

Ebook gratuito

“El arte de respirar”



¿Sentís que te falta el aire en algunas circunstancias? ¿Sufrís de insomnio o estrés? ¿Sentís que tu respiración es muy irregular o que te cuesta respirar? ¿Respirás mucho por la boca?

Todas estas son señales de que deberías prestarle más atención a tu respiración. Quizás te preguntes porqué habrías de entrenar tu respiración cuando todas las personas sabemos respirar desde que nacemos de manera inconsciente. Y es que esto debería ser así, pero hay muchos factores de nuestra vida moderna que alteran nuestra respiración, especialmente nuestra constante exposición al estrés

Desde Espacio Arandu, al hablar de respiración, buscamos profundizar sobre todo lo que moviliza algo tan cotidiano como respirar: huesos, músculos, vísceras, aspectos del sistema nervioso, estados anímicos, energía.

El gesto respiratorio no se vincula solo con la oxigenación, sino que también nos puede ayudar a modificar la respuesta a las emociones, modificar el tono corporal, la postura, movilizar las vísceras, abrir y cerrar costillas, sostener la voz.

No proponemos ningún método específico de entrenamiento de la respiración ni de pranayama, sino que buscamos brindar herramientas para orientar la auto práctica a través de una comprensión profunda tanto de nuestra fisiología como de los aspectos sutiles de la respiración abordados desde la filosofía del yoga.

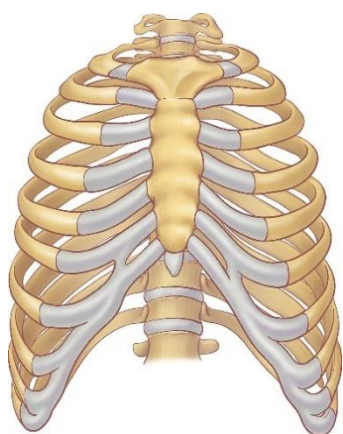
Desde Espacio Arandu creemos en la educación y el movimiento desde el disfrute, el placer y la auto exploración así que nuestra invitación es siempre a producir un encuentro amoroso con la propia respiración desde la auto observación y la auto práctica

Principales gestos respiratorios

Para Blandine Calais Germain (2005) hay dos grandes tipos de gestos respiratorios: los que se hacen con las costillas y los que se hacen con la zona abdominal. Se trata de dos modos diferentes de movilizar los pulmones. Ninguna de estas es “buena” o “mala”. Son útiles para distintas circunstancias y tienen distintos beneficios. Por eso la idea será practicar respiraciones variadas para mantener la flexibilidad en el gesto respiratorio -ya que a veces tenemos solo un patrón muy marcado que no podemos modificar-.

Anatomía de la respiración

Huesos y articulaciones:



Los huesos y articulaciones sirven de soporte a los músculos que realizan la respiración y son movilizados para que esta suceda. La caja torácica tiene más de 80 articulaciones de las cuales 40 son flexibles. Las costillas, por ejemplo, son deformables (hasta cierto punto) y elásticas. Se trata de una caja

flexible. La flexibilidad de esta zona será fundamental para el trabajo respiratorio.

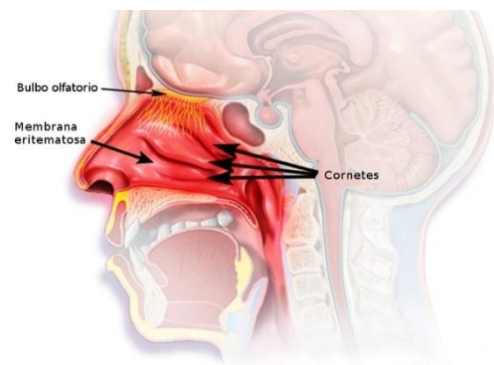
La zona de la columna cervical, cintura escapular y de la pelvis serán también importantes, aunque no las desarrollaremos aquí.

Las vísceras de la respiración



Nos centraremos aquí solo en los pulmones y la nariz. Los pulmones se encuentran en la mitad superior de la caja torácica y están separados de la misma por una membrana llamada pleura. Esta es como una bolsa plegada sobre sí misma y que se une a los pulmones del lado interno y a las costillas y al diafragma del lado externo. Este tejido es deslizante y móvil y sigue los movimientos de las costillas y el diafragma. La estructura pulmonar es un tejido elástico que se puede estirar y resiste ese estiramiento volviendo luego a su posición original.

