

# Aliento CÓSMICO



En cada ciclo respiratorio, inspiración-exhalación, tenemos dos vías para entender a Dios, dice la autora: la vía de la creación y la vía del renunciamento.

*"Y el viento de D-s flotaba sobre la faz de las aguas"...*

*El Midrash Dice, el libro de Bereshit*

*"Y el Espíritu de Dios se movía sobre la faz de las aguas"...*

*La Biblia, el Génesis*

Toda energía vibrante es *prana* y toda energía física también lo es. *Prana* es proceso y sustento de vida en todos los niveles, un poder sacro tanto inmanente como trascendente; es el aliento vital de todos los seres del universo; es el aliento de Dios. Un Dios Creador, Organizador y Destructor.

La Inspiración es el poder generador...

La Retención es el poder organizador...

La exhalación es el poder destructor...

El flujo y re flujo de la respiración es semejante al ritmo binario, alternado, de la naturaleza: día y noche, seco y húmedo, recrea la oscilación cósmica que al igual que nuestro corazón, mueve el universo...

Cuando aprendemos a sostener nuestra atención en el movimiento interior de la respiración, deja de ser respiración "normal" y se convierte en una poderosa técnica para generar energía vital. A la vez, como resulta imposible utilizar los sentidos externamente, la mente se repliega, sin apartarse del mundo, encontrando calma. Se crea un puente entre el cuerpo físico que permite adentrarse al

*Mundo Interior.*

Y es así como la respiración con atención se vuelve una oración, al inspirar El Aliento Cósmico espiritual entra en contacto con el aliento individual; al retener se retiene al Infinito Divino, al exhalar el aliento individual entra en contacto con el Aliento Cósmico; es el abandono de nuestro ego, la expulsión de nuestro ego en forma de aire.

En cada ciclo respiratorio tenemos dos vías para entender a Dios, por la vía de la creación (inspiración), por la vía del renunciamento (exhalación).

La respiración, vista bajo su forma de sistema respiratorio, se muestra como algo físico, pero cuando se comprende su acción e influencia sobre la mente se vuelve espiritual.

## Ejercicio

- Sentarse, enderezar la columna.
- Cerrar los ojos.
- Observar tu patrón respiratorio natural por unos minutos.
- Observar cada aliento vivificante que entra en tu cuerpo a través de tu nariz.
- Mentalmente, observar el recorrido que hace el aire.
- Reconocer con conciencia que la respiración es vida.
- Observar como el aire impregna tu cuerpo y mente con vida.
- Luego de varios minutos, pausadamente tomar una gran cantidad de aire por la boca.
- Cuando los pulmones se llenen, soltar inmediatamente por boca.



Por:  
**SONIA  
SZENEJKO**

Psicoterapeuta especializada en Hipnosis y Terapeuta Corporal. Psicotraumatología - Debriefing. Entrenadora Autorizada del Instituto de Psicotrauma de Suiza. [www.pradiuma.com.ar](http://www.pradiuma.com.ar) [www.facebook.com/Pradiuma](http://www.facebook.com/Pradiuma)

- Luego tomar otra bocanada y de nuevo al llenar los pulmones soltar por boca nuevamente.
- Repetir por tres ciclos, luego volver a respiración normal.

Beneficios: concentración mental, revitalización.

## Fuentes

B.K.S. Iyengar.  
Ramiro Calle.  
Marc Smedt.  
Scott Shaw.