

# **Serie dinámica respiración retención en vacío**

Ver Esquema:

[Serie dinámica respiración retención en vacío](#)

Por Sandra Ramos

---

# **Juegos respiratorios para niños**

Ver en PDF:

[http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/06/juegos\\_respira\\_ninos.doc](http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/06/juegos_respira_ninos.doc)

Àlex Costa

---

# **Calentamiento: Saludo de brazos, tronco y piernas**

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/06/saludo-brazos-tronco-y-piernas.pdf>

Àlex Costa

---

# **Calentamiento: Saludo de brazos y tronco**

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/06/Saludo-brazos-y-tronco.pdf>

Àlex Costa

---

# Calentamiento: Saludo de brazos

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/06/Saludo-brazos.pdf>

Àlex Costa

---

# Respiración: Serie abdominales

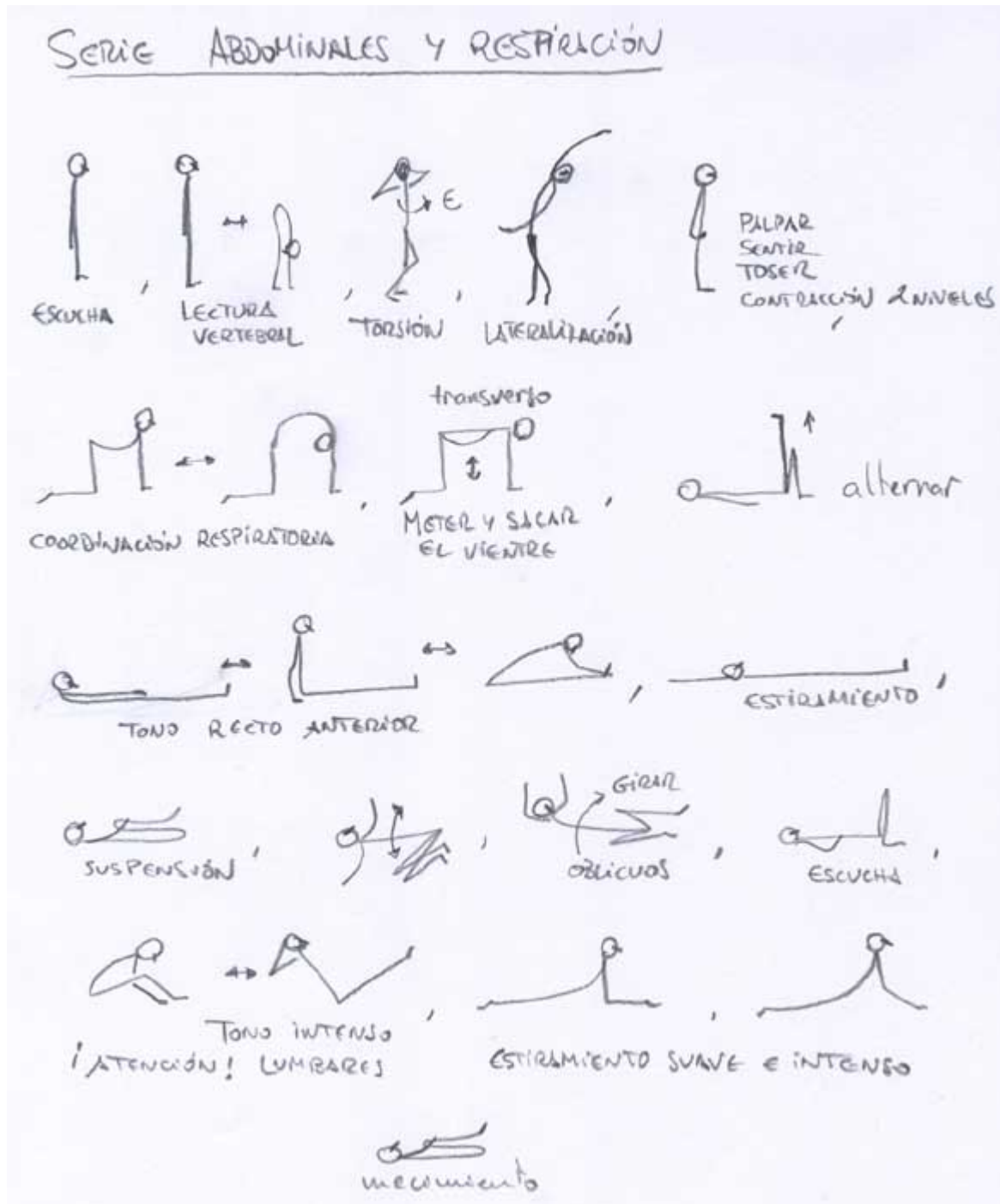
## **Abdominales y respiración**

En la respiración damos importancia a los abdominales como musculatura que facilita la espiración. Sabemos que de una buena calidad en la espiración, larga y profunda, depende el resto de las fases respiratorias.

Recordar también que los abdominales no son sólo la musculatura superficial, el recto del abdomen sino que hay capas más profundas que además de contener las vísceras, dan

estabilidad a la cintura pélvica.

En esta serie nos gustaría que se entendiera la importancia de tonificar los abdominales tan faltos de tono en nuestra sociedad sedentaria, pero que también debemos estirarlos para darles elasticidad y funcionalidad a estos músculos.