En cuanto a la nariz, baste decir que en el interior de la nariz hay minúsculos huesos llamados cornetes de la nariz que forman numerosos repliegues cubiertos de mucosa y pelos. El aire no circula entonces en línea recta, sino animado por turbulencias, lo cual hace que se caliente y humedezca, a la vez que los



pequeños pelos retienen el polvo y purifican el aire. Cuando respiramos por la boca este mecanismo no ocurre. Sin embargo, los conductos de la boca son más anchos y el recorrido más corto, lo cual hace más sencillo movilizar una gran cantidad de aire, por lo que puede ser útil en algunas circunstancias.

¿Qué pasa si respiramos siempre por la boca?

Entre otras cosas la respiración bucal puede generar deformación de tu paladar, en tus dientes, en la capacidad de tu organismo de regular la respiración, contribuir a generar trastornos como ronquidos, apneas, fatiga, dificultades para dormir, dolor de cabeza. Por eso es tan importante respirar por la nariz a menos que necesitemos gran cantidad de aire en un momento puntual. Algo que puede ayudarte a hacer consciente la respiración por la nariz es colocar tu lengua en el paladar superior, sin llegar a tocar los dientes de adelante, en una zona un tanto rugosa.

Los músculos de la respiración

El diafragma es el músculo fundamental de la respiración y puede actuar de las dos maneras. Por un lado, actúa como una bomba situada en la base de los pulmones. Une y separa al mismo tiempo el tórax y el abdomen. Su forma se asemeja a un paracaídas o una medusa.

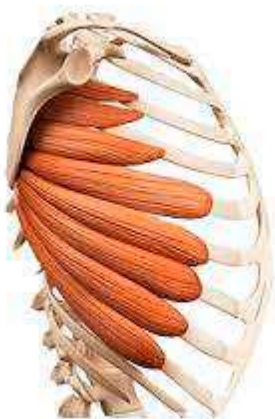
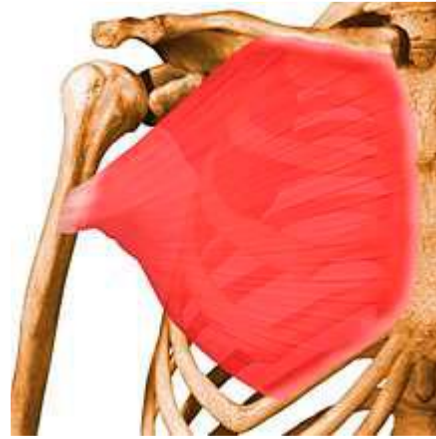
Sus bordes se insertan en el contorno interno de la caja torácica. Los



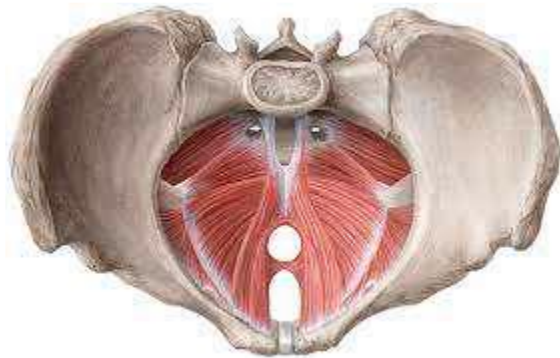
pulmones se adhieren por abajo al diafragma -a través de la pleura- por lo que los movimientos de este último se transmiten al pulmón. El diafragma con su movimiento cumple además una función digestiva, circulatoria -favoreciendo el vaciado de sangre de las vísceras abdominales-, postural -ya que su posición e inserciones le dan influencia en el posicionamiento de las vértebras lumbares-.

En cuanto a las funciones más sutiles del diafragma, se relaciona este músculo con la regulación de las emociones en la medida en que determina la fluidez respiratoria y es mediante la respiración que expresamos muchos de nuestros sentimientos. Su tensión se relaciona también con la negación o represión de emociones. Es por esto que algunas personas sienten que luego de llorar pueden respirar más profundamente.

