



Satya Prem

ENTREVISTA A GUIOMAR BURGOS

EL VALOR DE PARARSE A RESPIRAR

“La calidad de nuestra respiración se corresponde con la actitud que solemos adoptar ante la vida”



La protagonista de la presente entrevista es sin lugar a dudas una auténtica revolucionaria, pero no de las que necesitan alzar la voz para ser vistas, sino más bien de las que, a través de una trayectoria vital comprometida con el desarrollo personal, la honestidad, el cuidado y la escucha cada vez más profunda, han ido adquiriendo la certeza de que la más grande de las victorias es la que se gesta de forma silenciosa y se conquista dentro. Su revolución silenciosa tiene que ver con haberse atrevido a parar para ser y respirar, o en otras palabras, para apearse del tren de la vorágine en el que en estos tiempos agitados transita, entre desorientado y absorto, un elevadísimo porcentaje de la humanidad.

Treinta años tuvieron que pasar para que **Guiomar Burgos** (Madrid, 1971) empezara a reencaminar sus pasos hacia el reconfortante sendero en el que hoy descansa. Fue en el tramo final de una primera etapa profesional de 20 años en el mundo de la danza cuando, un buen día, a raíz de un revelador viaje a África, se dio cuenta de que no estaba siendo feliz. Y tirando del hilo, pudo descubrir que gran parte de esa insatisfacción tenía que ver con la creciente sensación de vacío que estaba generando en su interior la exigente profesionalización de la disciplina a la que se había entregado hasta ese momento. A la vuelta, fruto del deseo de conectar a un nivel más profundo, entró por primera vez en contacto con el yoga a través de una escuela de teatro alternativo y supo enseguida que había encontrado lo que de alguna manera estaba buscando, sintiéndose de nuevo en casa.

Ese punto de inflexión motivó que el yoga acabara convirtiéndose en su nueva profesión durante los quince años siguientes, hasta que, ahora hace unos tres años, volvió a experimentar una nueva crisis que le permitió alumbrar la necesidad de atender su salud priorizando algo que indirectamente ya la había estado acompañando desde aquel primer gran cambio; el trabajo con la respiración consciente. De esta forma, lo que empezó como un trabajo complementario con algunos alumnos de las formaciones de yoga que ya acudían a ella para mejorar sus técnicas respiratorias, ha ido derivando en los últimos tiempos en un amplio estudio y experimentación dentro de este ámbito. Así, a día de hoy, sigue desarrollando con sereno entusiasmo su método de [Respiración Integral](#), con el que pretende ayudar a profesionales y todo tipo de personas a mejorar su calidad de vida invitándoles a desarrollar la conciencia en la respiración desterrando cualquier tipo de exigencia.

Guiomar califica su camino evolutivo como un recorrido hacia el despertar, una exploración a un nivel cada vez más interno en busca de lo esencial. Y es así como reconoce haberse convertido en una auténtica abanderada del “menos es más”, su revolucionario y cada vez más necesario lema.

¿Quién es Guiomar Burgos?

No puedo responder a esta pregunta de forma concluyente, ya que la definición que te podría dar de mí es algo que ha ido cambiando bastante a lo largo de mi vida... Pero actualmente podría decir que soy alguien que está aprendiendo a ser humana, a encontrar la mejor manera de estar en este cuerpo... Y también siento que mi experiencia humana pasa por permitir que se vaya desarrollando cada vez más mi conciencia de sensibilidad, la capacidad para poder habitar esa cualidad en toda su dimensión.

¿Por qué decidiste especializarte en respiración?

Fue una decisión que llegó fruto de una necesidad creciente de parar. Llegó un momento en que ya casi no podía practicar yoga y mi cuerpo lo necesitaba. De esta manera, mi autopráctica se fue haciendo cada vez más sutil y la respiración se empezó a convertir en mi gran compañera de viaje. Fue así como, desde la quietud y el movimiento suave, empecé a afinar la escucha de cómo se expresaba, descubriendo su gran potencial para sentirnos, cuidarnos y regenerarnos a un nivel más profundo. Me di cuenta de que, hasta entonces, había dedicado mucho tiempo y energía en aprender métodos y técnicas de respiración, pero no me había detenido realmente a descubrir cómo era su expresión más natural, experimentándola más allá de los espacios de práctica y no de forma puntual, sino como algo mucho más integrado en lo cotidiano. Y a partir de ahí, las propuestas para poder compartir esta mirada se han ido sucediendo con naturalidad...

