

Respirar para volver al cuerpo

Más allá de experiencias intensas o catárticas, cada vez más profesionales y escuelas apuestan por una visión rigurosa, ética y sensible al trauma, integrando conocimientos procedentes del Yoga, la psicología y la conciencia corporal para devolver a la respiración el lugar que siempre ha ocupado: un puente entre cuerpo, mente y experiencia humana.

TEXTO Y FOTOS: HARMONY HANNIGAN

El *Breathwork* se ha convertido en una de las prácticas de bienestar más populares de los últimos años. Redes sociales, retiros y estudios especializados han contribuido a difundir una herramienta que promete reducir el estrés, aumentar la energía o facilitar estados ampliados de conciencia. Sin embargo, detrás de esta tendencia existe algo mucho más antiguo y profundamente humano: la capacidad de utilizar la respiración como una vía de regulación, presencia y conexión interior.

El aliento olvidado

Respiramos unas 20.000 veces al día y, sin embargo, pocas personas son realmente conscientes de cómo lo hacen. La respiración suele permanecer en segundo plano, automática y silenciosa. Solo reparamos en ella cuando falta, cuando se acelera o cuando el cuerpo nos obliga a detenernos.

Aunque hoy el término «*Breathwork*» se presente en inglés y asociado a nuevas corrientes de desarrollo personal, la respiración consciente ha acompañado al ser humano desde hace milenios. En numerosas culturas antiguas, el aliento no solo representaba la vida, sino también una dimensión espiritual y sagrada de la existencia.

El *Breathwork* contemporáneo engloba diferentes métodos y técnicas que utilizan patrones respiratorios específicos para influir en el estado físico, mental y emocional de una persona. Algunas prácticas son suaves y meditativas; otras, más activadoras. Algunas buscan la calma y la regulación; otras favorecen la exploración emocional o determinados estados de conciencia.

Reducir el *Breathwork* a una experiencia intensa sería simplificar enormemente su potencial.

Respiración e historia

La relación entre respiración y conciencia aparece ya en textos antiguos de la India, China y Grecia. En la tradición del Yoga, el aliento siempre ha ocupado un lugar central. Mucho antes de que existiera el concepto moderno de bienestar, los yoguis entendían que la respiración constituía un puente entre cuerpo, mente y espíritu.

En los *Yoga Sutra* de Patanjali, el pranayama aparece como uno de los ocho pasos del Yoga. No se trataba únicamente de aprender a respirar mejor, sino de dirigir y expandir la energía vital mediante la atención consciente.

A lo largo de los siglos, numerosas culturas desarrollaron técnicas respiratorias con fines espirituales, terapéuticos y rituales. El *Breathwork* moderno comenzó a tomar forma durante el siglo XX, cuando investigadores y terapeutas empezaron a estudiar el impacto de la respiración sobre el sistema nervioso y los estados de conciencia.

En las décadas de 1960 y 1970 surgieron métodos contemporáneos que popularizaron sesiones intensas de respiración continua orientadas a la exploración emocional. Desde entonces, este campo ha evolucionado enormemente y hoy conviven enfoques terapéuticos, somáticos y espirituales.

Más allá de la catarsis

La imagen más difundida del *Breathwork* suele mostrar personas llorando, gritando o atravesando experiencias emocionales intensas. Aunque estas vivencias pueden formar parte de determinadas metodologías, no representan necesariamente el objetivo principal de todas las prácticas respiratorias.

Existe una necesidad creciente de recordar que la respiración no tiene por qué ser extrema para resultar transformadora.



APRENDE MÁS

Harmony ofrece sesiones individuales y grupales en Madrid y online, además de programas de formación orientados a una práctica ética, consciente y sensible al trauma. También imparte clases gratuitas y talleres mensuales en colaboración con City Yoga. www.city-yoga.com

La importancia de una práctica segura

Como ocurre con cualquier herramienta poderosa, el *Breathwork* requiere una aproximación responsable.

Una práctica segura se caracteriza por:

- Adaptar la intensidad a cada persona.
- Respetar los ritmos del sistema nervioso.
- No forzar experiencias emocionales.
- Explicar claramente las contraindicaciones.
- Dar importancia al consentimiento y a la autonomía del participante.
- Ofrecer integración y acompañamiento posteriores.