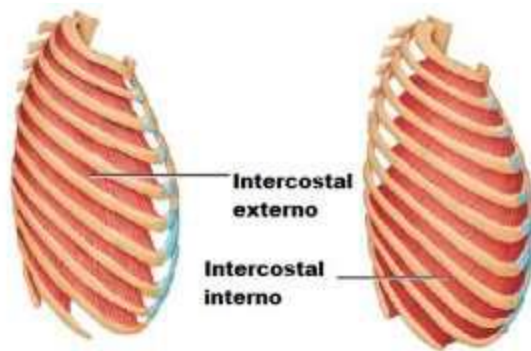
Otros músculos pueden participar de la inspiración abriendo la caja torácica. Se trata de los músculos inspiradores costales. La acción de estos es mucho más fácil de reconocer que la acción del diafragma. Algunos elevan las costillas desde la cintura escapular y los brazos, otros elevan las costillas desde la columna dorsal y otros elevan las costillas desde la cabeza y el cuello. En esta oportunidad no nos detendremos en estos músculos accesorios pero te dejamos algunas imágenes:



También hay músculos que pueden contribuir a la exhalación si esta es activa



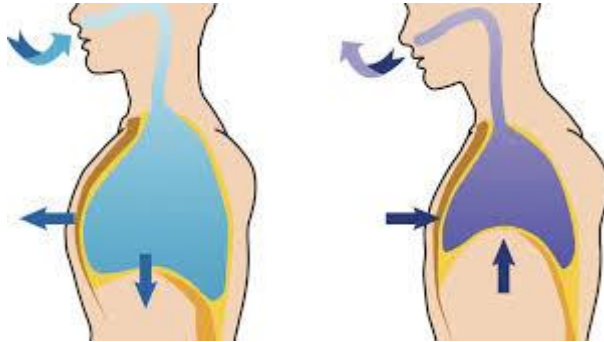
Y músculos que son tanto inhaladores como exhaladores según las circunstancias



Fuerzas que intervienen en la respiración

Las principales fuerzas que actúan en el gesto respiratorio son los músculos -que actúan para hacer un movimiento, para sostener una posición, para retener un movimiento o porque se estiran-, la elasticidad propia del pulmón -que se resiste a la inhalación y tiende a volver a su posición original luego de esta-, la fuerza de gravedad y la rigidez/flexibilidad del esqueleto.

En una respiración de volumen corriente, cotidiana, cuando no estamos haciendo esfuerzo, se produce una contracción leve de los músculos inspiradores, principalmente el diafragma y la exhalación se produce por la fuerza de retorno elástico de los pulmones, sin acción de los músculos espiradores. Se trata de una respiración muy relajada



Cuando inhalamos profundo, en cambio, tratando de llenar completamente los pulmones, los músculos inspiradores trabajan de manera mucho más intensa, el elástico pulmonar se estira al máximo. Al exhalar, actúa principalmente la fuerza de retorno elástica del pulmón que es más intensa mientras más profunda sea la inspiración. Al mismo tiempo, los músculos inhaladores frenan el movimiento para que sea paulatino.

Los músculos exhaladores solo entrarán en acción en una exhalación profunda. En este caso se produce una contracción de los músculos exhaladores, el tejido pulmonar se contrae y resiste esa



contracción, las costillas descienden y los músculos inspiradores se relajan. La inspiración posterior a una exhalación profunda suele ser muy relajada, en la medida en que se relajan los músculos espiradores y los pulmones vuelven a su posición original.

En la inspiración costal lo que expande el pulmón es el aumento del diámetro de la caja torácica por la elevación de las costillas, ya sea hacia los

lados o de atrás hacia adelante. Esto se debe a la activación de distintos músculos. Algunas ventajas de estas inspiraciones son la tonificación de los músculos costales, su contribución a conservar la apertura de la caja torácica, permiten ampliar la capacidad de la inspiración y la elevación del tono -son dinamizantes-. Como inconvenientes podemos decir que no son muy eficaces, es limitante si se convierte en el mecanismo dominante.

Respiración y Sistema Nervioso

Nuestra respiración tiene una relación con nuestro cerebro y nuestro sistema nervioso. El sistema nervioso es un complejo conjunto de células que coordina y controla todas las actividades del organismo, centralizando información que nos permite coordinar nuestro movimiento y nuestras respuestas a los estímulos.

