Jony Respira

GUÍA PRÁCTICA · TIEMPO Y MEMORIA

La Línea y la Vertical

Ocho minutos para reeditar tu pasado desde el presente

LA LÍNEA · LA VERTICAL · ESTE RESPIRO

Respira. Siente. Libera.

UNA PRÁCTICA DE JONY RESPIRA

LA MEMORIA VIVA

Tu presente está *editando tu pasado*

La memoria no es un archivo cerrado: **cada vez que recuerdas, tu cerebro reconstruye ese recuerdo — y puede guardarlo distinto.**

No es una metáfora bonita: es cómo funciona. Un recuerdo no se «abre» como un documento; se **redacta de nuevo** en cada evocación, con los materiales de hoy: tu estado, tu cuerpo, lo que ya entendiste de ti.

Por eso un mismo hecho de tu infancia puede pasar, con años de trabajo, de ser **la prueba de que no vales** a ser **el lugar donde aprendiste a cuidarte**. El hecho no cambió. Cambió el sistema que lo recuerda.

Y aquí está la parte que casi nadie te dice: **lo que te hicieron pesa menos que el significado que sigues firmando.** Cada vez que evocas ese recuerdo desde el mismo dolor y lo vuelves a guardar igual, firmas otra vez la primera versión. Cada vez que lo miras con ojos nuevos, la redacción cambia.

No respiras para escapar de tu historia; respiras para dejar de ser gobernado por su primera versión.

LA LÍNEA Y LA VERTICAL · JONY RESPIRA

DOS GEOMETRÍAS DEL TIEMPO

La línea *y la vertical*

Hay dos maneras de habitar el tiempo, y se cruzan en un solo punto: **este respiro.**

> ### La línea — *el tiempo horizontal*
>
> La biografía detrás, el pronóstico delante. El ego vive atrapado ahí: el pasado lo explica, el futuro lo amenaza. En la línea solo puedes avanzar o retroceder — nunca descender.

La vertical — *la profundidad del ahora*

El presente con profundidad: el único punto desde donde el pasado se puede re-significar y el futuro se puede ensayar. No es otro momento: es este mismo momento, habitado hondo.



LA LÍNEA SE RECORRE; LA VERTICAL SE DESCIENDE

Tu pasado se reescribe aquí. Tu futuro se ensaya aquí. Y los dos se tocan en un solo lugar: **este**

respiro. La práctica que sigue es, literalmente, bajar de la línea a la vertical — y desde ahí, reeditar.

LA PRÁCTICA

La línea y la vertical, *paso a paso*

Necesitas **ocho minutos**, un lugar donde puedas cerrar los ojos y un recuerdo que todavía te pese — empieza por uno de carga media, no por el más grande.

01 **Baja por la línea: aquieta el cuerpo**

Dos minutos de respiración coherente: **cinco al inhalar, cinco al exhalar**, todo por la nariz. No busques nada todavía: solo deja que el

cuerpo se aquiete. Sin un cuerpo en calma, toda reedición sale firmada por el miedo.

02 **Desciende por la vertical**

Deja que la atención baje de la cabeza al pecho, y del pecho al vientre. Menos pensar, más sentir. Estás dejando la línea — la historia, el pronóstico — y entrando en la profundidad de este momento: tu peso, tu respiración, tu cuerpo presente.

03 **Evoca la memoria y mírala con los ojos de hoy**

Trae el recuerdo que pesa y respira dentro de él, **sin cambiar la historia**. No edites los hechos: siente dónde vive hoy en tu cuerpo — el nudo, el peso, la tensión — y míralo desde quien eres ahora, no desde quien eras entonces.

04 **Re-firma el significado**

Con la mano en el pecho, pregúntate: **¿qué significa esto para el yo que estoy construyendo?** Qué

entiendes ahora que no podías entender entonces. Qué sueltas. Qué te quedas. No fuerces la respuesta: quédate con la primera frase que llegue, y escríbela si puedes.

05 **Cierra con una respiración completa y vuelve**

Una respiración entera para sellar la nueva redacción. Y si quieres, respira un momento hacia tu yo de dentro de un año, dándole las gracias por el trabajo

que estás haciendo hoy.
Abre los ojos. **Has vuelto.**

TU PRÁCTICA

Cuándo usarla *y cómo cuidarla*

Es tu herramienta de reedición. Úsala en estos momentos:

- **Cuando un recuerdo se repite en bucle** — la misma escena, la misma frase, el mismo nudo: es la señal de que sigue firmado en su primera versión.
- **Cuando el pasado decide por ti** — reaccionas hoy como reaccionaba el niño de

entonces: baja a la vertical antes de responder.

- **Cuando un futuro te amenaza** — el pronóstico también se edita desde el presente: el yo que imaginas en calma dirige mejor tus decisiones de hoy.
- **Como práctica de fondo** — una o dos veces por semana, con recuerdos de carga media, vas reeditando tu historia por capas.

Cuidados básicos

- Con memorias muy cargadas, **poco a poco**: sesiones cortas,

carga media primero, y si el cuerpo se desborda, abre los ojos y vuelve con el ancla de los sentidos. La reedición no se fuerza.

- No cambies los hechos en tu cabeza: lo que se re-firma es **el significado**, no la historia. Negar lo que pasó no libera; mirarlo con ojos nuevos, sí.
- Esta práctica **acompaña** tu proceso; no sustituye un proceso acompañado. Si un recuerdo te supera una y otra vez, trabájalo con alguien que

te sostenga — en sesión, en terapia, en comunidad.

- La frase que llega en el paso cuatro es oro: escríbela. A veces una sola línea reubica un recuerdo entero.

> *El hecho no cambia. Cambia el sistema que lo recuerda. Y ese sistema eres tú, respirando hoy.*

ESTO ES SOLO EL COMIENZO

Tu historia se reedita *desde tu centro*

Lo que acabas de practicar es una sola pieza de un mapa mucho más grande. Dentro de **Del Ego al Alma**, el programa completo de Jony Respira, el trabajo con tu historia se hace junto a la respiración, el cuerpo y las demás prácticas que te devuelven a tu centro.

Si ocho minutos reubicaron un recuerdo, imagina lo que hace el camino completo.

Conoce el programa · jonyrespira.com/programa

Jony Respira

Respira. Siente. Libera.