No todas las técnicas son adecuadas para todas las personas ni en cualquier momento. Algunas prácticas intensivas pueden no estar recomendadas durante el embarazo o en casos de determinadas patologías cardiovasculares, respiratorias o psiquiátricas. Por ello, la presencia de profesionales formados resulta fundamental.



Desde enfoques más integrativos y sensibles al sistema nervioso, el *Breathwork* se entiende como una herramienta de conexión y regulación, no como una búsqueda de catarsis. Respirar profundamente no siempre significa remover emociones. A veces significa simplemente volver al cuerpo, recuperar una sensación de seguridad interna y desarrollar una mayor capacidad de escucha.

Esta perspectiva resulta especialmente relevante en un momento en que muchas personas llegan a estas prácticas con altos niveles de estrés, ansiedad o experiencias traumáticas previas. La intensidad no es sinónimo de profundidad, y un acompañamiento ético requiere sensibilidad y formación.

El cuerpo como puerta

Una de las razones por las que la respiración puede tener un impacto tan profundo es que se trata de una práctica somática. Es decir, una práctica basada en la experiencia directa del cuerpo y no únicamente en la actividad mental.

En la vida cotidiana, muchas personas viven atrapadas en un flujo constante de pensamientos: anticipar, resolver, controlar o planificar. El cuerpo queda relegado a un segundo plano. La respiración consciente permite desplazar parte de la atención hacia la percepción interna y las sensaciones corporales.

Algunas investigaciones relacionan este fenómeno con la llamada hipofrontalidad transitoria, una disminución temporal de la actividad en ciertas áreas del cerebro vinculadas al pensamiento analítico y a la autoevaluación constante. Cuando esta actividad disminuye, puede emerger con mayor claridad la experiencia corporal y emocional. No se trata de «dejar la mente en blanco»,

sino de acceder a una experiencia más integrada de uno mismo.

Desde esta mirada, el objetivo no es perder el control ni forzar experiencias profundas, sino desarrollar una mayor capacidad de presencia y relación con lo que aparece en el cuerpo de manera gradual y segura.

Beneficios reales

El interés científico por la respiración consciente ha crecido notablemente. La respiración influye directamente sobre el sistema nervioso autónomo, encargado de regular funciones esenciales como el ritmo cardíaco, la respuesta al estrés y los estados de activación y descanso. Diversas prácticas respiratorias pueden contribuir a reducir la ansiedad y el estrés, mejorar la concentración, favorecer el sueño y desarrollar una mayor regulación emocional. También se observa un impacto positivo sobre la capacidad de presencia y conexión con uno mismo. En una sociedad caracterizada por la hiperestimulación y la desconexión corporal, detenerse a respirar conscientemente puede convertirse en un acto profundamente reparador.

Muchas personas descubren además que la respiración les permite acceder a emociones que habían permanecido ignoradas. Sin embargo, este proceso no necesita producirse desde el desbordamiento. La integración ocurre cuando el cuerpo es capaz de sostener la experiencia en un entorno seguro.

Breathwork y pranayama

Aunque a menudo se utilizan como sinónimos, *Breathwork* y pranayama no son exactamente lo mismo.

El pranayama pertenece a la tradición del Yoga y posee un contexto filosófico y espiritual concreto. La palabra se compone de *prana*, energía vital, y *ayama*, expansión o regulación.

El *Breathwork* contemporáneo funciona más bien como un término amplio que engloba diferentes metodologías modernas relacionadas con la respiración consciente. Algunas tienen una influencia directa del Yoga; otras proceden de la psicoterapia, la neurociencia o los enfoques somáticos.

La diferencia principal quizá no esté tanto en las técnicas como en el contexto y la intención. Mientras que el pranayama forma parte del camino del Yoga, muchas formas contemporáneas de *Breathwork* se orientan hacia la regulación emocional o el desarrollo personal. Ambos mundos, sin embargo, pueden dialogar de manera profunda cuando existe comprensión y respeto por sus raíces.

La importancia de la formación

El crecimiento del *Breathwork* ha traído consigo una rápida expansión de cursos y certificaciones. Y con ello surge una pregunta esencial: ¿quién sostiene el espacio cuando respiramos?