El sistema nervioso autónomo, que controla actividades que no están bajo control consciente como los latidos del corazón, se divide en sistema nervioso simpático y parasimpático. El sistema simpático es el encargado de generar rápidamente ciertas respuestas fisiológicas ante situaciones de estrés. El corazón se acelera, las glándulas suprarrenales liberan adrenalina y cortisol. El sistema nervioso simpático prepara al cuerpo para luchar o huir. El sistema nervioso parasimpático, por el contrario, prepara al cuerpo para el descanso. Reduce el ritmo cardíaco, ayuda al sistema digestivo.

Si bien estas reacciones son inconscientes, podemos estimularlas a

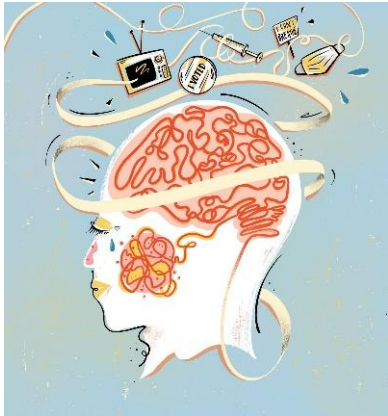
través de la respiración. Ante una situación estresante se activa el sistema simpático: el corazón se acelera, aumenta el ritmo respiratorio, los músculos se preparan, se libera adrenalina, las pupilas se dilatan. Cuando la fuente de estrés desaparece se activa el sistema parasimpático que

SNS:	SNPS:
	
<ul style="list-style-type: none">• SN Simpático• Pedal del acelerador• Usa energía• Defensa• Protege• Sobrevive• Respuesta del estrés• Respiración superficial	<ul style="list-style-type: none">• SN Parasimpático• Pedal del Freno• Conserva energía• Crecimiento• Sanación• Progreso• Respuesta de relajación• Respiración profunda

calmaconelyoga.com

nos ayuda paulatinamente a volver a la calma.

Pero, ¿Qué pasa cuando vivimos en un permanente estado de estrés? Cuando nos enfrentamos a fuentes de estrés o miedo se activa el sistema simpático y el “modo supervivencia”. Entramos en un estado de alerta en el que todas nuestras facultades físicas y mentales se dirigen a la fuente de estrés o peligro. Este instinto de supervivencia es muy importante en situaciones de amenaza o peligro real. Pero, ¿Qué pasa cuando este mecanismo se desencadena constantemente y ante situaciones menores? ¿Qué pasa cuando perdemos la capacidad de activar el sistema parasimpático y volver a la calma? En nuestro modo de vida actual muchas personas nos vemos enfrentadas a fuentes de estrés permanente. A través de las técnicas respiratorias y pranayamas podemos regular nuestras respuestas fisiológicas y ayudar a activar el sistema parasimpático para disminuir nuestra percepción de ansiedad y estrés.



La respiración tiene la particularidad de estar sujeta al control del sistema nervioso autónomo y también del sistema nervioso somático, por eso nos permite influir conscientemente sobre el sistema autónomo

Cuando se activa el sistema simpático la respiración se vuelve corta y rápida mientras las vías respiratorias se dilatan para permitir una mayor entrada de oxígeno. Cuando se activa el sistema parasimpático la frecuencia respiratoria disminuye y las vías respiratorias se contraen. Del mismo modo, cuando inhalamos mucho aire abruptamente estaremos estimulando la activación del sistema simpático. Cuando exhalamos lentamente estimulamos el sistema parasimpático. De hecho, cada vez que inhalamos se activa un poco la respuesta simpática y cada vez que exhalamos se activa un poco la respuesta parasimpática. Vemos entonces que es importante el ritmo y la profundidad de la respiración, pero también la relación entre las distintas partes.

Por eso es importante mantener la variabilidad de la respiración y con ella la variabilidad de la frecuencia cardíaca en la inhalación y en la exhalación. Esto significa que el cuerpo tendrá la capacidad de cambiar fácilmente y de manera armónica entre el “modo de huida” y el “modo de descanso”. La buena noticia es que, hasta cierto punto, esto se puede trabajar a través de la respiración. A grandes rasgos: respirar de manera más

acelerada nos ayuda a activarnos, respirar pausadamente nos ayuda a relajarnos.

