

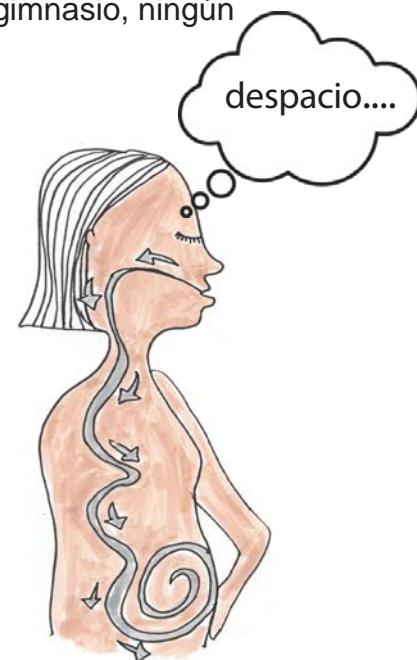
EL PODER DE LA RESPIRACION

Los hábitos de los activistas que trabajan para la justicia social (y en la vida contemporánea) de abandonar, negar, o reprimir las necesidades propias en sacrificio a la misión colectiva solamente sirven para negarle a los movimientos su recurso más importante -- la "parte personal" en el poder popular. Nuestra mente, cuerpo y espíritu están conectados; cada uno impacta al otro. Cuando una parte está cansada o agotada, todas las partes están cansadas y agotadas. Al trabajar y recuperar una parte, se benefician todas las partes. A continuación encontrará consejos prácticos sobre cómo incorporar el cuidado personal en su práctica diaria.

"¡Alto! Respire". Cuando respiramos conscientemente, podemos pensar con más claridad, tener mayor control de nuestras próximas palabras y nuestros próximos pasos y podemos recuperar nuestra energía. La respiración no requiere membresía en el gimnasio, ningún atuendo especial y ninguna aplicación.



- **Bajo y despacio:** la respiración más fuerte y más restaurativa proviene de respirar desde abajo en el cuerpo, en lugar de alto en el pecho. Su inhalación debe llenar su vientre y su exhalación debe ser larga y lenta.
- **Tome cinco respiraciones.** Pare. Relaje sus hombros y cuello. Suspire. Ponga una mano sobre el vientre para recordarle de donde debe provenir la respiración. Inhale naturalmente y exhale desde abajo y despacio. Experimente llenando su mente con un solo tono en la exhalación. Tome nota a donde se tensa su cuerpo y libere la tensión en la exhalación. Simplemente respire.



- **Antes de entrar en una sala, en una reunión, En una situación difícil, simplemente pare.** Tome tres respiraciones lentas y desde abajo. Empuje suavemente la bola de sus pies y sienta la tierra en la exhalación; relájese en la inhalación. Sienta que está más alto a medida que exhala. Libere la tensión, cualquier cosa que sea. Cuando alguien le provoca, pare y tome tres respiraciones lentas y desde abajo.

La respiración es un acto físico que realinea la conexión mente-cuerpo y libera la tensión mental y física.