¿Se trata de un saber innato que vamos olvidando?

Sí... Por un lado, la respiración es una expresión esencial de nosotros mismos, y por otro, habitualmente vivimos tan enfocados en la acción y en la consecución de objetivos que dejamos muy poco espacio para sentirnos, cuando en realidad, somos seres con una gran capacidad para ello. Es algo que parece que nos da miedo... Creo que sentimos miedo a esa intensidad porque en el fondo es algo que está directamente relacionado con la intensidad de la existencia... Así que permitirnos experimentar la respiración en toda su plenitud es como decir “estoy dispuesto a vivir al cien por cien”. En la respiración está todo y algo que he ido aprendiendo en muchos de los casos que me he ido encontrando es que la respiración se vuelve difícil cuando nos resistimos a sentir y vivir nuestras experiencias humanas. Muchas veces por falta de herramientas para saber transitar lo que emocionalmente nos desborda...

Y la incapacidad para afrontar la intensidad nos acaba instalando en la respiración superficial...

Efectivamente... Podríamos decir que se acaba convirtiendo en un mecanismo de protección ante la intensidad que implica vivir plenamente... En general, hemos ido desarrollando muchos mecanismos de defensa para hacer más llevadera esa resistencia a sentir una gran parte de lo que vivimos. Solemos creer que dejar de sentir aquello que no nos gusta ya nos compensa, pero eso nos acaba privando también de sentir en su auténtica dimensión muchas otras cosas...

¿Qué grado de conciencia crees que hay actualmente respecto a la importancia real de la respiración?

Creo que cada vez hay más, y aunque todavía hay un gran porcentaje de la población que ni tan siquiera se plantea la posibilidad de poder vivir con mayor plenitud atendiendo a la respiración, también es cierto que un número creciente de personas se están interesando en su propia respiración... En cualquier caso, es muy importante darse cuenta de que todo pasa por estar dispuesto a parar un poco primero, para mirar hacia dentro y percibirse.

¿Crees que al sistema/orden establecido ya le va bien que no se le preste demasiada importancia a la respiración?

Así es... El sistema necesita promover la acción constante para que la maquinaria no se detenga... Y al mismo tiempo, estar despierto puede resultar muy doloroso, ya que empiezas a verlo todo mucho más claro, sobre todo aquello que has podido estar tapando durante mucho tiempo... Yo también he pasado por ahí y he estado muy enganchada al hacer antes de empezar a ver un montón de cosas, así que comprendo perfectamente lo que lleva a tantas personas a vivir de forma acelerada... Decidirse a parar no es fácil. Y por otro lado, siento que el sistema también somos nosotros, y es por ello que en el fondo no somos víctimas, ya que aunque no sea fácil salir del patrón predominante, siempre dispondremos de la capacidad de discernir...

¿Qué nos puede aportar esa capacidad?

Darnos cuenta de que en realidad sí que merece la pena transitarlo todo... Si me doy cuenta de que permitiéndome transitar la tristeza luego puedo vivir la alegría con mayor plenitud, eso hará que poco a poco vaya cambiando mi percepción, y seguramente, podrá servir también de inspiración a la gente de mi alrededor.

Y aparte de estar más despiertos, ¿qué más nos puede aportar la respiración consciente?

En realidad, la respiración lo abarca todo... Puede mejorar todas las funciones vitales; el sistema digestivo, nervioso, circulatorio, linfático... Así como el ritmo cardíaco y la química de la sangre. Aumenta nuestro nivel de vitalidad y nos aporta una mayor capacidad de concentración, así como una mayor armonía en nuestros pensamientos y emociones... También nos ayuda a aliviar tensiones musculares y a relajarnos en general. Vuelve nuestros sentidos más nítidos... En fin, nos puede aportar un sinfín de beneficios.

