



The World Foundation for Natural Science

The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!

European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☏-Fax: 41(41)798 0399
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☏-Fax: 1(703)631-1919 ✦ www.naturalscience.org

Domingo, 22. marzo 2020

El Poder Sanador de la Respiración

Cuando un ser humano respira por primera vez al nacer, entonces él o ella ha entrado físicamente a esta vida nuevamente y con esto empieza un ciclo de inhalación y exhalación, que sólo termina cuando inhalamos por última vez y decimos adiós a la vida de nuevo con la última exhalación. Un adulto respira entre 16 y 18 veces por minuto, es decir 1.080 respiraciones por hora, 25.920 respiraciones por día y entre 9.331.200 respiraciones por año. Con una esperanza de vida promedio de 76 años, un hombre toma 709.171.200 respiraciones durante su vida, y una mujer 755.827.200 (la esperanza de vida es de 81 años).

Mientras podemos pasar varias semanas sin alimentos sólidos y unos pocos días sin líquido, sólo unos pocos minutos sin oxígeno, conducen a la muerte, después de sólo 20 segundos ya no hay más actividad eléctrica en el cerebro.

La respiración, realmente, nos proporciona mucho más que “sólo” oxígeno. En todas las culturas antiguas, tenían el conocimiento de que la energía (sanadora) o fuerza de vida del universo, la cual existe en todas las cosas vivas y que constantemente fluye alrededor y a través de nuestro cuerpo, también está presente en la respiración. Los chinos la llaman la fuerza “Chi”, en sánscrito era comúnmente usado el término “Prana”. Los ejercicios de movimiento tales como el Tai Chi, Qi Gong o Yoga se basan en este conocimiento del poder de la respiración. Los monjes Zen también han practicado, el arte de la respiración profunda abdominal durante miles de años, la cual ayuda a calmar la ira, la irritación y la confusión.

La respiración abdominal, la cual los bebés aún practican en forma muy natural, ha sido olvidada por muchas personas hoy en día. La mayoría de nosotros sólo

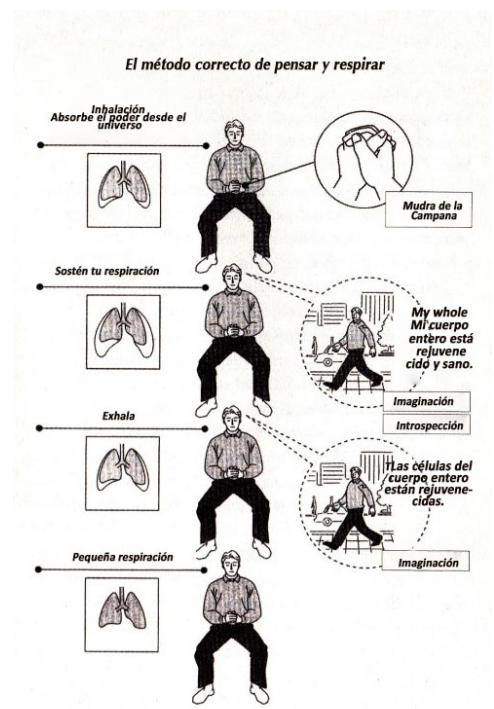
respiramos superficialmente en el pecho, especialmente en situaciones de estrés y ansiedad. A largo plazo esto es muy perjudicial para nuestro cuerpo, porque no se le suministra a nuestras células la energía vital necesaria. La células no reciben suficiente oxígeno muriendo de “inanición” hasta cierto punto, la cual es una característica típica de las células del cáncer.

El médico japonés el Dr. Nobuo Shioya desarrolló un ejercicio de respiración particularmente eficiente y fácil de realizar, que nos gustaría presentarles y recomendarles a continuación (ver la ilustración). El ejercicio hace un particular énfasis en practicar no sólo la respiración correcta sino también el pensamiento correcto. En la práctica, esto significa que además de la técnica de la respiración, también debes usar el poder de la imaginación para absorber la energía vital junto con el aire que respiras, mejorando así aún más el efecto del ejercicio. A propósito el Dr. Shioya vivió 105 años ...

