

Recobra tu RESPIRACIÓN NATURAL

*“¡No sé respirar !” Y entonces:
“Cuando nace un bebé, ¿quién le enseña?”
“¡Tengo que aprender a respirar...!”*

“Comprendo muy bien que se tenga sed de oxígeno, sed de respirar, es natural, como beber y comer, pero esto no se aprende. Es lo mismo que decir “no sé tragar”

Thérèse Bertherat (La guarida del Tigre)

La respiración es clave en nuestra vida. A través de ella nos conectamos a la vida. La vida fluye en un continuo dar y recibir. Tomamos el aire que está a nuestro alrededor y lo hacemos propio, lo calentamos, lo humedecemos, lo filtramos..., transportamos el oxígeno a todos los rincones de nuestro organismo, hasta cada una de nuestras células, y después lo lanzamos de nuevo al exterior,... transformado, lleno de nosotros... ¡Es la vida que se da...!

¿Os imagináis estar todo el día pendientes de si respiráis bien o mal? ¿Y por la noche, durmiendo?

Si la respiración pierde su ritmo natural, si se acorta, si es insuficiente, si a veces tenemos que parar para recobrar el aliento, todo esto provoca mala oxigenación, cansancio ...

Si nuestra respiración ha perdido su ritmo natural no es porque la hayamos olvidado o desaprendido. El motivo está en los músculos, que están anudados. Por mucho que la ejercitemos, mientras que el cuerpo no se flexibilice, la respiración no recobrará su

naturalidad y su libertad. Si vuestro cuerpo no respira bien, es sencillamente porque no puede hacerlo.

**La respiración es verdaderamente libre cuando
atrás de un extremo al otro del cuerpo, toda
la cadena muscular se desanuda**

Obvio es que el gran músculo de la respiración es el diafragma. Pero para comprenderlo, es preciso saber que respiramos con todo el cuerpo, o mejor dicho, que todo nuestro cuerpo respira...:

“Si la nuca y la cintura están rígidas traban la respiración. Lo mismo ocurre con la parte de atrás de las piernas. El aire no penetra en las piernas, y sin embargo, con las piernas también se respira; si están bloqueadas, el encadenamiento de la cadena muscular posterior hace que el diafragma quede bloqueado en su acción”

(La guarida del Tigre) T.B.

“La nuca es una pieza maestra de la respiración. [...] El nervio frénico nace de C4, la cuarta vértebra cervical y él comanda movimientos del diafragma”.

“En el hueco de la palma de la mano se halla un punto reflejo del diafragma, el músculo principal de la respiración. Estimular este punto permite una mejor respiración”.

(Mi curso de Antigimnasia) T.B. y M.B.

“La respiración es verdaderamente libre cuando atrás de un extremo al otro del cuerpo, toda la cadena muscular se desanuda.”

La respiración nos mantiene en comunicación, nuestro “adentro” con el “afuera” y quizás este sea uno de los motivos por los que no nos permitimos tomar todo el aire que necesitamos, y nos conformamos con sobrevivir, respirando a bocanadas, como un pecesito. ¿Quizás tengamos “viejas razones” para evitar este contacto?

Sentir el ritmo de nuestra respiración es estar en contacto con nuestro propio ritmo. Cuando nos apresuramos, esta se agita..., y recobra la tranquilidad cuando nos vamos apaciguando.

Con pequeños, sutiles y precisos movimientos con la Antigimnasia® te proponemos recobrar tu Respiración Natural para vivir más saludable.

El estrés, la ansiedad, las prisas, las posturas repetitivas y mantenidas llevan a los músculos a un estado de contracción constante que hace que las contracturas y los acortamientos queden fijados. Los músculos pierden su capacidad de ser flexibles, de alargarse y contraerse cuando se les necesita... y aparece el dolor y el mal funcionamiento de la estructura músculo-esquelética.

Esas contracciones que se van acumulando a lo largo del tiempo pueden provocar que algunas funciones vitales se vean alteradas, esenciales en nuestro cuerpo y nuestra vida.

Por ejemplo, la nuca es un punto importante de nuestra respiración, el nervio frénico que pasa por en medio si está comprimido dificultará y hará más penosa la respiración.



Antigimnasia®

RECUPERA TU RESPIRACIÓN NATURAL

TALLER EN MADRID

7 y 8 de Enero

150€

Información y reservas

Pilar Campayo
pcampayo@msn.com
677 03 84 61



www.antigimnasia.com

Rosa León
rosaleonag@gmail.com
660 33 76 71

Liberar tu respiración le permitirá a tu cuerpo encontrar su bienestar y tener más energía cada día.

En nuestras sesiones tenemos el objetivo de dar flexibilidad a los músculos y así el cuerpo entero recupera sus funciones y su ritmo.

Profesionales Certificadas de ANTIGIMNASIA



Pilar Campayo
677 03 84 61
pcampayo@msn.com



Rosa León
660 33 76 71
rosaleonag@gmail.com