Y a pesar de todo, casi ni le prestamos atención...

Parece que estamos acostumbrados a no darle demasiado valor a lo que tenemos más cerca, a lo que es más sencillo... Excepto cuando lo perdemos. Y si no, que se lo digan por ejemplo a las personas que han tenido covid o a cualquiera que haya sufrido problemas respiratorios. Empezar a prestar una mayor atención a tu respiración es un acto de intimidad, ya que implica

empezar a prestarte atención a ti mismo, atenderte, cuidarte... En definitiva, tiene que ver con volver a ti.

¿Cómo definirías tu método de Respiración Integral?

En esencia, se podría definir como una metodología para recordar la libertad de nuestra respiración y despertar la conciencia respiratoria en nuestras vidas.

¿Y cómo se desarrolla la propuesta?

Primero de todo, parte de un acompañamiento individualizado para poder conocer la tipología respiratoria que presenta cada persona, que siempre es diferente y se corresponde con la actitud que se suele adoptar ante la vida. Y a partir de ahí, el método consiste básicamente en una práctica de gimnasia pulmonar para poder liberar la respiración, devolviéndole a los músculos respiratorios su funcionalidad. He comprobado cómo de esta manera nuestra respiración puede ir recuperando la capacidad de expresar con total libertad cualquier vivencia o estado emocional. Por otro lado, en una segunda etapa, invito a practicar e interiorizar una serie de movimientos muy sutiles y relajados para que la respiración se vaya armonizando con ellos. Así se facilita una mayor integración de la conciencia respiratoria en la vida cotidiana y también se puede ir adoptando con naturalidad un ritmo más pausado... Dándonos el permiso para parar siempre que sea necesario.

¿Qué perfiles suelen acudir a ti?

Tiempo atrás, al estar impartiendo formaciones de yoga, casi todas las personas que se dirigían a mí estaban directamente relacionadas con este ámbito. Mientras que en esta etapa más reciente, se ha ido ampliando un poco más el perfil... Asimismo, he podido apreciar como, en general, suelen estar más abiertas a profundizar en el trabajo con la respiración las personas que ya han iniciado algún camino de autoconocimiento. Un interés que, afortunadamente, parece que está en auge... Pero por encima de todo, los que sobre todo muestran más interés son terapeutas, profesores de yoga y personas inmersas en cualquier tipo de trabajo corporal a nivel consciente.

¿Cuál dirías que es la principal dificultad que se encuentran las personas que inician este trabajo?

La dificultad para incorporar la conciencia respiratoria en el día a día. Realizar este trabajo sólo en las sesiones y luego olvidarse vendría a ser como tener un Ferrari y no sacarlo del garaje... Es por eso que es tan importante no buscar únicamente la liberación de la respiración, sino despertar también la conciencia para poder acompañar debidamente esa expresión a cada momento. Sin duda, esa es la parte más profunda del trabajo que propongo... En el fondo es la más fácil pero también puede llegar a ser la más difícil por cómo estamos acostumbrados, ya que sólo se trata de observar... Sin hacer nada.

¿Cómo crees que se puede facilitar la adopción de esa conciencia?

No deja de ser un entrenamiento... Pero en primer lugar deberíamos dar total prioridad a detectar los momentos en los que nuestro cuerpo está expresando algo que necesita ser atendido, ya sea por una presión en el plexo solar, en el pecho... O porque se nos cierra la garganta. Son señales que resultan más evidentes que la propia respiración, que suele ser mucho más sutil. Si atiende lo que me está pasando a través del cuerpo, la respiración luego ya sabrá lo que tiene que hacer... En el fondo, todo pasa por una determinación; la decisión de priorizar el sentir por encima del hacer y el conseguir.

Una decisión que pasa por dejar de delegar la responsabilidad sobre nuestra salud y auténtico bienestar...

