

## La ciencia de la Respiración y sus usos Terapéuticos

Prof. Ana Paz

Las respiraciones son la única herramienta que fue utilizada por todas las **Medicinas ancestrales** y **prácticas Espirituales** del mundo. La razón de que sean una práctica tan universalmente utilizada es porque las respiraciones son la herramienta por excelencia para movilizarnos por los **diferentes estados de la consciencia**.

Cada vez que respiramos modificamos el sistema neuro-inmuno-endócrino, activamos las diferentes áreas de los sistemas nerviosos y modificamos el enfoque de la mente consciente, subconsciente e inconsciente. La respiración trabaja en nuestro metabolismo no solo intercambiando oxígeno sino que tiene injerencia directa en la 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.

Comprender las múltiples funciones de los procesos respiratorios nos revela por qué fueron y son tan estudiadas por la ciencia y nos explica por qué se consideran la herramienta por excelencia para intervenir en la gestión del comportamiento humano tanto para la salud como para la evolución.

BioNeuroVida tiene estudiadas y clasificadas mas 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.

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** vinculado a la salud para poder ser aplicados en objetivos actuales. "Medicina antigua para mentes modernas"

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.

Iniciamos el **lunes 4 de agosto**.

Se cursa todos los lunes **19 hs** por zoom + **1 presencial** los **3° sábados de cada mes a las 14 hs** (no obligatorio) en Caba. También vas a recibir videos grabados y pequeños pod cast para acompañar las prácticas.

Durante el seminario aprenderemos pautas de ciencias sagradas tradicionales, neurociencia de la relajación, plena atención y meditación. Como las respiraciones van a ser muchas veces incluidas en técnicas para que aprendas como utilizarlas también vamos a interiorizarnos en conceptos como el estrés, trauma, emociones escindidas, etc. **Todas** las clases se aprende y practica una respiración y una técnica de implementación de la misma

### **Programa:**

Neurociencia de la respiración, Cómo y por que funcionan.

Neurociencia: Respirar y su efecto en los neurotransmisores, las hormonas, los estados

alterados y diferenciados de consciencia, metabolismo e inmunidad.

Respiraciones: Vamos a aprender las correctas posturas y tecnología de 10 respiraciones e incorporarlas a alguna técnica de gestión terapéutica o fórmula sagrada.

### Estrés y trauma

Neurociencia: Pautas del funcionamiento del estrés, estrés crónico y residual, ansiedad, depresión, síndrome inflamatorio, intoxicaciones. Trauma y emociones escindidas.

Respiraciones: Vamos a armar un botiquín de respiraciones y técnicas para trabajar los temas teóricos antes mencionados.

### Las respiraciones en el mundo espiritual.

Medicina ancestral y neurociencia. Nos sumergimos en las respiraciones desde el mundo de las prácticas espirituales, relajación, ensoñación, meditación, ampliación de la consciencia. Les proponemos un viaje inmersivo experimental con explicaciones y argumentos de la neurociencia.

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

Inscripción: [www.fundacioncolumbia.org](http://www.fundacioncolumbia.org)