Acompañar procesos respiratorios implica trabajar con el cuerpo, las emociones y el sistema nervioso de las personas. No basta con haber vivido experiencias intensas ni con reproducir técnicas aprendidas superficialmente.

Cada vez más profesionales subrayan la necesidad de una formación sólida, ética y sensible al trauma. Comprender la fisiología

RESPIRACIÓN ENFRIANTE PARA EL VERANO

–Shitali Pranayama –

Cuando el calor exterior se intensifica, la tradición del Yoga ofrece una práctica sencilla y refrescante conocida como Shitali Pranayama, asociada al elemento agua y a la capacidad de cultivar calma y frescor interno.

1. Adopta una postura cómoda y cierra suavemente los ojos.
2. Observa la respiración natural durante unos instantes.
3. Coloca una mano sobre el bajo vientre y lleva la atención a la zona del segundo chakra, Swadhisthana, relacionado con el elemento agua.
4. Si puedes, enrolla la lengua formando un tubo. Si no te resulta posible, frunce los labios como si fueras a beber por una pajita.
5. Inhala lenta y suavemente por la boca, percibiendo el frescor del aire y la presencia de la saliva en la boca.
6. Al completar la inhalación, cierra la boca y retén el aire unos segundos sin forzar.
7. Lleva la atención al bajo vientre e imagina un lago tranquilo y fresco, transmitiendo serenidad a todo el cuerpo.
8. Exhala lentamente por la nariz, dejando salir el aire cálido.
9. Repite durante al menos tres minutos.

Al finalizar, descansa las manos sobre las rodillas y observa los efectos de la práctica: una mayor sensación de frescor corporal, calma emocional y claridad mental.



Si la retención del aire te resulta incómoda o no está recomendada para ti, puedes realizar la práctica sin retención, pasando directamente de la inhalación a la exhalación.

LAS 4 CLAVES DE HARMONY HANNIGAN

1. Mi propuesta integra la profundidad filosófica del Yoga, la comprensión psicológica y una visión contemporánea del sistema nervioso.
2. Desde mi experiencia como psicóloga, profesora de Yoga y facilitadora internacional de *Breathwork*, considero que la respiración consciente no debería utilizarse para empujar constantemente a las personas hacia estados extremos. El objetivo no es provocar catarsis, sino cultivar presencia, regulación y capacidad de escucha interna.
3. La influencia del Yoga ocupa un lugar esencial en mi enseñanza, no solo a través de las técnicas respiratorias, sino también desde los valores que sostienen la práctica: conciencia, compasión y conexión.
4. Mi experiencia formando facilitadores en distintos países ha reforzado una convicción clara: el futuro del *Breathwork* necesita integridad.

respiratoria, la regulación emocional y los principios básicos del acompañamiento constituye un requisito fundamental para crear espacios verdaderamente seguros.

Más allá de enseñar técnicas, el papel del facilitador consiste en desarrollar presencia, capacidad de escucha y sensibilidad hacia los diferentes ritmos humanos.

Volver a respirar

Quizá una de las razones por las que el *Breathwork* despierta tanto interés actualmente sea porque responde a una necesidad muy contemporánea: volver al cuerpo. Vivimos acelerados, hiperconectados y sometidos a una estimulación constante. Muchas personas sienten que han perdido la capacidad de escucharse, descansar o simplemente estar presentes.

La respiración ofrece una puerta de entrada accesible y profundamente humana. Siempre está ahí. No requiere rendimiento ni perfección. Solo atención. Y en un mundo que continuamente nos empuja hacia fuera, recordar cómo respirar puede convertirse también en una forma de volver a casa. 🌿

HARMONY HANNIGAN es profesora de Yoga y Meditación, formadora de docentes y guía de retiros internacionales, acreditada por Yoga Alliance. Integra la práctica y filosofía del Tantra Yoga en su enseñanza. Especialista en *Breathwork*, certificada por la IBF y UKBA, acompaña procesos de crecimiento y transformación personal desde hace más de 20 años. Cuenta con formación en Psicología, es miembro de la British Psychological Society y dirige su propio centro de retiros.
www.nayanayoga.com
www.parentesisvital.com
[@harmony_hannigan](https://www.instagram.com/harmony_hannigan) | [@parentesis.vital](https://www.instagram.com/parentesis.vital)