Se trata de un camino hacia la autosuficiencia. No obstante, cuanto más lejos estemos del contacto con nosotros mismos, más lejos nos parecerá que están nuestros recursos para llegar a ella. Y la tiranía de la inmediatez a la que estamos acostumbrados tampoco nos ayuda...

¿Nunca es tarde para aprender realmente a respirar?

Por supuesto... Cada instante es una oportunidad. Hasta que nos llegue el último aliento. La gran barrera suele estar en la mente, por lo que esmerarse en hacerla más flexible y compasiva es una parte muy importante del camino a transitar...

¿Qué consejos básicos darías a alguien que no supiera muy bien por dónde empezar?

Creo que para iniciarse en un proceso de este tipo es muy importante contar con el acompañamiento de un profesional, alguien que te ayude a avanzar más allá de tu paradigma habitual... Y además, dedicarse espacios relajados para poder sentir más cómo estás.

¿Iniciarse en yoga puede ser también una ayuda?

Totalmente. Puede ser una gran puerta... Ya hemos visto la importancia de conectar con el cuerpo, y sin duda, el yoga sabe muy bien cómo hacerlo. En este sentido, el trabajo postural puede ser un excelente punto de partida para pararse a observar cómo la respiración se expresa... Actualmente, para mí resulta especialmente importante el hecho de usar el *asana* (la postura) para detenerse simplemente a escucharla, sin necesidad de tener que dirigirla o modificarla.

¿Qué opinas de las técnicas de respiración que propone el yoga?

Ahora mismo, siento que una gran parte de las técnicas de respiración o *pranayamas* que habitualmente se pueden plantear en las clases requieren haber alcanzado previamente un cierto nivel de conciencia respiratoria para que no lleguen a ser incluso contraproducentes... Es decir, para que no acaben por alejarnos del propósito real que las originó, que no es otra cosa que volver a la esencia. En realidad, cuanto más se asimila la práctica, ésta se va haciendo cada vez más sutil... Creo que el darse cuenta de que al final hay que acabar por soltar cualquier técnica podría ser una reflexión compartida por muchos de los practicantes con un largo recorrido en el camino del yoga.

¿Cómo definirías tu actual relación con esta disciplina?

Podría decir que se ha ido cayendo toda la estructura y ha emergido la expresión más sencilla. La exigencia por sobrepasar los límites a nivel corporal ha ido quedando atrás... Algo que, de alguna forma, había heredado de mi anterior etapa en la danza durante una buena parte del camino. Últimamente, he ido percibiendo cada vez con mayor claridad la importancia de que la mente permanezca un peldaño por debajo del cuerpo, es decir, que sea el cuerpo el que pueda expresar libremente lo que realmente necesita sin que la mente se lo imponga. A partir de ahí, partiendo de unas bases de asentamiento y escucha, voy permitiendo cada vez más que sea el cuerpo el que vaya encontrando con suavidad y conciencia su propio acomodo.

¿Qué fuentes de inspiración podrías destacar en tu proceso evolutivo?

Inicialmente, los 20 años de bailarina fueron sin duda la puerta de entrada al cuerpo. Y después, se han ido sucediendo varias... Como por ejemplo, el Feldenkrais, la Psicoterapia Respiratoria, el Tantra yoga, el Masaje Estructural... También podría destacar la relación entre la postura y los patrones respiratorios... Y actualmente, está muy viva la influencia del

Focusing, así como la autoindagación, una de las cosas que más me inspira, además de seguir profundizando en la conciencia de que todo lo que ocurre en nuestra vida es sagrado.

¿Qué opinión te merecen ciertas técnicas de respiración catártica, como por ejemplo el *Rebirthing*?

Abrir ciertas puertas es algo que me da mucho respeto... Personalmente, no me llama la necesidad de inducir determinados estados de conciencia para liberar traumas... No soy psicóloga y siento más la necesidad de abrazar todo lo que me va pasando en lugar de remover ciertas vivencias o sentir algo que ha pasado como inadecuado... En cualquier caso, no he practicado ese tipo de técnicas y por lo tanto tampoco puedo opinar demasiado.

¿Crees que hay mucho estrés camuflado entre los propios profesionales de la salud, el bienestar y la espiritualidad?

