

Dragon's Breath

Eluña Noelle

- 00:00:00 Hola a todos. Me gustaría enseñaros la respiración de los dragones chamánicos. Así que esta es una práctica de respiración que me ha llegado o que he recordado, por eso la llamo chamánica. Estoy muy seguro de que otras prácticas chamánicas han incluido este tipo de respiración, y acabo de volver a adaptarme a ella.
- 00:00:22 Al principio pensé que se trataba de Breath of Fire, pero después de investigar más sobre Breath of Fire, descubrí que ese no es el caso. Así que me gustaría enseñaros cómo funciona la respiración de los dragones chamánicos. Esta es una práctica de respiración que hago con personas que vienen conmigo en las iniciaciones. Y el propósito de este ejercicio de respiración es estimular los tres centros inferiores del cuerpo y aumentar la energía que se encuentra en aquellos lugares de los que no puedes salir con un simple ejercicio u otras prácticas energéticas.
- 00:00:57 A veces, la energía queda tan atrapada en estos tres centros inferiores que lo que se necesita es manipulación física, combinada con una intención y un movimiento enérgico para sacar a relucir realmente lo que hay aquí abajo y luego permitir que salga. Por lo tanto, hay mucho que decir sobre lo que ofrece esta respiración.
- 00:01:18 La liberación de energía estancada es una de ellas. Una vez que la energía haya subido desde estos centros inferiores, es muy probable que la notes en el corazón. Pero si no la notas en el corazón de inmediato, es probable que ya haya llegado a los centros superiores y al cerebro. Y lo que empezará a suceder es que notarás una variedad de sensaciones físicas, y también empezará a producirse estimulación mental en términos de sensaciones físicas.
- 00:01:46 Puede notar que su cuerpo comienza a moverse por sí solo, de diferentes maneras. De nuevo, se trata de energía que se mueve a través de ti. Así que si tomas conciencia de eso, está bien. Deja que siga moviéndose de la manera que necesita. Mientras puedas mantener el patrón de esta respiración, deja que tu cuerpo se mueva. La otra cosa que puede notar físicamente es que las manos o los dedos de los pies pueden empezar a contraerse y retorcerse y adoptar una forma de garra muy extraña que es, de nuevo, energía estancada que sube y sale de ti.
- 00:02:20 Totalmente normal. Simplemente deja que tu cuerpo haga lo que tiene que hacer. En términos de estimulación mental, es muy normal experimentar varias formas geométricas. Cuando estás haciendo esta respiración o justo después de completar esta respiración. Esto se debe a que la forma en que esta respiración te estimula es que en realidad activa los neurotransmisores del cerebro que liberan la sustancia química dimetilriptamina.
- 00:02:47 Así que eso es DMT. Así que es muy normal ver diferentes colores o formas cuando haces este ejercicio de respiración, porque es, en cierto modo, como una experiencia psicodélica. Esa es una de las razones por las que. También sé que debe estar relacionado con alguna forma de práctica chamánica, porque es una forma de ponerse en contacto con otro tipo de energía que está más allá de ti, pero que también es tú al mismo tiempo.
- 00:03:10 Así que si vuelves a notar esas cosas, es muy normal. Así que deja que eso pase. Te animo a que no intentes darle sentido a lo que ves. No crees una historia en torno a ello. Simplemente deja que sea lo que es. Deja que sea una imagen en movimiento que esté frente a ti y, tal como debes hacer, le darás sentido.
- 00:03:31 Llegará naturalmente a la comprensión en tu ser si dejas que sea lo que es. No, no intentes analizarlo o averiguarlo o atribuirle significado a lo que ves o incluso a lo que

experimentas en tu cuerpo. Deja que sea energía y nada más. Eso es lo que realmente recomiendo con esta práctica en términos de técnica, que te concentres principalmente en la exhalación.

