

20 y 21 de mayo de 2017

Respiración Integral

¿Cómo respiro mi vida?

Vincular y equilibrar la psique, el cuerpo y la respiración

Imparte: Guiomar Burgos

Taller de 8h:

4h el sábado (10:00 a 14:00)

4h el domingo (10:00 a 14:00)

Info e inscripciones:

cursos@tximeleta.org

Precio:

65 Euros

Lugar:

Escuela Tximeleta

Organiza:



Tximeleta



RESPIRACIÓN INTEGRAL

Es una metodología creada a favor del desarrollo de la autosuficiencia de cada ser humano. Está basada en devolver el movimiento respiratorio a espacios que están dormidos y vincularlos con el despertar de áreas de la vida estancadas, favoreciendo así una visión vital más holística.

Sin ser una terapia, tiene efectos terapéuticos, mejorando las funciones vitales, mentales, emocionales y espirituales.

Esta metodología ha sido desarrollada a lo largo de 10 años de práctica personal y profesional. Tiene influencias de lo que Guiomar ha ido y sigue experimentando y estudiando, Anatomía para el movimiento, Anatomía Experiencial, Anatomía para el yoga terapéutico, gimnasia pulmonar, Psicoterapia Respiratoria, Técnicas de pranayama y meditación de Hatha y Kundalini yoga, la conciencia global-corporal de la danza y el Feldenkrais.

El sustento básico de este trabajo es llevar al alumno a entender la vida cotidiana como un área de desarrollo humano en el que pueda crear un enlace nítido entre su mente, sus sentimientos, su respiración y sus experiencias. Somos un gran pulmón que respira y reconoce que es pura existencia.



Guiomar Burgos

Licenciada en danza clásica a efectos de docencia, ha trabajado durante 20 años en diferentes compañías de danza y danza-teatro. Se tituló como profesora de yoga en 2004 y la vida le llevó a reconducir su carrera profesional hacia un camino de despertar de la conciencia. Actualmente es formadora de Kundalini y Hatha yoga trabajando habitualmente con grupos muy amplios.

Comenzó a crear del método de Respiración Integral en el año 2006 tras comprobar cómo evolucionaba emocionalmente una alumna impedida físicamente tras aprender a respirar correctamente en tres clases particulares.

Está dedicada a la docencia y entiende el rol de profesora como un camino de despertar por ambas partes, el del profesor y el del alumno.



¿Por qué es tan importante respirar bien?

Estamos condicionados por nuestra mente y no sabemos que podemos ser emocionalmente autosuficientes si usamos correctamente la respiración. Este don nos ha sido dado desde nuestro nacimiento y apenas conocemos su valía.

Todo aquello que pensamos se expresa en sentimientos y emociones y queda reflejado en nuestro cuerpo. Este impacto la mayoría de las veces no es observado por nuestra conciencia por lo que queda una impresión física en forma de tensiones musculares condicionando la postura corporal.

Los pulmones no pueden moverse por sí solos, necesitan de 20 pares de músculos para poder moverse completamente. Si la postura está condicionada, los músculos no son eficaces en su función por lo que los pulmones no tienen recursos para desempeñar su función de nutrición y liberación. Si no pueden moverse en su completa capacidad, la mente dará vueltas sobre los mismos patrones. Es por eso que es tan difícil evolucionar y salir de nuestras tendencias.

La mente condiciona la postura y la postura condiciona la respiración, la respiración condiciona la mente y así sucesivamente. La respiración consciente nos permite salir de este círculo vicioso pero es necesaria una correcta y precisa biomecánica y un uso apropiado y constante según las condiciones.

¿Cómo respiro mi vida?

Vincular y equilibrar la psique, el cuerpo y la respiración.

- Diagnóstico de la actitud psico-comportamental y respiratoria de cada participante. Capacidades y limitaciones
- Trabajo corporal a través de respir-secuencias para equilibrar la postura a través de liberar la funcionalidad de la pelvis y la columna.
- Masaje de los anillos del tronco implicados en la mecánica respiratoria
- Liberación del diafragma
- Gimnasia pulmonar para tomar conciencia, flexibilizar y potenciar la musculatura implicada en el movimiento pulmonar.
- Reeducación de la biomecánica respiratoria
- Prácticas de respiración para influir en el sistema nervioso. Activantes, relajantes y equilibrantes.

Ropa: cómoda, ajustada, de algodón, de color claro (excepto blanco).

