pues ambas son dos caras de la misma moneda y parte esencial del ciclo de la existencia. Implica también acoger nuestra identidad con sus luces y sombras, reconociendo que en la aceptación de quienes somos reside la posibilidad de trascender hacia una experiencia más profunda y eterna. Solo cuando nos reconciamos con la impermanencia y dejamos de luchar contra los cambios, somos capaces de integrar plenamente el presente y abrirnos a la expansión de la conciencia.

- **Aceptar y abrazar el libre albedrío de nuestros seres queridos (Integración)**
- **El dolor emocional que encontramos en el cuerpo de otro: qué hacer**
- **Meditación: Abrazar la libertad, soltando el sentimiento de pertenencia**
- **Atma Bhujam en el cuerpo: sentir las manos**

SEMANA 10

Una de las cosas más difíciles para la mente humana es entender al cuerpo porque el cuerpo tiene un lenguaje distinto al de la mente. Tendemos a imponer nuestros pensamientos sobre las sensaciones corporales, cuando en realidad se trata de escuchar y comprender el lenguaje propio del cuerpo. Crear un vínculo con él nos permite que la conciencia acceda plenamente a la experiencia física. Para que el alma acceda al cuerpo es importante crear felicidad y disfrute con actividades que realmente nos gusten. Esta **conexión es indispensable para permitir que el alma esté consciente del cuerpo.**

- **Movimiento corporal: Baile**
- **Meditación: Sukhi**
- **Movimiento corporal: Baile**
- **Miedo a abrazar tanta consciencia en el cuerpo (Integración).**
- **Meditación: Cetta SaMhati (Sistema Nervioso)**
- **Manos al cuerpo: Practicamos Atma Bhujam**

SEMANA 11

A menudo damos por hecho que, porque un cuerpo está vivo, necesariamente hay vida en él en el sentido más pleno. Sin embargo, no siempre es así; puede ocurrir que una persona funcione en modo automático, desconectada de sí misma y de sus verdaderas sensaciones. La verdadera vida corporal implica permitirse vivir el presente, conectar profundamente con uno mismo y no ser simplemente un conjunto de movimientos y reacciones sin dirección ni conciencia.

- **Vulnerabilidad y miedo a enfermarse. (Integración).**
- **Meditación: Jivana**

- **El poder de transformación de la consciencia, depende de las ganas de vivir. La depresión es la ausencia de conexión con la Madre Divina en el cuerpo. (Contemplación)**
- **Ave María & Vishwa Shakti Avaham**
- **Atma Bhujam en el cuerpo.**

SEMANA 12

La gratitud en el cuerpo nos abre a la posibilidad de abrazar la realidad tal y como es, permitiéndonos aceptar cada experiencia sin resistencia ni juicio. Reconocer la existencia como algo inherente a nosotros mismos nos ayuda a vivir con mayor presencia y plenitud, fortaleciendo nuestra conexión interna y nuestra capacidad de respuesta ante los desafíos cotidianos.

- **Madre divina = Gratitud, sosiego, regeneración, cuidado del cuerpo (Contemplación)**
- **Disolviendo bultos, tumores (Integración)**
- **Kanaka Jyota: Luz Divina - Meditación**
- **Manos al cuerpo: Atma Bhujam**

SEMANA 13

Soy luz divina en cada célula, pero la célula es también un proceso de densificación de la consciencia. A medida que la consciencia se adentra en el mundo de las partículas subatómicas y las moléculas, se manifiestan distintos niveles de percepción y presencia. Así, comprendemos que somos luz en esencia, desplegada a través de las formas materiales que componen nuestro cuerpo y nuestra experiencia.

Esto nos revela la alquimia del cuerpo, donde cada emoción y pensamiento se transforma en energía vital capaz de influir en nuestro bienestar físico y espiritual. A través de la compasión, activamos la sanación y la regeneración profunda, permitiendo que la luz divina se manifieste en cada célula y rincón de nuestro ser.

- **Jivana, KoshaJivana & Anujivana (Meditación)**
- **Manos al cuerpo: Atma Bhujam**

SEMANA 14

Sentir la vida en el cuerpo no es tan obvio como parece; implica tomar conciencia de la responsabilidad que conlleva vivir y existir. Al ser conscientes de cómo nuestras acciones y estados internos afectan a los demás, descubrimos que tenemos un papel fundamental en lo que sucede a nuestro alrededor. De este modo, asumir la responsabilidad nos invita a actuar con mayor compasión y presencia, reconociendo que somos parte activa en la creación de nuestro entorno y en el bienestar colectivo.

- **Satya (Meditación contemplación) ¿Qué percibes de distinto desde que empezaste el curso?**
- **La intensidad en el tratamiento de Atma Bhujam**
- **Observando lo que no se ve.**
- **Manos al cuerpo: Práctica de Atma Bhujam**

SEMANA 15

Imponer una conciencia en el cuerpo no significa que el cuerpo vaya a responder como tú esperas; hay que darle un espacio y un tiempo para observar cómo reacciona a esa conciencia y así obtener un feedback auténtico. Es fundamental mantenernos conectados y atentos para poder percibir realmente qué está sucediendo dentro de nosotros. La clave de todo este proceso es el amor: cuanto más conectados estemos con nosotros mismos, permitiendo que la estructura sea la mínima indispensable, más auténtica y profunda será nuestra transformación y bienestar.

- Prathyahara meditación: Desacreditar a los sentidos
- Om mani padme hum, en el cuerpo
- Intención y consciencia = Cultivación de amor
- Manos al cuerpo: Atma Bhujam

SEMANA 16

Nuestra salud física, mental y emocional depende siempre de la conciencia que le ponemos a la vida. Cuando vivimos de manera automática y sin prestar atención a nuestras acciones, emociones y pensamientos, perdemos la oportunidad de conectar con nuestro bienestar más profundo. Solo a través de una observación atenta y compasiva podemos cultivar un equilibrio real y sostenido en todos los aspectos de nuestro ser.

- **Sistema inmune, sangre: Asthi Majja**
- **Legado familiar (Contemplación)**
- **Desestructurando el odio con amor en tu propio tratamiento**
- **Manos al Cuerpo: Atma Bhujam**

SEMANA 17

El arte de la conciencia en el cuerpo es un descubrimiento profundo que ocurre cuando te permites explorar tu propio ser. Este proceso implica desarrollar respeto hacia ti mismo, atender tu crecimiento personal y limpiar emociones como el odio, la avaricia o la ignorancia. Se trata de asumir una responsabilidad total y absoluta sobre tu vida, pero también de encontrar el equilibrio adecuado: ni tomárselo demasiado en serio ni trivializarlo en exceso, sino hallando la justa medida para poder amarnos a nosotros mismos.

- **La alegría como camino**
- **El disfrute como guía**
- **El alma en todo**
- **Atma Bhujam es tu corazón puesto en tus manos**

Atma Bhujam
Shivani