La hiperventilación está asociada a la activación del sistema simpático y al estrés. La hiperventilación se produce cuando respiramos más veces que las usuales por minuto. Esto puede ocurrir por problemas o enfermedades físicas, pero también como respuesta al estrés. La respiración se hace más rápida y se activan los músculos accesorios para poder inhalar más. Los niveles de oxígeno suben y bajan los de dióxido de carbono. La tensión hace que no terminemos de exhalar todo el dióxido de carbono. Se activa entonces la señal de inhalar más y se genera un círculo vicioso: inhalamos mucho, exhalamos poco. Cuando esta cadena se activa constantemente al estar expuestos/as a muchas fuentes de estrés los músculos inhalatorios empiezan a estar constantemente tensos y la respiración corta empieza a hacerse crónica. A veces el problema comienza por una exhalación deficiente.



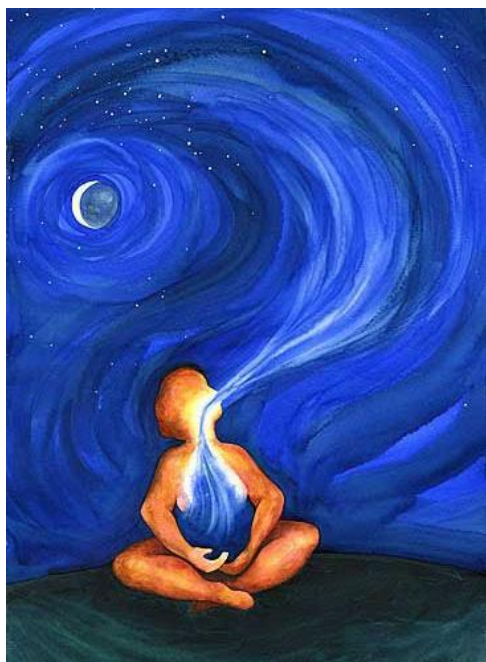
De este modo, el trabajo con las técnicas respiratorias y pranayamas no se tratará solo de inhalar profundo sino de regular los niveles de oxígeno y dióxido de carbono para que la respiración sea completa.

Pranayama

¿Qué es “prana” y “pranayama”?

Prana es la sumatoria total de todas las energías contenidas en el universo. “Cuando escribimos Prana con mayúscula, designamos a esta Energía Cósmica tomada en conjunto, y prana con minúscula implicará sus manifestaciones. Por lo tanto, Prana es la energía universal indiferenciada, y prana la energía diferenciada, manifestada en cualquier forma” (Van Lysebeth, 2015: 16). Todo lo que se mueve es manifestación del Prana. Incluso el pensamiento, para este autor, es una forma sutil de prana.

Para Iyengar, “el pranayama es una prolongación consciente de la inspiración, la retención y la espiración. La inspiración es el acto de recibir la



energía primordial en forma de respiración, y la retención se da cuando la respiración es suspendida a fin de degustar esa energía. En la espiración, todos los pensamientos y emociones se vacían con la respiración: entonces, mientras los pulmones están vacíos, uno abandona la energía individual, “yo”, a la energía primordial” (Iyengar, 2014: 34).

Desde esta mirada, solo podemos existir porque extraemos prana del cosmos. “La palabra pranayama se compone de ‘prana’, y de ‘ayama’ que quiere decir longitud, expansión,

retención, y también control. Pranayama es, pues, la ciencia yóguica del control del prana en el ser humano. Puede observarse que no hemos escrito ‘cuerpo humano’, porque el pranayama apunta más allá de lo físico” (Van Lysebeth, 2015: 66).

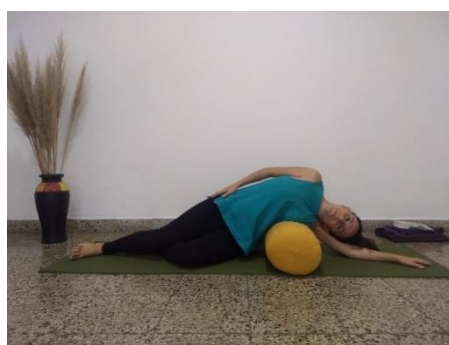
¿Y entonces? ¿Qué puedo hacer para mejorar mi respiración?

