

Marta Planells y Juan D'Angelo
The Breath Act

RESPIRAS O MUERES



Un viaje de transformación
personal a través del poder
de la respiración

Prólogo de Lucas Casanova

Respiras o mueres

Un viaje de transformación
personal a través del poder
de la respiración

**MARTA PLANELLS
Y JUAN D'ANGELO**

THE BREATH ACT

© The Breath Act, 2025

© Centro de Libros PAPF, SLU., 2025

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAPF, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Primera edición: marzo de 2025

Depósito legal: B. 3.519-2025

ISBN: 978-84-1344-401-7

Composición: María García

Impresión y encuadernación: Huertas Industrias Gráficas, S. A.

Printed in Spain - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Diríjase 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.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.



Sumario

Prólogo.....	15
1. Sentir es urgente.....	21
1.1. Pero ¿qué es vivir?	23
1.2. ¿Esto tiene algún sentido?	24
2. Un café con la muerte	31
3. ¿Cuánto pesa una emoción?	47
4. ¿Quién es quién en la tormenta?	65
4.1. El cerebro en modo de supervivencia.....	75
4.2. Técnica de respiración 4-7-8 para reducir los niveles de estrés y/o ansiedad	79
5. Amor, Amar, Amarte	83
5.1. ¿Qué significa vibrar en amor?	86

5.2. ¿Qué significa vivir desde la fuerza?	89
5.3. Y ahora, ¿cómo eliges vivir tu vida?	90
5.4. Reflexión: la vida en ocho papelitos.	95
6. Sentir es seguro, respirar es el camino .	97
6.1. La respiración consciente en el día a día	102
6.2. La respiración consciente conectada	117
7. Hacerte amigo de tu peor enemigo	125
7.1. La orquesta sinfónica.	127
8. Superhumano	141
9. El arte de respirar desde niños.	155
10. Respiras o mueres.	165

Sentir es urgente

Hasta que hagas consciente lo inconsciente, dirigirá tu vida y lo llamarás destino.

CARL JUNG,
médico y psiquiatra

Cada día, millones de personas viven en modo avión, desconectados de su propio ser, atrapados en un mundo de estímulos vacíos. Hoy, sentir es urgente. Es el único camino que puede devolvernos a nosotros mismos.

Nos encontramos en un punto crítico de la humanidad. El capitalismo, la tecnología y la vida moderna nos han dado comodidad, pero también nos han desconectado de lo más básico: del cuerpo y del sentir. Así, hemos pasado de un sistema inna-

to y equilibrado física y mentalmente a uno donde la mente domina, dejando al cuerpo y al alma en segundo plano. Somos una sociedad enferma, y lo más alarmante es que ni siquiera somos conscientes de ello.

Actualmente, millones de personas, cuando se despiertan, antes de salir de la cama, ya cogen su teléfono y se sumergen en una avalancha de notificaciones, correos y noticias. Sin apenas respirar, se entregan a una rutina frente a una pantalla y, en consecuencia, se desconectan de su propio cuerpo. A este estado de tensión constante lo llamamos *estrés*, pero en realidad es una desconexión profunda de nosotros mismos. Sin darnos cuenta, hemos dejado de vivir desde el cuerpo y, ahora, atrapados en el modo de piloto automático, corremos hacia ningún lugar, sintiéndonos cada vez más agotados y vacíos.

Cuando nacemos, respiramos de forma natural, sutil y profundamente, y estamos en plena conexión con nuestras emociones y con nuestro cuerpo. Sin embargo, mientras avanzamos en este juego llamado vida, algo se rompe. Nos desconectamos de esa esencia a medida que enfrentamos desafíos, conflictos y el caos del día a día. Así, lo que debería ser el milagro de vivir se convierte en una carrera sin meta. ¿Hacia dónde corremos? ¿Por qué? Pocos tienen el privilegio de conocer la respuesta. En

esta desconexión, nuestra respiración se vuelve automática y superficial y, con ella, perdemos lo más valioso: la conciencia de estar vivos y de sentirnos plenos.

1.1. Pero ¿qué es vivir?

Si nos remontamos a la prehistoria, el ser humano vivía libre, conectado con el medio, la naturaleza, su instinto y, sobre todo, la respiración y su sentir. Una vida mucho más mamífera y lenta, sin tanto ruido. Una experiencia basada más en su cuerpo y sus emociones; y no tanto en la mente y los pensamientos.

