

## Sesión 2

Mi cuerpo como  
vehículo 1

# Respiración Consciente

**RECORDATORIO (no me cansaré de repetirlo, así que prepárate):**  
**Respirar conscientemente** con la atención en tu pecho-corazón, con los ojos abiertos, al menos un segundo, cada vez que te acuerdes,  
**ES LA BASE DE ESTE PROGRAMA.**

Relee esta parte de la sesión 1 para afianzar.

## En tu día a día, te invito a... (no es tarea)

- Al acostarte respira observando el movimiento natural de tu cuerpo al inhalar y al exhalar. Así avisamos a nuestro cuerpo de que vamos a dormir
- Al despertarte por la mañana, antes de levantarte, pon la atención en la respiración automática de tu cuerpo a la altura de pecho, durante unos segundos y luego respira profundamente 3 veces inhalando por la glándula pineal y exhalando por el corazón.
- FRASE ACTIVADORA DE LA PRESENCIA a repetir cada vez que lo recuerdes:

*Repite interiormente dirigiéndote a tu cuerpo:  
La maestra/el maestro que soy está en casa*

## Texto 1 para integrar

*"Buenos días pequeño sol*

*Tu cuerpo es la puerta, tu respiración es la llave.*

*Cuántos días llevas dándote cuenta de que tu cuerpo te estaba pidiendo sentirlo, entrar en él a través de tu respiración y de un movimiento suave.*

*Escuchas, pero cuando respetas lo que escuchas, ahí es donde pasan cosas. Recréate en tus sensaciones físicas, tus pies, tus manos, tu columna, tu pelvis, tu pecho... porque ahí está la puerta a todo. Recréate en esa presencia, en ese gusto de sentir que estás en casa.*

*Ahora no solo escuchas, sino que paras a sentir cuál es la palabra o el gesto justo antes de actuar por inercia, de manera automática.*

*Siempre que sientas que te has salido de tu centro vuelve a tu cuerpo, a tus sensaciones físicas, sean las que sean, vuelve a través de la respiración y de movimientos amorosos.*

*Es tu hogar, no hay otro y ahí están todas las respuestas. Ahí se esfuman las prisas. Porque cuando sientes que te falta tiempo, en realidad lo que ocurre es que te falta presencia.*

*Volver a casa"*

## Sesión 2

Mi cuerpo como vehículo 2

## Texto 2 para integrar

*Mi cuerpo es un ser autónomo.*

*Entonces, ¿quién soy yo y qué pinto en esta historia?*



*Pues... yo soy el alma, el Ser que habito mi cuerpo.*

*Para mí fue un total descubrimiento y una revelación del copón, sobre todo al experimentarlo en mis células*

*Efectivamente el cuerpo es un SER autónomo. Porque, que yo sepa, funciona sólo, respira sólo, el corazón late sólo, el estómago digiere sólo, la sangre corre por las venas de manera automática, hasta respira solo.*

*El tema es, entonces ¿quién soy yo? El alma, el Ser, la esencia (el nombre es lo de menos) que habita este cuerpiviris*

*No es necesario que lo creas. Respira conscientemente y pasa siempre la información que te llegue por el filtro de tu corazón. Cuando agita tu conciencia y te apertura a lo nuevo, ahí es.*

*Puedes seguir viviendo en modo supervivencia con las funciones básicas del cuerpo y culparlo de todas tus dolencias y estar en continuo conflicto con él, o puedes habitarlo desde el amor, a través de la respiración consciente ("respira en tu pechote") con la que imponemos nuestra presencia en nuestro cuerpo y así aprender a escucharlo, a entenderlo, a aceptarlo, a amarlo, a hacerle saber que no está solo en esto, que puede ser guiado por alguien diferente, pasando del personaje/ego/inconsciente colectivo al alma que eres. Na que ver.*

*Parar, respirar sintiendo tu cuerpo, seguir viviendo desde ese otro lugar: el Ser que eres. Todo cambia. Tomando conciencia de que, hasta el momento, nuestro cuerpo ha vivido inconscientemente, con sus programas automáticos sin contar con nadie que lo guíe y lo cuide desde el amor, la paz y la aceptación reales.*

*Y cuando eliges convivir con él, porque ya sabes que no eres él, sino que vives en él... ¡ZAS! ¡Magia! El cuerpo comienza a dejar de lado sus programas de supervivencia y empieza a confiar en que hay alguien, un maestro/a que lo cuida y lo acompaña. Experimenta otra vida.*

*Y prepárate, porque cuanto más lo habites, más te va a pedir que lo hagas. Tu luz, tu presencia, es lo que lleva pidiendo toda su vida. Así que bienvidx a tu cuerpo. Todo empieza a encajar y la vida comienza tener sentido.*

## Sáltate las normas

Escoge un momento (o varios) en el que sientas que tu cuerpo te está pidiendo algo concreto, pero no se lo permites porque no es el momento "correcto", porque "no toca", porque puede molestar a alguien...

- PARA, RESPIRA, ESCUCHA Y ACTÚA, ¡ME SALTO LAS REGLAS!
- Anota tu experiencia y qué creencias hay detrás que te limitan en esta ocasión

# Mi cuerpo es la puerta, mi respiración es la llave - Elevando mi Frecuencia

- ¿Qué siento que significa esta frase?
- ¿En qué sentido está cambiando mi día a día?
- ¿Qué es la frecuencia y que significa para ti elevar la frecuencia?
- ¿Qué hago para elevar mi frecuencia? ¿Qué me la disminuye?

## Hablo con mi cuerpo

*"Cuando mi cuerpo está estresado, cansado, asustado, tenso, preocupado, con prisas... es que le falta Amor, y este Amor es mi Presencia"*

- Repite esta frase cada mañana, respira profundamente al terminar y anota qué te hace sentir
- Cada vez que me paro a respirar en mi pechote observo si mi cuerpo tiene algún mensaje para mí. No busco, respiro y escucho. Si no viene nada, sigo respirando mientras sigo con mi día.
- O puede ocurrir al revés: Si siento que mi cuerpo me habla, paro, respiro en mi pechote y me doy el tiempo de sentir qué me quiere decir. Insisto: No busco, respiro y escucho.
- Anota los diálogos con tu cuerpo, por muy simple que parezca

## Mi cuerpo es mi vehículo, y yo soy el alma que lo habita

*"Mi cuerpo es la caja de creencias, programas y experiencias que va adquiriendo en la experiencia terrenal y que se traducen a comportamientos automáticos. Mi presencia eleva su frecuencia, y lo libera del modo automático transformando su vida de inconsciente a consciente"*

- Anoto los comportamientos automáticos que observo durante este tiempo.
- ¿Qué ocurre cuando los observo a menudo y les impongo mi presencia a través de mi respiración consciente?

## Efectos de la respiración en mí - 2<sup>a</sup> sesión

¿Qué siento con mis ejercicios de respiración? También anoto si siento dificultades

- Día 1, día 2, día 3, día 4, día 5, día 6, día 7...

*Nos vemos en la próxima parada  
Disfruta del viaje, mientras respiras en tu pechote*