1. La Posición del Cuerpo y el Mudra de la Campana

Siéntate derecho y relajado con tu espalda erguida de modo que el aire pueda llenar completamente tus pulmones. Puedes sentarte en una silla (sin apoyar tu espalda en la silla ni poner tus antebrazos en los descansabrazos) o te sientas en el suelo en una posición de meditación o de piernas cruzadas. Si te quieres sentar en el piso, puedes, por ejemplo, doblar por la mitad un cojín plano de sentarse y ponerlo debajo de tu trasero o usar un cojín de meditación. (Si no puedes sentarte derecho debido a la enfermedad o a la debilidad puedes practicar acostado de espaldas. Para hacer esto, coloca ambos brazos extendidos al lado del cuerpo con tus palmas de las manos hacia abajo).

Ahora relaja tus hombros y sostén tus brazos al lado de tu cuerpo de modo que formen un ángulo recto en los codos. Luego coloca las palmas de tus manos unidas en frente de tu ombligo como si quisieras abrazar suavemente una pequeña bola. Tu mano activa por encima de la otra, es decir la mano derecha para las personas diestras y la mano izquierda para las personas zurdas. Los pulgares están uno encima del otro y los cuatro dedos se cierran para formar una cavidad. Esto es lo que se llama



el Mudra de la Campana.

a. Inhala:

Inhala por la nariz con calma y en silencio hasta que los pulmones estén completamente llenos de aire, luego empuja enérgicamente el aire inhalado hacia abajo hasta el abdomen inferior. Esto bajará en forma natural al diafragma y llenará los pulmones hasta su base.

b. Mantén la respiración:

Pón fuerza en el centro del cuerpo tensionando la parte inferior del abdomen y cerrando en forma firme el ano, y mantén contenida la respiración durante unos segundos, pero sólo mientras no te sientas incómodo (máximo diez segundos).

c. Exhala:

Exhala silenciosa y completamente como sea posible por tu nariz. A medida que lo haces, libera lentamente la tensión en la parte inferior del abdomen y el ano, permitiendo que la pared abdominal vuelva a hundirse. La exhalación debe durar aproximadamente el doble de la inhalación.

d. Pequeña respiración:

Ahora respira normalmente una o dos veces para regular la respiración.

Repite este ciclo de respiración 25 veces en forma diaria, en una tanda o repartido en varios ciclos pequeños. Una característica especial de esta técnica de respiración es que usa el poder de los pensamientos positivos, pensando intensamente o pidiendo que esto o aquello suceda o que esté en un cierto estado. Por supuesto, la imaginación no se limita a la salud, puede ser aplicada a todas las áreas de vida. Para armonizar la imaginación con la respiración y formar un cuerpo saludable, se procede de la siguiente manera:

a. Mientras inhalas, imagina: “En el centro de mi cuerpo, el poder infinito del universo se acumula. Estoy llenando mi cuerpo entero.”

b. Mientras sostienes tu aliento, imagina: “Todo mi cuerpo está perfectamente sano. Mi... (nombra a tu enfermedad) está curada.”

c. Cuando exhales, imagina: “Todos los productos de desecho y toxinas de mi cuerpo fueron completamente eliminados cuando exhalé. Mi cuerpo entero está purificado. Las células del cuerpo entero se han rejuvenecido.”

Para cada enfermedad puedes repetir este ciclo cinco veces; es decir, si tienes cinco enfermedades, tendrás 25 repeticiones. Las personas con menos dolencias repiten el nombre de la enfermedad que desean curar en primer lugar con la frecuencia que deseen. Y aquellos que no tienen problemas en absoluto repitan 25 veces: “Las células de todo mi cuerpo están perfectamente sanas.”

Al principio, no practiques por más de diez minutos a la vez. No puedes hacerte daño con el ejercicio prolongado, porque debido a que ciertos músculos se usan en forma intensa, las personas sin haber entrenado pueden experimentar dolor muscular a la mañana siguiente después de la larga práctica. Por eso, al principio, no deberías practicar la respiración abdominal en forma excesiva. En cualquier caso, evita el exceso porque puedes llegar a creer “Esto es realmente difícil” o “¡Esto es realmente muy extenuante!” En este caso, las ideas negativas se asociarán a la práctica lo que puede tener el efecto contrario de lo que realmente se quiere lograr.

¡Te deseamos buenos resultados y un largo aliento!

Nota: este ejercicio de respiración, así como la ilustración del mismo, son tomados del libro “Die Kraft strahlender Gesundheit: Neue Vitalität für Millionen Körperzellen” por el Dr. Nobuo Shioya, publicado en alemán por Goldmann Verlag.

Publicado el Domingo, 22. marzo 2020 en las categorías [Coronavirus](#), [Salud](#)

<https://www.naturalscience.org/es/news/2020/03/el-poder-sanador-de-la-respiracion/>