

Psicoterapia respiratoria

Volver a la respiración natural.

10/05/2014 - Autor: Agenda Webislam

La respiración es una de las funciones vitales más significativas del organismo, no todo el mundo la maneja y saber respirar correctamente

Le prestamos muy poca o nula atención a la respiración en nuestra vida cotidiana, siendo nuestra amiga inseparable, la que tan sólo nos abandona en el último aliento

Pocas personas saben cómo respiran, no conocen si su respiración es correcta o si tienen algún problema cuando respiran.

En la mayoría, la respiración suele ser incorrecta, esto es, no les llega suficiente aire o sienten angustia cuando intentan tomar algo más de aire

La respiración es superficial y acelerada en casi todo el mundo, no les entra aire suficiente por ser muy poco el movimiento descendente del diafragma, especialmente por su zona posterior.

La caja torácica apenas se expande y tampoco la cavidad lumbo-abdominal, teniendo que hacer muchas respiraciones para tener una tasa de oxígeno apropiada en el organismo.

En este taller conocerás muy bien cómo respiras con la técnica sencilla y muy efectiva para que tu respiración se haga correcta: larga, amplia y disfrutable

Dirección: La Saleta C/ Ramón y Cajal 87, bajo 2º. Metro L4 Joanic. 130 a 20h

Tlf: 627865058

Web: <http://www.psicoterapia-transpersonal.es/Taller%20mandala.htm>

Correo electrónico: psitranspersonal@wanadoo.es

Fecha(s):

15/05/2014

Hora: 10.00

Precio: 35 €

Webislam