

EL ARTE

DE RESPIRAR

El secreto mejor
guardado del
mindfulness



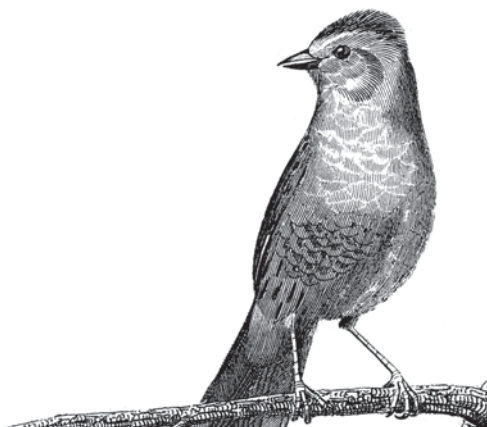
Del coautor del bestseller
internacional *Mindfulness*

DANNY PENMAN

PAIDÓS

El arte de respirar

El secreto mejor guardado del mindfulness





El arte de respirar

Dr. Danny Penman

Coautor del bestseller internacional *Mindfulness*

Título original: *The Art of Breathing*, de Dr. Danny Penman
Publicado originalmente en inglés por HQ, un sello editorial
de HarperCollinsPublishers Ltd.

Traducción de Antonio Francisco Rodríguez Esteban

Diseño del interior de Steve Wells

1.ª edición, abril de 2017

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Dr. Danny Penman, 2016

© de la traducción, Antonio Francisco Rodríguez Esteban, 2017

© de todas las ediciones en castellano,

Espasa Libros, S. L. U., 2017

Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España

Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-3329-3

Depósito legal: B. 5.714-2017

Impresión y encuadernación en Liberdúplex

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Impreso en España – *Printed in Spain*

SUMARIO

12	AL PRINCIPIO
23	RESPIRAR
37	MINDFULNESS
51	FELICIDAD
61	CURIOSIDAD
75	JOVIALIDAD
85	CONCIENCIA
99	INTERIORIZACIÓN

*Puedes descargar las meditaciones en
<www.franticworld.com/breathing>.*



uno: **AL PRINCIPIO**

Seis practicantes de parapente
giran en círculos, como águilas,
empujados por poderosas
corrientes de aire
ascendente. Abajo,
un grupo de niños
observan, con las bocas abiertas,
cómo los paracaídas
gigantes planean
silenciosamente
sobre sus cabezas.



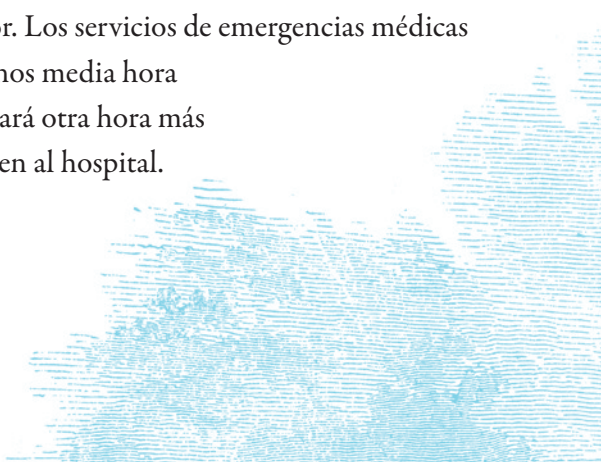
Entonces, de pronto,
algo empieza a ir
mal.