En este ebook te compartimos algunos de los ejercicios básicos que pueden servirte para aprender a respirar mejor manteniendo una respiración flexible, que se adapte a las circunstancias.

Preparación para la respiración

Lo primero será movilizar toda nuestra caja torácica. Esta zona tiende a volverse rígida sin que nos demos cuenta, sobre todo cuando llevamos una vida sedentaria. Devolverle la flexibilidad nos ayudará también a ampliar nuestra capacidad respiratoria y nuestra comodidad en los ejercicios.

1- Flexibilizar los músculos intercostales con bolster. Recostarse de costado sobre una superficie semi rígida, por ejemplo, frazadas enrolladas. Notar como las costillas se abren de un lado y se cierran del otro. Imaginar que las costillas se separan. Buscar que se abran en la inhalación y se cierren en la exhalación.



2- Estirar el pectoral mayor, el serrato mayor y el dorsal ancho: tres grandes músculos que van hacia las costillas. Vamos a sumar los brazos a las posiciones del punto 1. Vamos a buscar inhalar abriendo el lado grande y exhalar cerrando más el lado chico. Luego



hacer exhalaciones profundas sintiendo el estiramiento que se produce debido al retorno de las costillas. Probamos luego del otro lado.

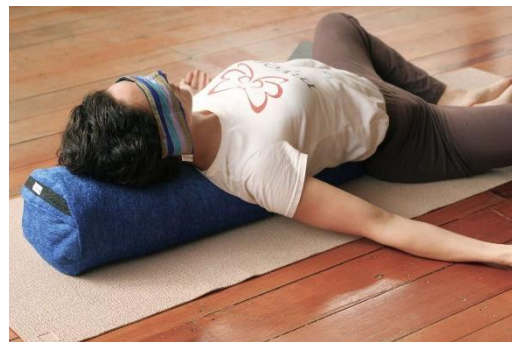
3- Estirar el pectoral mayor. Nos colocaremos de frente a la pared abriendo el brazo a la altura del hombro y con el codo en extensión. Adelantaremos la pierna del brazo que estiremos y realizaremos un giro con el tronco hacia el lado contrario.



4- Movilizar la zona dorsal. Primera imagen: Desde la posición de banco o de 4 apoyos llevamos una mano a la oreja y en cada exhalación llevamos el codo hacia el techo generando una torsión. Inhalando volvemos. Segunda imagen: desde la misma posición extendemos y flexionamos toda la columna en el ejercicio conocido como “gato - vaca” o “gato contento – gato enojado”. Al inhalar hacemos una anteversión pélvica, extendemos toda la columna y juntamos las escápulas. Al exhalar hacemos el movimiento opuesto: retroversión pélvica y flexión de la columna mientras las escápulas se separan.



5- Extensión dorsal con bolster. Utilizaremos un bolster o algo similar - frazada o mat enrollado, almohadones- para apoyar la espalda alta y sostendremos esa postura unos minutos. Debe ser una postura cómoda y placentera en la que sentimos que “el pecho se abre”. Podemos probar distintas posiciones de brazos y piernas según la comodidad.



Ejercicios de respiración

Luego pasaremos a los ejercicios de respiración propiamente dichos. Los dos más importante son probar las respiraciones diafragmáticas y las costales hasta sentir comodidad en ambas. Pero antes (y después) de eso haremos un ejercicio a la vez muy sencillo y muy complejo: registrar la propia respiración.

1) El primer ejercicio, al que volveremos constantemente, es la observación consciente de la respiración espontánea. Trataremos de observar sin juzgar

ni modificar la respiración. Se trata de una práctica orientada a observar y hacer conscientes todos los pequeños movimientos que ocurren usualmente en cada respiración de manera espontánea. Trabajamos con los ojos cerrados para disminuir el ruido externo y poder concentrarnos en nuestro mundo interno y en nuestras sensaciones corporales.

Podemos atender a las inhalaciones, a las exhalaciones, a la pausa luego de inhalar, a la pausa luego de la exhalación, percibir cómo el cuerpo se expande en la inhalación y se achica en la exhalación. Podemos también atender a los movimientos pélvicos, a los movimientos de los hombros, imaginar los movimientos del diafragma, del suelo pélvico y de la glotis.

