



MARKUS SCHIRNER

YOGA de la RESPIRACIÓN



35 TÉCNICAS
PARA SANAR
Y RECUPERAR
LA ARMONÍA



Markus Schirner

YOGA DE LA RESPIRACIÓN

35 técnicas para sanar y recuperar la armonía

Pvp: € 10,90 (10,48 sin iva)

Fecha: 7 de Mayo 2019

Páginas: 144 a colores

Rústica 14 x 17 cm

ISBN 9788417080440

Ibic: VXA

ISBN: 978-8417080440



9 788417 080440

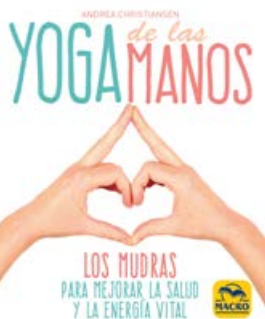
- Manual completo y de fácil consultación
- Numerosas técnicas presentadas de forma sencilla y práctica
- Libro moderno y visual

CONTIENE UNA TABLA DE CONSULTA PRÁCTICA PARA ELEGIR LA TÉCNICA DE RESPIRACIÓN ADECUADA PARA SUPERAR CUALQUIER PROBLEMA.



El Autor

Markus Schirner es profesor de kinesiología, "Brain Gym" y de "Touch for Health", así como terapeuta-masajista. Otras de sus especialidades son la aromaterapia y la herbología, las terapias de meditación y de respiración y la filosofía budista



De la misma Colección:

YOGA DE LAS MANOS

ISBN 9788417080273 - € 11,90

RESPIRACIÓN DE FUEGO DEPURACIÓN Y LIMPIEZA DE LOS PULMONES (KAPALABHATI)

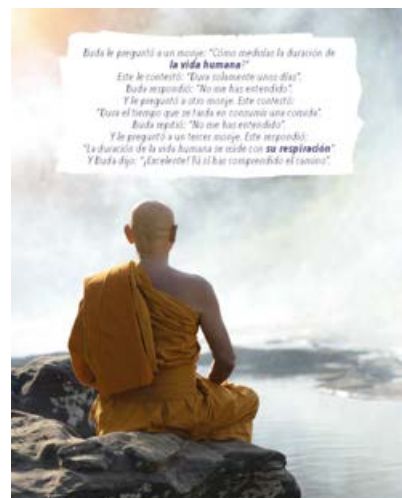
Sitúese profundamente. La columna vertebral está derecha, pero, sobre todo, la cabeza. Entree un poco la barbilla.
Para este ejercicio no se utiliza la respiración del pecho, sino la del vientre (respiración del diafragma). Para controlar que lo hace bien, coloque una mano sobre el pecho y la otra sobre el vientre.
Respire profundo, cortante y con mucha fuerza por la nariz. Cada vez que expire se separa el vientre hacia dentro. Utilice sus pulmones como si fueran una bomba que al moverla echa el aire a borbotones.
Después, relaje el vientre y deje a los pulmones por sí solos volver a recoger el aire que necesitan. No inspire más aire a propósito, sino de forma pasiva, pues de este modo solo entrará la cantidad de aire que necesita el cuerpo.
Aumente el ritmo de respirar a dos inspiraciones por segundo.

NOTA

La duración del ejercicio la estipula UM mismo. Tenga cuidado de no exagerar porque el cuerpo puede reaccionar con reacciones muy fuertes de depresión. Por lo general, son suficientes tres minutos. Este ejercicio tiene un efecto fuerte en el intercambio de gases en los pulmones, de modo que estos se llenan de iones negativos (que son los que estimulan la salud y de los que normalmente solo nos beneficiamos en aguas marítimas salinas o en bosques húmedos). Con todo ello, el ejercicio mejora el abastecimiento de oxígeno y refuerza

TÉCNICA AVANZADA DE RESPIRACIÓN

15



Buda le preguntó a un monje: "¿Cómo meditar la duración de la vida humana?"
Este le contestó: "Durar solamente unos días".
Buda respondió: "No me has entendido".
Y le preguntó a otro monje. Este contestó:
"Toda el tiempo que se tarda en cocinar una comida".
Buda replicó: "No me has entendido".
Y le preguntó a un tercer monje. Este respondió:
"La duración de la vida humana se mide con su respiración".
Y Buda dijo: "¡Excelente! Tú sí has comprendido el camino".

Aprenda a respirar bien para vivir mejor gracias a las 35 técnicas presentadas en esta guía práctica. Métodos precisos y efectivos para mejorar su respiración y obtener de inmediato más fuerza, vigor y bienestar. La respiración es un método natural de prevención y curación que nos permite armonizar todas las funciones de cuerpo, mente y espíritu.

www.macroediciones.com
comunicación@macroediciones.com

TEL. 667 300 542