En la actualidad, el ser humano es el resultado de un proceso evolutivo. Durante la mayor parte de la historia de la humanidad, el ritmo de las innovaciones fue lento. Sin embargo, a partir de la Segunda Guerra Mundial, el uso y el desarrollo de la tecnología ha experimentado un crecimiento exponencial.

El cambio más grande se ha producido en las últimas décadas, desde finales de los años noventa y principios del 2000, con la llegada de las redes sociales y los primeros smartphones. Hoy, un niño pasa de promedio cuatro horas al día frente a una pantalla, acumulando 1.460 horas al año, y los adul-

tos no se quedan atrás. Muchos trabajan ocho o diez horas diarias frente a un ordenador, y cada minuto libre lo destinan a revisar las redes sociales, leer mensajes o, al final del día, sumergirse en una maratón de Netflix.

Si prestamos atención a cómo se vive actualmente, una persona está la mayor parte del día conectada a la tecnología, con un dispositivo entre las manos, encerrada entre cuatro paredes y totalmente acelerada, en un ritmo frenético. Es lo que personalmente llamamos *modo avión*: una carrera interminable para cumplir con las demandas familiares, laborales y sociales, en la que desconectamos nuestra respiración y emociones. Así, evitamos enfrentar el dolor que llevamos dentro, ocupándonos sólo en *hacer* y no en *sentir*.

De esta manera transcurren los días, uno tras otro... Corremos sin un rumbo claro, hasta que lleguemos inevitablemente al mismo destino que todos: la muerte.

1.2. ¿Esto tiene algún sentido?

La respuesta es que no lo tiene. Cuando nos desconectamos del sentir, como hemos mencionado, lo hacemos de nuestro cuerpo y, por lo tanto, de la

respiración; lo cual tiene graves consecuencias físicas y psicológicas.

Físicamente, nuestro patrón respiratorio cambia y nuestra respiración se empobrece. La limitamos a lo que se llama *respiración superficial*, que es más corta y acelerada, y se lleva casi todo el aire a la zona alta del pecho. Además, la forma en que respiramos nos impacta a nivel celular.

¿Qué consecuencias tiene esto en nuestro cuerpo? Devastadoras.

Nacemos en homeostasis, que es la capacidad que tiene nuestro organismo para regular y mantener las condiciones internas estables. Es un estado de equilibrio entre todos los sistemas necesarios del cuerpo para sobrevivir y funcionar de manera correcta.

Cuando respiramos mal, no sólo nos baja la energía, ya que no tenemos suficiente concentración de oxígeno en la sangre, sino que la homeostasis natural del ser humano se altera. Nuestro organismo empieza a segregar más cortisol, la hormona del estrés; nuestras ondas cerebrales comienzan a funcionar con cierta incoherencia; nuestro sistema nervioso se descompensa y, en consecuencia, todos nuestros órganos sufren los daños. Y, por supuesto, nuestras emociones también.

Cada vez más estudios demuestran que la forma de respirar en el día a día puede influir en el peso,

la concentración, el rendimiento, las alergias, el asma, los ronquidos, el estrés, el estado emocional y muchas enfermedades.

Emocionalmente, empezamos a vivir solamente desde la mente cuando nos desconectamos de nuestro cuerpo, así como también lo hacemos de las emociones como un mecanismo de supervivencia, para no sufrir. No obstante, cuando uno no siente, no ama: ni quién es, ni lo que hace, ni lo que tiene, ni nada de lo que le rodea.

Asimismo, al desconectarte del sentir, puedes estar en una playa paradisíaca viendo el atardecer más bonito del mundo y sentirte vacío. ¿Te suena? Nosotros también nos hemos encontrado en esta situación. La desconexión emocional es una especie de virus implacable, que avanza despacio, conquistando múltiples territorios, que nos convierte en zombis y que nos lleva en piloto automático sin que sintamos ninguna emoción.

Cuando nos desconectamos del sentir, inconscientemente, nos ponemos corazas cada vez más fuertes, que terminan enfriando nuestro cálido corazón, impidiéndonos crear vínculos sanos con las personas que tenemos al lado.

