

Programa de estudio: día por día

Programa

- 1ª Introducción a las posturas y formas de respiraciones. Respiración circular, en 3,4,6,8 y 10 tiempos. Respiración completa.
- 2ª Introducción a las cerraduras o bhandas. Respiraciones para manejo del sistema simpático y parasimpático.
- 3ª Introducción a la meditación. Respiraciones que activan y/o relajan. Sistemas defensivos y adaptativos.
- 4ª Respiraciones de fuelle para el dolor y tratamiento de los traumas primarios.
- 5º Mudras, posturas y respiraciones bajas. Cambiando los estados de consciencia.
- 6ª Introducción a la plena atención. Meditación el uso de los cuatro elementos.
- 7ª Respiración para producir serotonina. Depresión. Reprogramación positiva.
- 8ª Sanación de las fracturas del alma. Respiración para producir dopamina.
- 9º Respiraciones para manejar el estrés. Estrés cardiovascular.
- 10º Respiración de cañon tres versiones, tres neurotransmisores.
- 11º Fórmula sagrada para la trascendencia y el despertar de las percepciones.
- 12º Diagnosticar con movimiento y respiración. Diagnóstico de terapia primal.
- 13º Mudras, posturas y respiraciones altas. Cambiando de estados de consciencia.
- 14º Respiraciones hipopresivas y prenatales. Su uso terapéutico.
- 15º Respiración con retenciones. Formula sagrada budista de la liberación.
- 16º Formula sagrada Har para la alineación de la Kundalini.
- 17º Formula sagrada har hare hari para la liberación de las cargas.
- 18º Meditación. Manejo de los hemisferios y el anclaje.
- 19º Sanación del alma dormida. Respiraciones activas
- 20º Respiraciones para activar la atención. Producción de testosterona, activación de pineal y pituitaria.
- 21º Respiraciones para la la tiroides. Respiración alternada. Respiraciones de fuego y capalajayi. Desintoxicar.