- 00:03:57 Esto significa que, naturalmente, dejarás que tu cuerpo inhale y centrarás tu atención en la exhalación. Así que cuando exhalas, lo único que haces es centrar tu atención en eso, así como en cuánto mueves la barriga hacia adentro y hacia afuera. Mover la barriga hacia adentro y hacia afuera te permite obtener la mayor cantidad de energía cuando liberas al exhalar.
- 00:04:23 Y eso, a su vez, aumenta y libera la mayor cantidad de energía almacenada en nuestros centros inferiores. Así que va a sonar más o menos así. Como puede ver, mi barriga se mueve hacia adentro y hacia afuera y tengo mi mano aquí. Así puedes ver realmente cuánto se mueve mi barriga hacia adentro y hacia afuera.
- 00:04:45 Eso es lo que sucede naturalmente cuando te concentras en la exhalación. Y ni siquiera pienso en la inhalación. La inhalación ocurre por sí sola cuando estás completamente concentrado en la exhalación. Así que de nuevo se verá así.
- 00:05:07 Utilizo mis músculos abdominales para contraerse ligeramente cuando exhalo. Así que estoy estirando los músculos abdominales y tensándolos un poco para que la fuerza que sale sea más fuerte.
- 00:05:27 Intencionalmente estoy expulsando el aire de mi boca. Puedes intentarlo donde estés, dejando la boca más abierta y exhalando así. Ja, ja, ja, ja. La razón por la que personalmente no lo hago es porque descubro que al respirar se me reseca mucho la garganta, por lo que termino teniendo que cerrar la boca e interrumpir la respiración para tratar de humedecerla, pero algunas personas encuentran que es más fácil para ellas, así que te recomiendo que lo intentes de ambas maneras.
- 00:05:58 Si tienes dificultades para encontrar el ritmo de la respiración, mantener la mano sobre el abdomen puede ser útil para tener eso como punto de partida para saber que cada vez que exhalas, es como el ritmo de un tambor. Por lo general, esta respiración se hace con tambores chamánicos, que es la forma en que suelo mantener la respiración.
- 00:06:18 Cuando hagas esto, practícate con la pista que te he proporcionado, habrá música y mi respiración para mantener el ritmo. Pero si quieres explorar y encontrar una práctica de batería que funcione para ti, una canción en la que puedas hacer esto, entonces te animo a que lo hagas. También puede resultarte útil empezar esta respiración con la boca abierta y la lengua colgando, para tratar de encontrar el ritmo de lo que es concentrarse solo en la exhalación.
- 00:06:47 Es muy poco natural que la mayoría de las personas se concentren solo en la exhalación. Estamos muy obsesionados con la inhalación, lo cual es una metáfora, pero nos centramos en la exhalación. Nos estamos centrando en cuánto podemos regalar en esta práctica al exhalar. Así que si te resulta difícil o si solo quieres empezar, así es como empecé yo.
- 00:07:09 Cada vez practicaba esta respiración hasta que realmente la contuviera. Abre la boca y saca la lengua y vas a jadear como un perro. Así que así.
- 00:07:18 Ja, ja, ja, ja, ja, ja.
- 00:07:22 Eso realmente te ayuda a entender el patrón. Y otra vez, puedes simplemente sentir tu barriga porque cuando finges que jadeas de esa manera, tu barriga entra y sale de forma natural. En realidad, ni siquiera tienes que contraerlo.
- 00:07:34 Ja, ja, ja, ja, ja.
- 00:07:39 Así que finge que eres un perro que acaba de salir a pasear. Puedes encontrar el patrón fácilmente y sentirás el movimiento de tu barriga. Luego, cuando estés listo, haz que la

práctica sea un poco más difícil quitándola cuando te sientas lista para volver a donde está tu boca, en forma de O, o si te resulta más fácil mantener la boca abierta, hazlo y luego contrae la barriga al mismo tiempo.

- 00:08:02 Así que te lo mostraré de nuevo. Así que ese es el aliento. Esta canción actual que vas a escuchar. Te guiará a través de esta respiración durante unos minutos.
- 00:08:23 No voy a decir cuánto va a durar la respiración, porque es muy fácil quedarse atrapado pensando en el tiempo durante el que estás respirando. Si simplemente te rindes a la experiencia y te concentras solo en la exhalación, estás respirando. Con el tiempo, te concentrarás solo en la exhalación y ni siquiera te darás cuenta de que tu barriga se moverá por sí sola de forma natural y, de forma natural, vas a forzar la salida del aire.
- 00:08:52 Esa es la idea. Así que deja que eso esté donde está tu conciencia, solo al exhalar. Le recomiendo encarecidamente que lo haga con los ojos cerrados. Podrás ver mucho más, pero también es más fácil concentrarte en una sola cosa en esta fuerte exhalación que estás haciendo cuando no hay nada más que puedas ver a tu alrededor.
- 00:09:14 Si tiene una máscara para los ojos, es posible que le resulte fácil hacerlo con una máscara para los ojos. Personalmente, así es como practico este ejercicio de respiración. A menos que esté en la oscuridad en una habitación oscura, lo haré de esa manera. Pero siempre con los ojos cerrados es lo que recomiendo al final de esta canción. Ahí. La música cambiará, la respiración comenzará a disminuir y la música cambiará.
- 00:09:36 Entonces te invitaré a que te acuestes. Y eso puede ser donde quiera que estés, muy despacio. No rompas el estado en el que te acabas de meter. Muy despacio. Más lento de lo que piensas. Adopta una postura relajada, ya sea totalmente reclinada o simplemente más relajada, y deja que tu sistema nervioso autónomo absorba todo lo que acabas de crear y que también se conforme con todo lo que acabas de liberar, porque van surgiendo muchas cosas.
- 00:10:16 Hay momentos en los que las personas sienten que necesitan liberar aún más energía que la respiración. Por eso, a veces parece que las personas experimentan una gran cantidad de sonidos que desean emitir debido a lo que produce la respiración. Te animo a que dejes que este sea tu viaje. La respiración es una forma de cambiar la conciencia, del mismo modo que tomar plantas medicinales es una forma de cambiar la conciencia, también lo es la respiración.
- 00:10:45 Así que deja que este sea tu viaje y deja que tu respiración sea tu maestra. Cuando tu conciencia se desvanece, vuelves inmediatamente a exhalar con fuerza. Y te recomiendo que te quedes sentado como yo en el suelo o sentado en una silla con la espalda apoyada sobre el respaldo de la silla, sentándote de manera que tengas la columna recta y seas realmente capaz de prestar toda tu atención a la exhalación de la respiración.
- 00:11:15 Así que espero que disfrutes de esta canción. Los animo encarecidamente a que hablen entre sí en el círculo de miembros. Si tiene preguntas y solo para compartir su experiencia al respecto. Puede ser muy útil leer lo que están pasando otras personas y si hay ciertos consejos que le parezcan útiles, lo invito a que los comparta. Espero que disfrutes de la respiración de los dragones chamánicos.