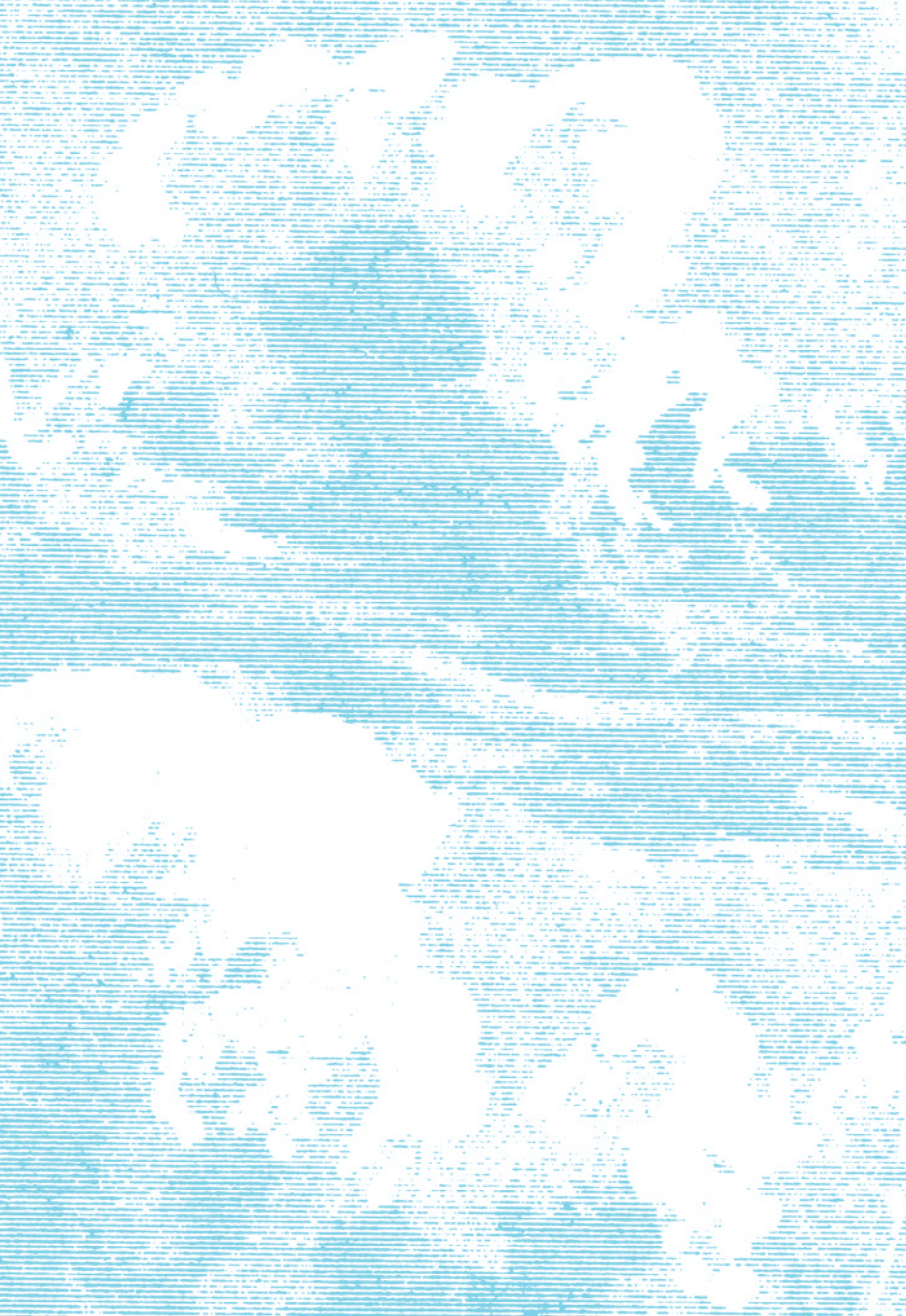
Una ráfaga de aire golpea con tanta
fuerza a uno de los parapentistas
que le da la vuelta a la vela.
El piloto empieza a girar,
trazando espirales como una semilla
de sicomoro que cae hacia la tierra.



Después de una eternidad, el joven
se estrella contra la ladera de una colina.
Yace boca abajo en el
suelo. Herido.

Pero ha sobrevivido. Aturdido, tras un momento
de silencio, empieza
a gritar de dolor. Los servicios de emergencias médicas
tardarán al menos media hora
en llegar. Y pasará otra hora más
hasta que lleguen al hospital.





A solas, sabe que
no puede permitirse perder
la conciencia por si no vuelve
a despertarse nunca. Se obliga,
pues, a respirar.

Lentamente. Profundamente. Con un
supremo esfuerzo de voluntad,
aleja su mente de su cuerpo
herido y se concentra en su
respiración. Inspira. Espira.

Poco a poco, el dolor
disminuye. Finalmente,
alcanza un estado de calma
serena.

De puro mindfulness.

Yo soy el joven
que se estrelló
con su parapente.



El

arte

de la

respiración

salvó

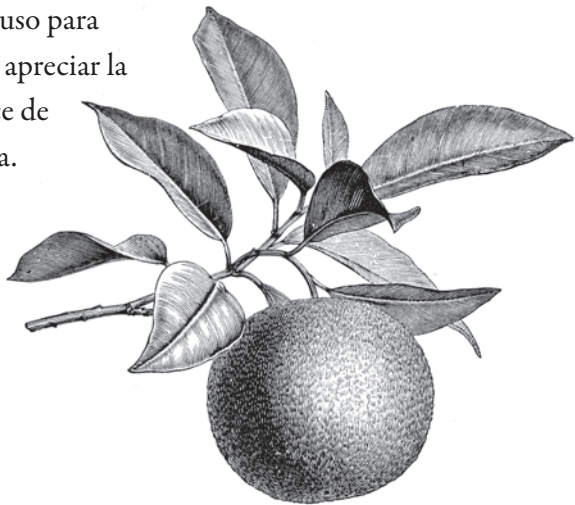
mi vida.

Durante miles de años, la gente ha utilizado el arte de la respiración para lograr efectos igualmente profundos en la mente y en el cuerpo.

Algunos han recurrido a ella para aliviar el dolor crónico. Otros, para afrontar la ansiedad, el estrés y la depresión. Algunos afirman que los ha llevado a la iluminación espiritual.

Pero yo soy tan espiritual como un ladrillo...

... por lo que la uso para que me ayude a apreciar la belleza agri dulce de la vida cotidiana.



Tu respiración es el mejor activo que posees. Es naturalmente proclive a la meditación y siempre está contigo. Refleja tus emociones más intensas y te permite atenuarlas o encauzarlas.

Te ayuda a sentirte seguro, pleno, y a tener un completo control de tu vida mientras te afianza en el momento presente, despejando la mente y liberando tus instintos.

El arte de la respiración despierta una sensación de asombro, maravilla y curiosidad: los cimientos de una vida más feliz y llena de significado.

Te infunde el valor para aceptarte a ti mismo con todos tus errores y defectos. Para tratarte a ti mismo con la bondad, la empatía y la compasión que sinceramente necesitas, y ayudarte a mirar hacia el exterior y abrazar el mundo.

Cuando hayas
dominado el arte
de la respiración,
te sentirás
en paz contigo
mismo y con
el mundo.

