

## La Sabiduría de la Respiración

Vidal Santos, Gema

Editorial: Natural Ediciones

ISBN: 9788493722463

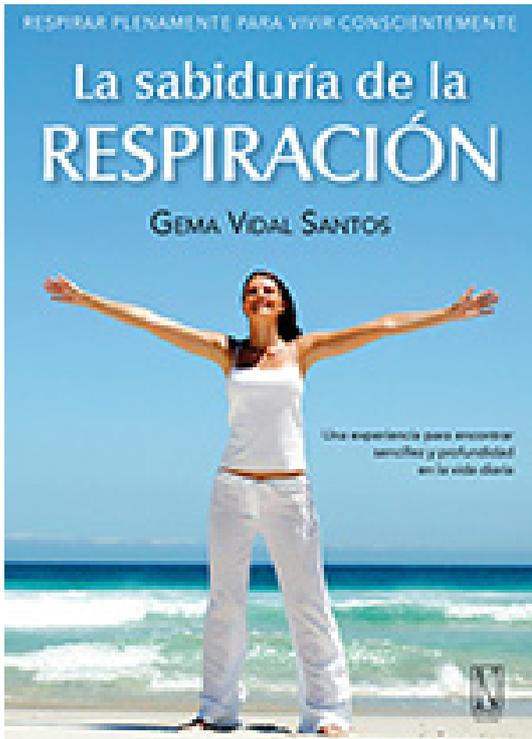
Páginas: 145

Dimensiones: 15 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 12,00 €

Colección: Psicoterapia



### SINOPSIS

La vida humana puede ser apasionante si sabemos vivirla con intensidad, aceptando lo que llega, como el aire entra al respirar, y dejándolo ir mientras abrazamos ese movimiento con nuestra presencia, con nuestra atención consciente. La respiración es reconocida desde hace siglos como una valiosa herramienta cuyo buen uso la convierte en elemento armonizador: gracias a su manejo consciente habitamos por completo nuestro cuerpo, abrazando nuestras partes olvidadas allí donde el aliento se interrumpió con dolor, aceptando las emociones sin dejarnos arrastrar por ellas, reconociendo los patrones mentales y dejándolos ir como la misma exhalación. Así descubrimos lo que ya los grandes sabios nos transmitieron: que el aliento recompone el puente entre lo que pensamos que somos y lo que somos en realidad. Entre lo que queremos y lo que manifestamos. Entre el mundo de lo aparente y lo que éste esconde como posibilidad que, si despertamos, acabará abriéndose paso. Este libro trata de mostrar todo eso de una manera práctica y sobre todo, devolvernos a la sencillez de una existencia que se desarrolle como una respiración: tomar y soltar fácilmente. Vivir el momento y aceptar el constante movimiento que hace que cualquier instante forme parte ya del pasado. Sólo así podemos recibir el presente con intensidad: abiertos y atentos.