En primer lugar, hay que tener en cuenta que una cosa es el profesional y otra la persona... Es cierto que a medida que uno se va profesionalizando empiezan a emerger una serie de obligaciones en relación al otro que fácilmente puede provocar que la atención hacia ti mismo vaya quedando relegada a un segundo plano. Y normalmente, cuando te empiezas a dar cuenta, estás ya muy cansado porque has ido acumulando mucho... Es una tendencia que yo misma he sufrido. Así que si te ha pasado esto, y por coherencia, en algún momento decides empezar a priorizarte, seguramente pasarás a trabajar menos. Creo que cada vez hay más personas que se están dando cuenta y que desean encontrar un mayor equilibrio en este sentido.

La necesidad de ser vistos, reconocidos, cuánto nos puede acabar alejando de nosotros mismos...

Completamente. Es algo que se puede apreciar muy claramente en las redes sociales... ¿Qué puede llegar a ocurrir si me desconecto por un tiempo? Es una experiencia interesante que animo a probar... Se trata de un ámbito donde es muy fácil dejarse llevar por la exigencia y el ritmo frenético que se impone, ya que es algo que está muy estudiado y es adictivo... Así que, para no caer en ello, no podemos perder de vista la honestidad. Desde ahí veremos dónde estamos poniendo el foco y si en el fondo es realmente lo que queremos.

¿Te has llevado muchas decepciones a lo largo de tu trayectoria?

Más que decepciones, yo hablaría de que he necesitado tiempo y espacio para llegar a comprender ciertas cosas... La vida es muy sabia y siempre nos va brindando prismas y toques de atención para poder completar la visión que más necesitamos. Creo que el concepto de decepción es algo demasiado mental... Y actualmente, por encima de todo, siento más bien agradecimiento por todo lo vivido.

¿Cuál dirías que ha sido tu principal aprendizaje hasta ahora?

Menos es más...

¿Cómo te ha afectado la situación de pandemia y cómo estás viviendo todo este proceso?

Pues el confinamiento me vino realmente como anillo al dedo porque, en realidad, yo ya llevaba un buen tiempo confinada... Es decir, simplificando mucho mi vida. A lo largo del proceso ha ido apareciendo la posibilidad de compartir mis cursos y propuestas de forma online... Y también he podido reflexionar mucho sobre cómo la pandemia nos ha puesto delante toda una serie de cosas que antes teníamos completamente disponibles para nuestro bien y que a menudo no aprovechábamos... Como por ejemplo el hecho de podernos expresar libremente y no guardarnos nada o la posibilidad de tocarnos, darnos un abrazo y decirnos que

nos queremos... En definitiva, está siendo un proceso muy revelador y siento que lo estoy viviendo con mucha naturalidad y coherencia.

¿Cuál crees que es la mejor forma de contrarrestar el efecto de las mascarillas?

Para empezar, es muy diferente llevarla sólo unas horas respecto a lo que implica tenerla que llevar durante todo el día. No he hecho un estudio detallado del tema, pero me parece bastante obvio que la tendencia general al llevar la mascarilla es a respirar de forma más superficial, con todo lo que ello conlleva... Y en cuanto a consejos básicos, yo destacaría la importancia de llevar una buena alimentación para que el sistema inmunológico pueda estar fuerte, y también, poder descansar bien, cuidar las relaciones, volver a lo más natural... Y por supuesto, adoptar una respiración de calidad, con el máximo de conciencia y libertad posible, el resto del tiempo que puedas estar sin mascarilla. En el fondo, siento que el virus nos está invitando a aprovechar la situación para adaptarnos al nuevo escenario mejorando nuestra calidad de vida.

¿Un mantra para el 2021?

Sencillez y flexibilidad...

Y ya por último, un sueño por realizar...

No soy muy de sueños, pero sí que me gustaría poder vivir en un futuro más cerca de la naturaleza y de mis seres queridos.

Entrevista: *Daniel Gomis*

Satya Prem, words of wisdom

<http://omsatyaprem.wordpress.com>