

## CANALES DE VINCULACIÓN CON EL BIENESTAR

Nuestra existencia no solo está compuesta del cuerpo físico con el que nos relacionamos con mayor claridad, existen también otros componentes de los cuales tenemos conciencia, pero donde rara vez ejercemos una conducción y que corresponden a nuestros pensamientos, sentimientos y deseos.

Todos estos elementos, incluido el cuerpo físico, se encuentran diseñados para establecer el vínculo concreto y permanente con nuestro bienestar. Los canales de vinculación con el bienestar, que experimentamos constantemente, y que son parte de nuestra fisiología, los podemos definir como los **atributos mecánicos**, que corresponden a aquellos que no podemos modificar con facilidad, y que nos mantienen en conexión constante con la Vida, independiente de todas nuestras resistencias y obstrucciones. Los más concretos y que son los que definimos como esenciales, corresponden al sistema respiratorio y cardiaco, cuyos puntos focales, son la respiración y el latido del corazón.

Veremos como al hacer **consciente** estos atributos, focalizando nuestra atención en sentir su actividad mecánica, logramos hacer más eficiente la conexión con nuestro impulso vital interno, lo que nos conduce a experimentar la armonía y el bienestar en cualquier situación o lugar.

Al mismo tiempo, la fuerza de nuestra conciencia permite establecer esta conexión mediante la conducción de nuestros sentimientos, pensamientos y deseos, que son **mecanismos conscientes** de vinculación, con los que, finalizado este curso, nos podremos relacionar de manera simple, estableciendo vínculos no sólo con nuestra verdadera identidad, sino también con los espacios donde nos desarrollamos, y que habitualmente son una fuente importante de discomfort y estrés.



## RESPIRACIÓN E IMPORTANCIA DEL LATIDO CARDIACO

A medida que hemos avanzado en el conocimiento de nuestra estructura básica psicológica y física, hemos comprendido la importancia de mantener una conexión constante con el bienestar, a través del sentir. Esto es trascendente, ya que su conducción permanente nos permite no sólo relacionarnos con lo que realmente somos, sino que ampliar este concepto a las relaciones que establecemos con el ambiente en el que nos desarrollamos.

La respiración y los latidos cardiacos, son el primer escenario de vinculación con la Vida, y por tanto, con el impulso vital interno. Sin ellos, es imposible sostener la vida por más de un par de minutos.

El proceso de integración y liberación se realiza en forma permanente a través de la respiración, con la gran característica que este es el punto básico, elemental, que sostiene nuestra vida. La respiración es el movimiento de nuestra conciencia humana que nos integra al aire, a la naturaleza y por lo tanto una herramienta básica para darle espacio al bienestar en forma consciente. Veamos esto con mayor detalle:

La respiración es en realidad la expresión final de una variada cantidad de funciones a nivel corporal, por ello es que se habla del sistema respiratorio, donde para que el acto de la respiración pueda llevarse a cabo y además tener los efectos de intercambio gaseoso que esperamos, deben funcionar coordinadamente los pulmones, los músculos de nuestro pecho, nuestro cerebro, nuestro sistema circulatorio, nuestras células. Por lo tanto, respirar es un proceso corporal, respiramos con todo el cuerpo a cada segundo.

Esto lo podemos ver con claridad al observar cual es la mayor función de la respiración y cuáles son sus efectos. Todos sabemos que al inspirar lo que estamos haciendo es integrar el aire, que primero se calienta en nuestra nariz, llega a los pulmones y entrega todo el oxígeno que necesitamos, a nuestra sangre, a la vez que este mismo aire recibe todo el dióxido de carbono que ha sido producido por nuestro cuerpo, para que este sea expulsado en la fase llamada espiración y sea recibido por nuestra tierra.

Esta función no termina ahí, ya que el oxígeno al entrar a nuestro cuerpo, se integra ahora a cada una de nuestras células, las cuales mediante la respiración celular, generan la energía que requiere para la funcionalidad de nuestro organismo, además del dióxido de carbono que terminará por salir a través de nuestra nariz nuevamente. Por lo tanto, con cada respiración se produce concretamente, una **RENOVACIÓN y GENERACIÓN** de energía, en cada una de nuestras células.