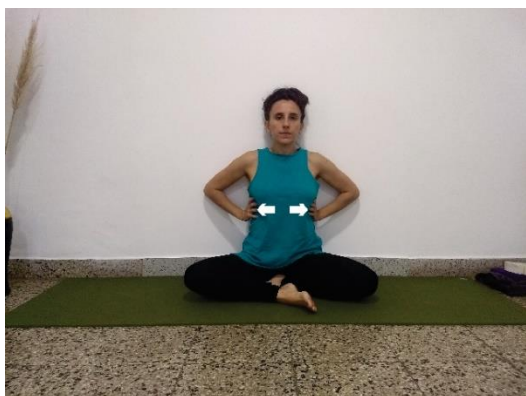
Respiraciones diafragmáticas:

2) Luego, podemos buscar alargar las exhalaciones cada vez más, intentando sacar todo el aire y sintiendo cómo intervienen los músculos abdominales y el ombligo baja. Empezaremos a reconocer así el movimiento del abdomen. Luego de haber sentido cómo el abdomen se hunde en la exhalación sentiremos como el abdomen se infla en la siguiente inhalación. Luego dejaremos que ese movimiento se vaya ampliando poco a poco. Debemos intentar que las costillas intervengan lo menos posible y evitar que se extienda la zona lumbar por tratar de inflar la panza.

Respiraciones costales

Para percibir las inspiraciones costales nos concentraremos en percibir el movimiento de las costillas y con ellas la caja torácica en general

3) Inspirar abriendo las costillas debajo del brazo con el serrato mayor. En este ejercicio produciremos una inspiración costal amplia. Flexionaremos los codos para apoyar las manos en las costillas lo más alto que podamos. Soltaremos el peso de las manos estrechando el tórax mientras espiramos. En la inspiración empujaremos las manos con las costillas. Se trata de una inspiración lateral que separará las manos. De apoco podemos aumentar el movimiento dejando de presionar con las manos -que solo quedan apoyadas-.



Técnicas de pranayama

Básicas para volver a conectar con la respiración:

4- **Respiración yóguica completa**. Este es el primer ejercicio respiratorio que suele practicarse en las clases de yoga y consiste en inhalar de abajo hacia arriba, expandiendo primero el abdomen, luego las costillas y finalmente la zona de las clavículas, y exhalar también de abajo hacia arriba, contrayendo la zona abdominal y luego vaciando la zona media y la zona alta. Una buena preparación será practicar separadamente respiraciones abdominales o

bajas, respiraciones costales o medias y respiraciones claviculares o altas para luego poder combinarlas.

5- Prana Mudra o Shanti Mudra. Se trata de un pranayama combinado con movimientos de brazos y manos. Pertenece también a la categoría de los ‘mudras’ o gestos simbólicos, es decir, expresiones corporales que tienen una resonancia psíquica” (Van Lysebeth, 2015: 150). Comenzamos con las manos superpuestas en el regazo con las palmas hacia arriba. Durante la inspiración los brazos se elevan. Cuando los pulmones están llenos los brazos se abren. Luego de la retención los brazos vuelven lentamente a la posición de partida llegando a apoyarse al final de la espiración.

En la fase diafragmática las manos suben en frente del vientre con los dedos hacia el torso. En la fase costal las manos siguen subiendo paralelas al torso hasta la altura del pecho. Los codos se van despegando del torso. En la fase clavicular las manos siguen subiendo hasta la garganta para luego separarse -ya con los pulmones llenos- y posicionar las palmas hacia el cielo. El mentón apunta hacia arriba, hacia el sol. Es un gesto de aceptación, de apertura al universo. La espiración se realiza en orden inverso de la inspiración, de arriba hacia abajo, al revés que la respiración yóguica completa. Al terminar de espirar las manos vuelven a la posición de inicio y volvemos a empezar.



