

# “RESPIRANDO PUEDES RESOLVER CONFLICTOS”



## BRIGITTE HANSMANN

Investiga desde hace años el poder de la respiración para ganar salud y libertad. Como explica en *Respirar con árboles* (Urano), estamos ante una vía para liberar tensiones que limitan nuestros movimientos y causan enfermedad. Es especialista en Duggan French Approach (DFA), una técnica que identifica cómo ocupamos el espacio de nuestro cuerpo.

### ¿Los árboles nos enseñan a respirar?

Llevan más tiempo en el planeta que el ser humano. Conocen qué significa vivir en comunidad y han desarrollado unas capacidades receptivas fundamentales para la vida. Los humanos hemos dedicado mucha energía al pensamiento, la acción, la función crítica..., pero sabemos muy poco sobre cómo utilizar la percepción sensorial y las capacidades receptivas para vivir mejor. La vida es un todo y cada uno constituye una parte de ella; participa en un intercambio continuo con el mundo a través de la respiración.

### ¿Puedo ser más consciente de cómo participo en el mundo a través de la respiración?

Con cada respiración acoges un poco del mundo en tu pecho y dejas salir algo de tu interior. Observa cómo estos movimientos cambian la forma del cuerpo en relación con el suelo, la silla... En la espiración descansas hacia dentro y hacia el suelo. La inspiración, en cambio, casi te levanta del

suelo. Si permites esos movimientos, con un poco más de tiempo de lo habitual, abres el espacio de tu cuerpo desde dentro y este se alinea espontáneamente respecto al suelo. Si lo practicas, percibes el mundo con más claridad.

### ¿En esto consiste el DFA?

Utilizamos una intervención manual para ayudar a la persona a reconocer su patrón respiratorio, que ha desarrollado en los primeros años de la vida. Como adultos poseemos habilidades para desenvolvernos en la vida que de niño no tuvimos pero, a menudo, el patrón nos mantiene anclados en sensaciones propias de entonces, debido a la tensión que usamos para pararlas. Esta tensión limita la respiración. En las sesiones aprendes a percibir esas sensaciones y a distinguir en qué medida reflejan la realidad del momento presente. Trabajamos con la persona tumbada en una camilla, con la ropa puesta, y también caminando, de pie o sentada para desarrollar alternativas al patrón que le permitan respirar y moverse a sus anchas.

### ¿Puedo cambiar a través de la respiración y hacer mejor las cosas?

Claro que sí. Somos un campo de sensaciones en continua fluctuación que proceden de los procesos fisiológicos (digestión, respiración...). Es cuestión de aprender a entender el lenguaje de las sensaciones. Suelen estar por debajo del umbral de la conciencia, pero avisan: tienes sed y bebes. Si te ocupas de las cosas en su justa

medida, estás a gusto y feliz. La respiración te permite regular sensaciones y abre accesos a la información que la tensión retiene.