La respiración celular es la forma que tenemos, como seres humanos, de poder generar la energía para mover nuestros músculos, para mantener una temperatura adecuada, para que nuestro corazón pueda latir, en realidad, para que todo nuestro organismo pueda funcionar, donde el oxígeno que integramos desde el aire, es esencial para que esto pueda ocurrir y el dióxido de carbono es el resultado de este proceso. Es por lo tanto una vinculación



permanente con la vida (aire) y el bienestar a cada segundo, sea consciente o inconscientemente.

Este proceso vital, de la respiración, se repite unas 21600 veces durante el día y si eso lo multiplicamos por el número de células de nuestro organismo estimado en 70 billones de células, tendremos que esta integración de bienestar y renovación se produce más o menos  $1,512 \times 10^{15}$  veces al día en nuestro cuerpo.

Nosotros podemos aumentar físicamente la efectividad de esta renovación corporal que se produce con cada respiración, mediante lo que hemos aprendido con la respiración consciente. Al hacer este ejercicio, utilizamos con mayor efectividad los músculos de la respiración, esta se hace más profunda y por lo tanto integramos más oxígeno y logramos eliminar mayor cantidad de dióxido de carbono, haciendo que la renovación e integración de energía sea más abundante y eficiente.

La respiración es, por lo tanto, un aporte constante de bienestar y vida, en nuestro día a día, y cuando nosotros le damos nuestra atención, haciéndonos uno con ella mediante la respiración consciente, permitimos que esta renovación, además de aumentar su efectividad a nivel físico, pueda ejercer sus efectos en nuestros deseos, sentimientos y pensamientos, aportando bienestar y tranquilidad a todo lo que somos.

El latido cardíaco, por su parte, es desde el primer momento de la vida, un mecanismo de vinculación con los sentimientos. Se realizó un estudio en nuestro país (LA MUSICA EN EL TRABAJO DE PARTO. Hospital Carlos Van Buren, Universidad de Valparaíso. Instituto de Teatro, Universidad de Chile), el cual, además de otros criterios de evaluación, establece que uno de los mecanismos de vinculación temprana del bebé con su madre, es a través del vínculo con el oído y la percepción de la piel, que el bebé tiene con los latidos del corazón de su madre. Esta vinculación temprana, es sin duda uno de los elementos que aportan seguridad y confianza al niño en el proceso que está estableciendo, y es además, su principal elemento de conexión con su impulso vital interno, que hasta ese entonces, tiene su punto focal en su madre y su padre.

Luego del nacimiento, y a medida que comenzamos nuestro desarrollo, vamos estableciendo paulatinamente un vínculo con nuestros propios latidos cardíacos, los cuales, al ser conscientes, nos conectan con una profunda sensación de paz y de reconocimiento de nuestra existencia e identidad.

El corazón promedio de un adulto late unas 90.000 veces durante un día, abasteciendo de vida todas las células del cuerpo y movilizándolo armónicamente lo que debe ingresar, y aquello que debe ser eliminado.

El propósito de este conocimiento se encuentra puesto en hacer conscientes estos vínculos concretos con la Vida, a través de la focalización en el sentir estos procesos, generando una limpieza constante de todos los aspectos de nuestra consciencia, para dar espacio al



bienestar y la alegría de estar vivos, desarrollando los procesos en los cuales hemos decidido embarcarnos.

A continuación, aportamos una pauta concreta para realizar un ejercicio de contacto interior, en el sostenimiento de nuestro bienestar, a través del uso consciente de la respiración.

## SEGUNDO EJERCICIO DE CONTACTO INTERIOR - RESPIRACIÓN DE RENOVACIÓN

Como ya hemos practicado la respiración consciente, nos involucraremos, con una respiración más activa en la función que esta tiene. Nuevamente haremos la respiración consciente, en forma completa y con el conocimiento que hemos adquirido de lo que físicamente genera nuestra respiración, le vamos a aportar un ingrediente adicional:

- Con cada inhalación, vamos a sentir que el oxígeno está cargado de Paz, de vida, de tranquilidad y o de energía.
- Iniciamos el ejercicio con la misma técnica de la respiración consciente, inhalando y exhalando por la nariz, en forma completa y vamos a sentir que el oxígeno va cargando y llenando de energía cada célula y que al exhalar, se van liberando todas las tensiones, cargas, acumulaciones, del cuerpo, a través del CO2.
- Todo esto lo hacemos con los ojos cerrados, para evitar distracciones, que nos pueda ocasionar tener los ojos abiertos.

Tarea: Durante esta semana realizaremos el ejercicio de respiración de renovación durante 5 a 10 minutos, repetido en 3 ocasiones, como mínimo, en estos 7 días.

