

MAMINE, Katsumi (2014). El movimiento vital

La respiración pecto-ventral (pág. 149-151)

(Continuación)

4)

El nudo respiratorio no circunstancial, sino permanente

Las muy diversas **tensiones parciales excesivas** crean comúnmente **un nudo en la boca del estómago**.

¿Y cuáles son sus influencias en la vida cotidiana?

- Acorta la amplitud natural de la respiración pecto-ventral.
- Acelera la actividad mental que tiende a precipitarse en todo.
- Impide la vital coordinación CVP: cada órgano queda aislado del sistema orgánico al que pertenece y éste, de los otros sistemas.

Una vez más, lograr que nuestra mente vestida establezca un diálogo con nuestra mente espontánea solucionaría muchos problemas sin necesidad de recurrir a ninguna ayuda exterior.

5)

Un doble nudo respiratorio

El habitual nudo respiratorio en la boca del estómago, originado por la TPE, no es el mismo que hemos descrito anteriormente, que se daba ante una situación concreta.

Cuando tenemos un nudo de TPE instalado, si surge un momento de necesidad natural en el que la respiración se tenga que acelerar, el nudo momentáneo se suma al nudo habitual. Así:

- La respiración se hace asfixiante.
- El pulso suena como bombas.
- La dolencia física u orgánica se siente de manera fortísima.
- La mente espontánea sólo acaba pensando veloz y desordenadamente muchas cosas en torno al estado ansioso.
- El control de la enorme mente vestida queda inutilizado.
- El sufrimiento reina en la persona.
- El miedo, el desconocimiento de qué nos está pasando y la respiración de muy baja calidad están masificando las urgencias de los hospitales.

6)

Aunque sólo fuera una vez...

Si probáramos, aunque sólo fuera una vez, a deshacernos del lastre de la tensión parcial excesiva, la respiración surgiría naturalmente desde la parte inferior de vientre. Entonces sentiríamos que la agitación mental cesa y la dolencia física se tolera.

No tiene ningún sentido vivir el sufrimiento sólo padeciéndolo, sino aprendiendo a vivirlo espontáneamente, con facilidad.

Algo cambia internamente cuando, en lugar de quejarnos y compadecernos de lo mal que lo pasamos con los trastornos, empezamos a decir, ¡qué bien!.

Y este qué bien no es masoquismo sino la comprensión de por qué ocurren las cosas.

Si el yo espontáneo mantiene la amplitud de la respiración pecto-ventral, los percances externos se viven sin más y se superan.

Sin embargo, con un fuerte nudo en la boca del estómago en el que apenas reparamos, cualquier circunstancia de poca monta se nos hace gigante e imposible de derribar.