

# Breathwork o Respiración Consciente



El **Breathwork** o también conocido como **Respiración Consciente**, es una práctica poderosa para liberar traumas ya que trabaja directamente con el sistema nervioso, las emociones reprimidas y la memoria celular. Esta práctica se empezó a popularizar en los años 70. El psiquiatra checo **Stanislav Grof** y su esposa **Christina Grof** fueron sus creadores.

Cómo se practica el **Breathwork**:

- Consiste en hacer respiraciones específicas durante un periodo de tiempo, con cambios de ritmo.
- El objetivo es acceder a un estado superior de conciencia.
- Se puede utilizar música electrónica para facilitar la conexión mental.

Algunos aportes de la práctica de la **Respiración Consciente**:

## 1.- Regula el Sistema Nervioso

El trauma puede dejar el sistema nervioso en un estado de hiperactivación (lucha/huida) o congelamiento. La respiración profunda y rítmica activa el nervio vago, promoviendo la respuesta de relajación (parasimpática). Esto ayuda a reducir la ansiedad, estrés y reacciones automáticas asociadas al trauma.

## 2.- Libera Emociones Reprimidas

Los traumas quedan almacenados en el cuerpo cuando las emociones no se procesan adecuadamente. Durante una sesión de **Breathwork**, la respiración intensa permite acceder a emociones bloqueadas, liberarlas y procesarlas de manera segura.

## 3.- Accede a Estados Alterados de Consciencia

Al cambiar los patrones de respiración, se facilitan estados no ordinarios de consciencia, en donde se pueden recordar, resignificar y sanar eventos traumáticos desde una nueva perspectiva.

## 4.- Reconecta con el Cuerpo

El trauma puede hacer que las personas se disocien de su cuerpo como mecanismo de defensa. La **Respiración Consciente** ayuda a regresar al momento presente y a sentir el cuerpo de manera segura, restaurando la conexión entre mente y cuerpo.

## 5.- Reconfigura Patrones Mentales

El **Breathwork** permite soltar creencias limitantes y patrones de pensamiento asociados al trauma. Al modificar la química cerebral a través del oxígeno y el dióxido de carbono, se pueden generar nuevas conexiones neuronales que facilitan una visión más amplia y liberadora.

## 6.- Fomenta la Autocompasión y el Empoderamiento

Respirar conscientemente refuerza la capacidad de autogestión emocional, permitiendo que la persona sienta que tiene herramientas internas para sanar. Esto aumenta la autoestima y la confianza en sí mismo.

En conclusión, **La Respiración Consciente** ayuda a sanar el trauma permitiendo que el cuerpo y la mente procesen y liberen lo que quedó atrapado en el pasado, creando un espacio para la transformación y el bienestar.