6 - Para relajar

Bhramari Pranayama. El término bhramara designa un abejorro negro. Durante la espiración en este pranayama se realiza un zumbido similar al de una abeja/abejorro. Las inhalaciones son profundas y las exhalaciones se acompañan de un zumbido con el sonido de la letra “M”. Como el zumbido induce el sueño, este pranayama es beneficioso para personas que padecen insomnio. Este pranayama se realiza con Sanmukhi Mudra (como en la foto). Los pulgares tapan los oídos a fin de permitir escuchar el sonido interior. Podemos además buscar exhalar en el doble del tiempo que inhalamos



7 - Otro ejercicio es buscar **que la espiración dure el doble que la inspiración**. Primero hay que respirar libremente dejando que la respiración se regularice en su propio ritmo de reposo. Luego llevaremos nuestra atención a los latidos del corazón. Si no logramos percibirlo podemos colocar uno o dos dedos en la muñeca para lograr identificar este ritmo. Contaremos dos latidos para inspirar y cuatro para espirar. Luego, progresivamente, iremos alargando la respiración (3 para inspirar, 6 para espirar; 4 para inspirar, 8 para espirar; y así sucesivamente). Progresivamente se irá generando una sensación de serenidad, tranquilidad.

8 - Samavritti Pranayama (*el pranayama cuadrado*). Este pranayama se caracteriza porque las cuatro fases de la respiración tienen la misma duración. Van Lysebeth propone usar la recitación del mantra OM de manera mental. 4 OM para inspirar y 4 para espirar. Luego de varias espiraciones agregamos la retención con pulmones llenos y finalmente con pulmones vacíos hasta que cada fase de la respiración dure 4 OM. Cada persona encontrará su propio ritmo sin fatiga y luego puede ampliarse la duración (5 OM, 6 OM, etc.). Podemos hacerlo también con respiración Ujjayi.

Para activar:

9 - Bhastrika

Bhastrika significa “fuelle”. En este pranayama la inhalación y la exhalación se producen enérgicamente como por medio de un fuelle. Aquí será la espiración la que determine la fuerza y la velocidad del ejercicio. El sonido

también se asemeja al de un fuelle y tanto la inhalación como la exhalación son vigorosas.

Con la columna alineada efectuaremos respiraciones completas y acentuaremos la espiración con una contracción de la cintura, acelerando el ritmo sin reducir la amplitud. La aceleración debe ser progresiva para no perder amplitud. Luego, volveremos a respirar con normalidad. Iremos aumentando progresivamente la cantidad de respiraciones por ciclo, siempre sin fatiga.

Al inicio repetiremos solo entre 4 y 8 de estas ráfagas. Luego haremos respiraciones lentas y profundas para descansar. Repetiremos 3 o 4 ciclos. Con la práctica podremos ir incrementando el número de ráfagas por ciclo o el número de ciclos. Siempre evitaremos la agitación y la fatiga. El ejercicio debe ser cómodo.

Para equilibrar:

10 - Nadi Sodhana Pranayama o respiración alternada.

Los nadis son órganos que sirven para transportar prana o energía. Sodhana significa “purificar” o “limpiar”. Nadi sodhana se refiere entonces a la purificación de los nadis. Se puede usar el dedo pulgar para tapar la nariz de un lado y los dedos meñique y anular del otro, manteniendo el índice y el mayor flexionados. Comenzaremos exhalando por la fosa nasal izquierda mientras tapamos la derecha. Luego inhalamos por el lado izquierdo, tapamos ese lado y exhalamos por la derecha. Luego inhalamos por el lado derecho, tapamos esa fosa nasal y exhalamos por el lado izquierdo. Seguimos repitiendo.

¿Querés saber más sobre Respiración y Pranayama?

¡Entonces nuestro curso virtual es para vos!

Vas a profundizar sobre:

- ✓ Anatomía y fisiología de la respiración
- ✓ Podrás analizar en detalle los distintos tipos de respiraciones
- ✓ Aprenderás una gran variedad de ejercicios respiratorios
- ✓ Aprenderás a usar tu respiración para regular tu sistema nervioso

Además, vas a tener acceso a un PDF completo con todos los contenidos del curso, así como comunicación directa por WhatsApp todas las veces que necesites para despejar dudas

Vas a profundizar sobre:

- ✓ Prana y Prnayamas
- ✓ Nadis y Chakras
- ✓ Bandhas
- ✓ Y una gran variedad de técnicas de Pranayama con sus diferentes usos

Solo durante el mes de julio el curso está a mitad de precio, **¡No pierdas esta oportunidad!**