#### **¿Qué ocurre cuando accedo a esta información?**

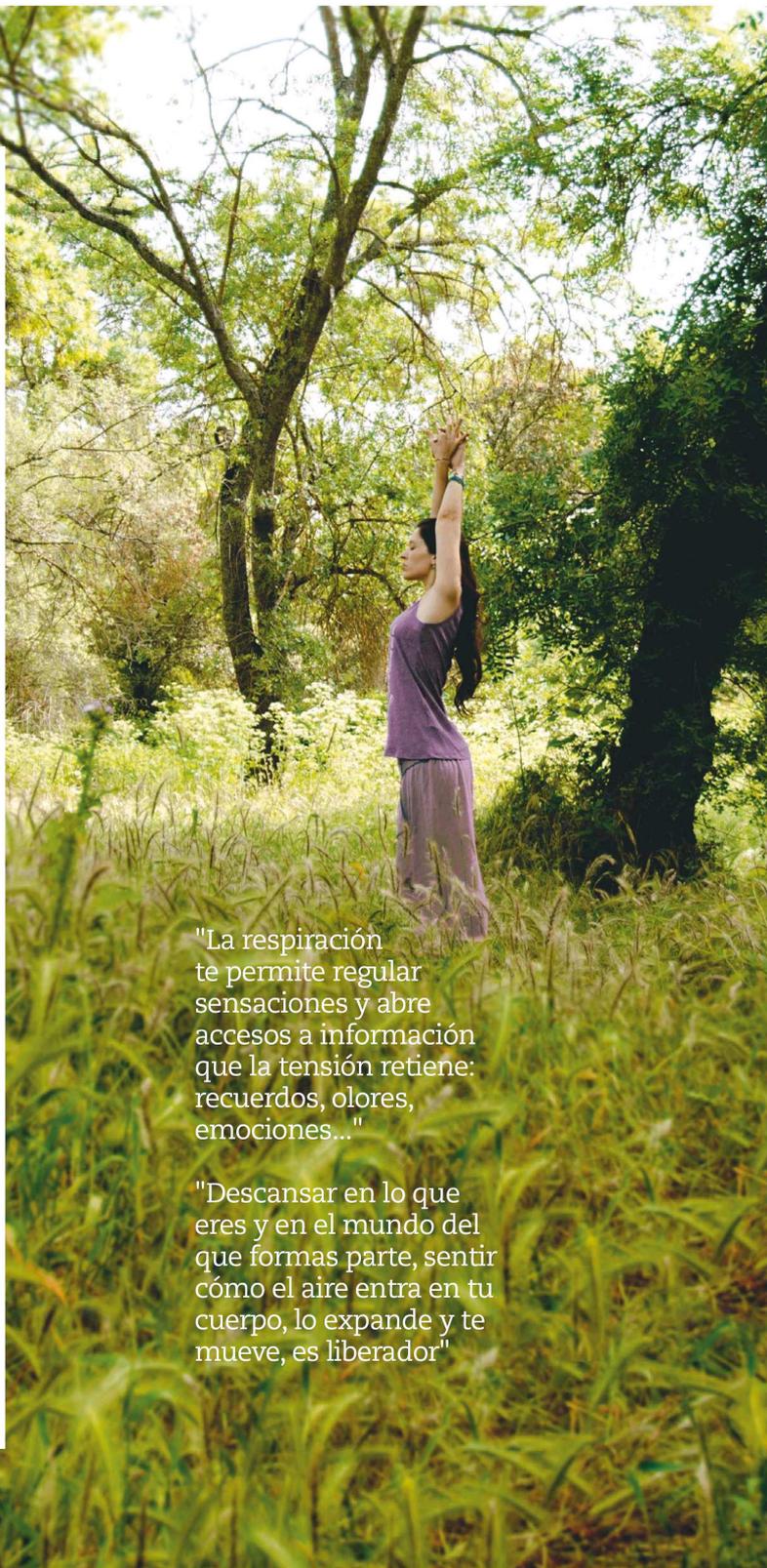
Pueden aparecer recuerdos, olores, imágenes, emociones como enfado, tristeza... Cuesta poner atención en la respiración porque, al soltar una parte de la tensión que usamos para apartar de la conciencia sensaciones indeseables, por dolorosas o amenazantes, estas vuelven a aflorar. Atenderlas nos ayuda a resolver lo que todavía requiere alguna solución y soltar lo que ya no viene al caso.

#### **¿Así podemos evitar la enfermedad?**

Si el cuerpo está organizado de forma equilibrada alrededor de la línea imaginaria del eje gravitatorio, de modo que cada segmento se apoye en el que tiene debajo, todos los procesos fisiológicos, emocionales y psicológicos encuentran un espacio óptimo para transcurrir.

#### **¿Ganamos libertad?**

Sin duda. Es de lo más liberador descansar en lo que eres y en el mundo del cual formas parte, sentir cómo el aire que entra en tu cuerpo lo expande y te mueve, más allá del pequeño "yo" que has creado. A medida que haces lo que es inherente a tu naturaleza, la vida te resulta más satisfactoria porque desarrollas tus talentos innatos. La felicidad reside en saber-nos útiles y en sentir que estamos en consonancia con algo que está más allá de nosotros. **SILVIA DÍEZ**



"La respiración te permite regular sensaciones y abre accesos a información que la tensión retiene: recuerdos, olores, emociones..."

"Descansar en lo que eres y en el mundo del que formas parte, sentir cómo el aire entra en tu cuerpo, lo expande y te mueve, es liberador"