



Ediciones
Luciérnaga

Ramiro Calle

Mindfulness
de la
respiración

Luciérnaga

A la venta el 1 septiembre 2020



MINDFULNESS DE LA RESPIRACIÓN

Ramiro A. Calle

Ramiro Calle nos muestra las claves para alcanzar niveles superiores de conciencia a través de la respiración.

La respiración es la vía idónea para entrenar la atención plena y otras capacidades de la mente, y por otro lado, una vía para aprender a relajarse y vivir en el momento presente.

Un libro sumamente práctico, que nos enseña lo fundamental sobre la atención en la respiración y las técnicas más importantes para conseguirlo. También incluye algunas narraciones orientales muy amenas, que complementan el texto y ayudan a su mayor comprensión.

- ✓ La respiración siempre está en disponibilidad; sirvámonos de ella para aquietarnos.
- ✓ Cada vez que conectamos con la respiración, nos situamos en el momento presente.
- ✓ La respiración es un vínculo entre la mente y el cuerpo.
- ✓ A cada momento, la respiración nos anuncia el milagro de estar vivos.
- ✓ Aprender a respirar es también aprender a vivir.
- ✓ La respiración es el caballo y la mente es el jinete.
- ✓ A cada modo de respirar corresponde un estado de ánimo; a cada estado de ánimo corresponde una manera de respirar.
- ✓ La atención a la respiración conduce más allá de la respiración.
- ✓ La atención es como una ganzúa de gran precisión que abre las puertas de los distintos niveles de conciencia. A través de la respiración, hacia «aquello» que hace posible la respiración.



INTRODUCCIÓN

Ramiro Calle

Por su propia naturaleza, la mente es en principio inestable e incontrolada, y el pensamiento, díscolo y desordenado. Asimismo, en la mente hay una ignorancia básica que distorsiona la realidad, crea sufrimiento y conflictos innecesarios y genera ansiedad, abatimientos y otros estados emocionales aflictivos. Que podamos deducir, eso ha sido así desde tiempos inmemoriales y ya los sabios de hace más de dos mil y tres mil años dieron enseñanzas para poder sanear, estabilizar y cuidar la mente, gobernar el pensamiento y poder purificar el discernimiento, para lograr así acciones más diestras y convenientes.

Desde muy antaño, siempre han surgido personas que han querido ennoblecer su alma, obtener lo mejor de su mente, embellecer sus emociones y no añadir sufrimiento al sufrimiento inevitable. Para ello se buscaron enseñanzas, actitudes, métodos y técnicas con los que aprender a conocerse, transformarse para bien y realizarse. De entre estas técnicas merecen muy especial interés todas aquellas que se sirven de la propia respiración para entrenar la atención, tranquilizarse, conocerse y dinamizar lo mejor de la mente. Estas técnicas están al alcance de todas las personas, pues somos seres respirantes y podemos servirnos magníficamente de nuestra propia respiración para cultivar esa gema de la mente que es la atención, y obtener muchos de los beneficios que de ella se derivan.

La atención siempre está disponible mientras vivimos. Podemos recurrir a ella para centrarnos en el momento presente y convertirla en una fiel aliada para combatir la tensión, la irritabilidad, la distracción y la angustia.

Llevaba muchos años con la intención de escribir una obra centrada en el establecimiento de la atención a la función respiratoria. Es necesaria porque, aun habiendo ahora una proliferación de obras sobre el mindfulness, ninguna se centra de modo directo y práctico en el mindfulness de la respiración, que puede llevarse a cabo tanto en una sesión de meditación sentada como en la vida cotidiana, en cualquier momento y circunstancia. Por un lado, es un modo idóneo y sumamente eficiente de entrenar la atención y otras potencias de la mente, y, por otro, de sosegar y estar en el momento presente. Como la respiración sucede en el instante presente, cada vez que uno conecta con ella conscientemente, está ubicado en ese momento.

Deliberadamente, esta obra solo recurre a la teoría cuando es imprescindible. Procura razonamientos básicos para la aplicación de las técnicas y para entender el porqué de sus excelencias, pero es, sobre todo, sumamente práctica y didáctica, y aunque, de poder ser, siempre es mejor contar con un instructor de carne y hueso y muy experimentado, este libro es en cierto modo un monitor, uno que muestra lo esencial de la atención a la respiración y las técnicas más importantes. A pesar de ser, pues esa era mi intención, una obra breve, me ha supuesto mucha dedicación, a fin de extraer la esencia de esas milenarias enseñanzas que tanto pueden hacer, y hacen, por el ser humano actual, tan sumido en el desconcierto, la angustia existencial, el cansancio psíquico y la incapacidad, a menudo, para asirse a sí mismo y en sí mismo y encontrar el refugio que en ningún otro lado puede hallarse.

Como siempre les recuerdo a mis alumnos en las clases de meditación (que vengo impartiendo desde hace cincuenta años), lo esencial es la práctica asidua, porque de ella va naciendo la actitud adecuada y el proceder correcto. ¡Práctica y actitud! Aquí está el secreto.

Ramiro Calle (www.ramirocalle.com)



ÍNDICE

Introducción

1. Más talento, más vivo

2. Una compañera inseparable: la respiración

3. La atención plena a la respiración

4. Ejercicios de atención a la respiración

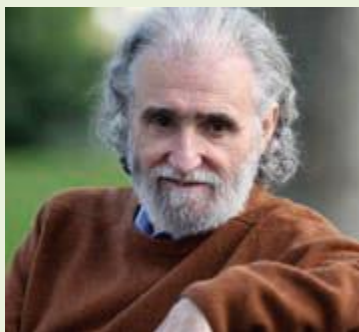
5. Atención a la respiración como base

6. Atención a la respiración, relajación profunda y tranquilización

7. Pranayama

Conclusiones

Enseñanzas



Ramiro Calle es maestro de yoga y escritor. Dirige el centro de yoga Shadak desde hace 48 años, por donde han pasado más de medio millón de personas. Es autor de más de doscientas obras de diversas temáticas y ha sido profesor de yoga de la Universidad Autónoma a lo largo de cinco años y de dos años en las Aulas de las Tercera Edad del Ministerio de Cultura. Ha impartido cientos de conferencias, seminarios y talleres y publicado miles de artículos, y ha participado en varios programas en radio. Ha viajado en ciento veinte

ocasiones por Asia para entrevistar a los más grandes maestros, y está especializado en métodos para la transformación interior y el autodesarrollo.

FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

MINDFULNESS DE LA RESPIRACIÓN

Ramiro A. Calle

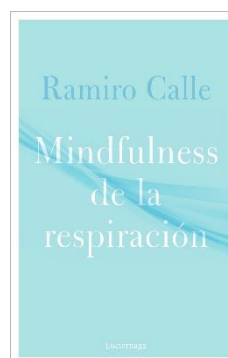
Ed. Luciérnaga

14 x 21,5 cm 128 páginas

Rústica con solapas

PVP. c/IVA: 19,95 €

A la venta desde el 1 de septiembre 2020



Para más información a prensa:

Lola Escudero

Directora de Comunicación Ediciones Luciérnaga

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

lescudero@planeta.es