

La ciencia de la Respiración y sus usos Terapéuticos

Prof. Ana Paz

Las **Respiraciones** son la única práctica utilizada por todas las **Medicinas ancestrales** y **Espirituales** del mundo. Esto se debe a que son **la puerta directa al inconsciente** y nos permiten movilizarnos por los **diferentes estados de la consciencia** en forma voluntaria. Cada vez que respiramos modificamos el sistema neuro-osteo-inmuno-endócrino, activando las diferentes áreas de los sistemas nerviosos lo que lleva a la modificación del enfoque de la mente consciente, subconsciente e inconsciente. La respiración acciona en nuestro metabolismo modificando directamente los mecanismos de adaptación a la vida y la forma en que respondemos a ella. Cada vez que cambia nuestra respiración se modifica nuestra relación y comunicación con el mundo y con nosotros mismos.

Este seminario se enfoca en el aprendizaje teórico-práctico de las **Respiraciones**. Los conocimientos son transmitidos en su **forma tradicional** pero con **enfoque neurocientífico y Terapéutico** con el fin de ser aplicados en objetivos actuales. "Medicina antigua para mentes modernas"

BioNeuroVida tiene estudiadas y clasificadas más de 50 respiraciones, sus usos en el bienestar espiritual y su implementación en Técnicas de gestión de la salud. El conocimiento impartido es el producto de mas de 30 años de búsqueda en las medicinas ancestrales del mundo y las nuevas investigaciones realizadas por la ciencia.

Las respiraciones van a ser aprendidas como técnicas independientes y también incluidas en procesos terapéuticos, por lo que durante el seminario vamos a interiorizarnos en conceptos como estrés, trauma, emociones escindidas, etc.

Las clases se cursan por **zoom con** presencia del profesor. También **se graban** y se suben a un **drive** donde quedan por 30 días para que puedas **estudiar en diferido** o verlas cuantas veces quieras. Además vas a **recibir videos** en tu celular para ampliar la clase y ayudar con las prácticas en casa y tener **1 presencial** los **3° sábados de cada mes a las 14 hs** (no obligatorio) en Caba.

El programa

Esta organizado en bloques mensuales temáticos. **Podes inscribirte durante todo el año al inicio de cada mes.**

1-Estrés cotidiano

La incapacidad de regular y desconectar el estrés cotidiano puede aislarnos emocionalmente, deteriorar nuestra capacidad cognitiva, afectar el sueño, la digestión y la desintoxicación. Este módulo te capacita con técnicas principalmente laborales capacitándote como coach empresarial.

2-Estrés residual

El estrés residual es el conjunto de secuelas que nos quedan después de haber pasado un tiempo en estrés extremo laboral o personal como haber transitado un divorcio o una enfermedad. Nube mental, emociones estancadas, repetición de ciclos circulares. Este

módulo te capacita para trabajar, desintoxicación, recuperación neurosensorial, recuperación del sueño, propiocepción.

3-Estrés Crónico

Este tipo de estrés es el que queda por haber tenido situaciones traumáticas en la infancia o adolescencia. Se caracteriza por estados de alerta permanente, sobreadaptación, archivar incorrectamente la memoria, reacciones descontroladas, neurointoxicación. Este módulo se centra en la desintoxicación, reprogramación neuronal, destigmatización, reordenamiento emocional.

4-Síntomas Cardiovasculares

Este tipo de síntomas se caracteriza por el estrés crónico de ocultamiento. Disociación somática, rumiado mental, pensamiento negativo, neurointoxicación por glutamato, poca plasticidad. Este módulo se enfoca en el sistema vestibular, reprogramación emocional, desintoxicación, recuperación de la acción.

5-Depresión

Se caracteriza por estrés asociado a la inadecuación. Mente rumiante, pensamientos negativos, neurointoxicación por falta de serotonina, desactivación de la dopamina, parálisis de acción. Este módulo se enfoca en el proceso de cada uno de los síntomas de las diversas formas de depresión.

6-Respiraciones flow o lentas

Para qué y por qué se utilizan las respiraciones lentas y pausadas. Respiraciones circulares, asimétricas, con y sin retención y combinadas. Relajación, bienestar, insomnio, reconexión sensorial. Este módulo se centra en prácticas y neurociencia para comprender las respiraciones lentas.

7-Respiraciones forzadas y rápidas

Para qué y por qué utilizar respiraciones rápidas, forzadas o de alta retención. Desintoxicación, longevidad, mitocondrias. Este módulo se centra en práctica y neurociencia de las respiraciones activas. Incluye suspiros esenciales.

8-Desintoxicación

Intoxicación y neurointoxicación. Desconexión sináptica, pensamientos repetitivos a veces paranoides, estrés defensivo, actitudes repetitivas, inflamación crónica. Este módulo contiene respiraciones activas, promotoras de endocannabinoides y serotonina entre otras.

9-Recuperación emocional

Las situaciones estresantes y traumáticas a corto y largo plazo desconectan el sistema neurosensorial y somático. Este módulo se enfoca en la reconexión del sistema sensoemocional, vestibular, cenestésico.

10-Dopamina. oxitocina

Una de las cualidades de las respiraciones es la activación de los neurotransmisores. La dopamina tiene 51 funciones analizadas y es el neurotransmisor por excelencia para el estrés crónico territorial. Otra de sus mejores funciones es el placer por el hacer, empuje, descubrimiento. La oxitocina es el neurotransmisor por excelencia de la unión, fraternidad, familiaridad, trabaja el estrés de desarraigo, exclusión, abandono.

11- Serotonina. Vasopresina.

La serotonina tiene funciones imprescindibles a la hora de regular el estrés de ataque, por

lo que se activación es antidepresiva, activa la seguridad personal, la identidad, la memoria. La vasopresina activa la capacidad de poner límites, de autodelimitarse, enraíza y activa el nervio vago.

12- Plena atención y usos espirituales

Las investigaciones sobre la plena atención demostraron que en todas sus variantes desarrolla la autopercepción y la autoevaluación. Además vamos a ver cómo utilizar respiraciones en el mundo espiritual

Informes: Docente Ana Paz: +54 9 11 5966 6120

Inscripción: www.fundacioncolumbia.org