Así pues, las emociones negativas forman parte de nuestra vida y son una especie de mecanismo de supervivencia. El problema es que la gran mayoría

de las personas, en vez de atender dichas emociones, las meten en un cajón, en un baúl con doble candado y llave, para que nunca salgan. Por tanto, desconectándonos de nuestro cuerpo y de nuestro sentir, negamos estas emociones.

Me considero una afortunada, ya que nací en la mágica isla de Ibiza. De niña solía jugar en una playa que tiene uno de los atardeceres más bellos del mundo: Benirràs. Recuerdo ir muchas veces con mi padre, cuando le visitaba en verano, y siempre me contaba una historia sobre la piedra que hay en medio del mar. Con mucho orgullo, me aseguraba que la había plantado su abuelo, como si de un árbol se tratase. Yo, con toda mi inocencia, lo miraba incrédula y disfrutaba de ese maravilloso atardecer y de esas vistas, impregnándome de toda su magia. A medida que fui creciendo, fui perdiendo el gusto, o la magia, por este momento, hasta el punto de estar viendo un atardecer frente a Es Vedrà —uno de los lugares más magnéticos del mundo— y no disfrutar, ni sentir, ni amar. Como si fuese una flor que se hubiese marchitado.

Cuando uno vive totalmente en la mente, las decisiones que toma no están alineadas con lo que su corazón y su alma realmente quieren. Sobrecarga su sistema nervioso y la mayor parte del tiempo

está en ondas cerebrales beta y beta alta. Se encuentra en modo de supervivencia y, en consecuencia, todo su cuerpo se ve perjudicado, abriendo la puerta al desequilibrio emocional —estrés, ansiedad, insomnio, ataques de pánico, depresión, sensación de no tener rumbo— o somatizando en diferentes enfermedades.

Por otro lado, vivir encarcelados por preocupaciones y expectativas nos genera malestar, porque dependemos de nuestros pensamientos. Parece que entre pasado y futuro al final terminamos perdiéndonos lo más importante: el aquí y el ahora. También nos aleja de la claridad en nuestro día a día y dificulta la toma de decisiones importantes, afectando también nuestra capacidad de enfocarnos en una tarea de manera productiva. En este estado es más difícil ser creativo y fluir con naturalidad y, por el contrario, nos estresamos si no lo tenemos todo controlado y programado.

¿Esto también te suena? Nosotros hemos pasado por lo mismo.

Como alumna aplicada, te puedo decir que sentí todo esto: estrés, ansiedad, insomnio, ataques de pánico, depresión, sensación de estar perdida y sin rumbo, y somatización de diferentes enfermedades. Como una cadena, empieza un día con una simple y sencilla sensa-

ción de estrés, que no sabemos manejar, que contene-
mos, que sostenemos en el tiempo y que termina deri-
vando en ansiedad. Tenemos constantemente una
preocupación excesiva, pensamos mucho en el pasado
y nos inquietamos por el futuro. Esta ansiedad va de la
mano con el insomnio, unos procesos que conllevan un
desequilibrio en nuestro sistema nervioso, el cual acaba
afectando a diferentes órganos y somatizando.

Como una pescadilla que se muerde la cola,
cuando una persona se desconecta del sentir y de
su organismo, esto empieza a afectar directamente
a su cuerpo físico y emocional. Como una espiral,
sin fondo, puede estar ahí durante años y años, sin
encontrar una salida y perdiendo cada vez más el
rumbo de su vida.

Por este motivo, **sentir es urgente**. Y este libro
surge de esta necesidad.

Es un llamado para que apagues el *modo avión*
en el que te encuentras y sintonices el wifi con la
vida que quieres y que mereces.

Es un llamado para que salgas de tu zona de con-
fort y crees un nuevo nivel de conciencia.

Es un llamado para que abandones la posición
de víctima.

Es un llamado para que explotes todo tu po-
tencial.

Es un llamado para que conectes con tus emociones.

Es un llamado para que aprendas a utilizar tu cuerpo como instrumento de evolución.

Es un llamado para transformar el dolor en amor.

Es un llamado para amar más.

Es un llamado para respirar.

Es un llamado para vivir.

Respiras o mueres.