---

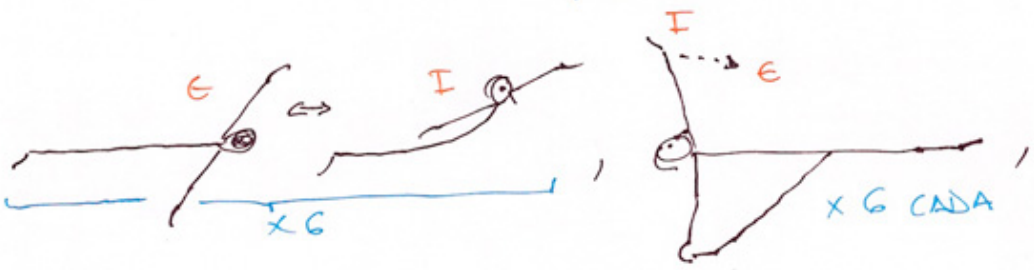
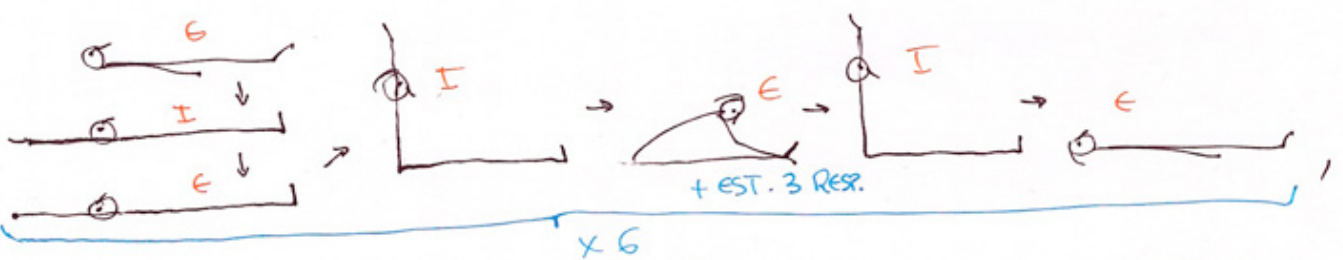
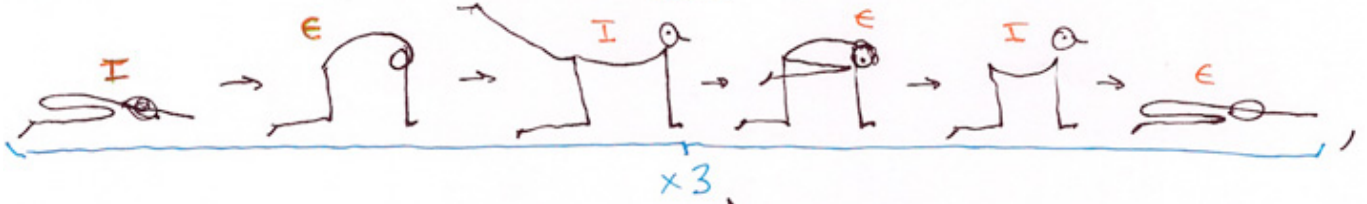
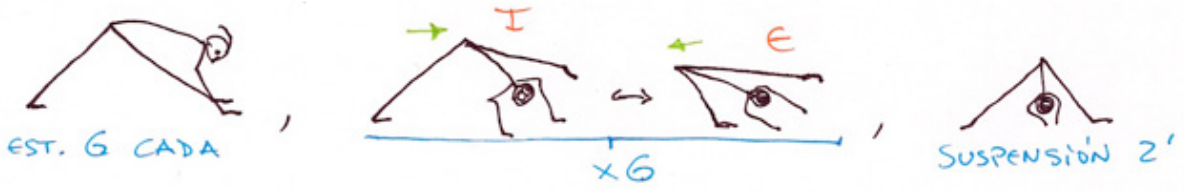
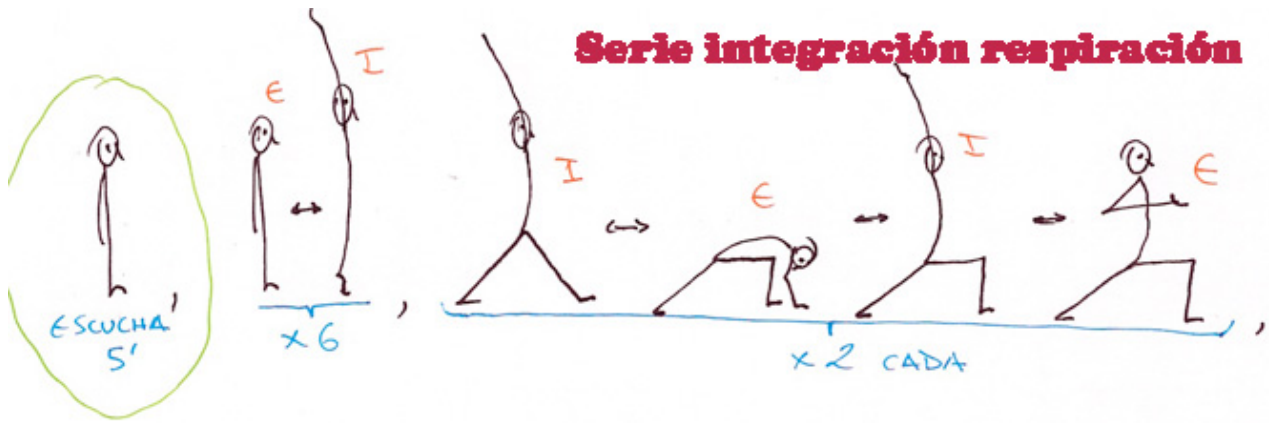
# Respiración: Serie integración

## **Respiración integración**

- Hasta ahora hemos desglosado la respiración por segmentos, primero la respiración clavicular, luego la costal y por último la abdominal, una manera pedagógica y terapéutica de trabajar la respiración para poner el énfasis en aquella parte de la respiración donde hay más bloqueo o dificultad de movimiento. Pero, lo natural, es integrar todos los segmentos en una sólo respiración. Es lo que llamamos la respiración completa.

En otro lugar ya hemos hablado de los beneficios que conlleva respirar de forma completa en una u otra dirección. Inspirar de arriba a abajo o viceversa, espirar de abajo a arriba, o viceversa. Lo que nos interesa ahora es una serie para poder respirar en todas direcciones e integrar todos los segmentos. Nuestro objetivo es tener la respiración suelta, flexible y libre para adecuarse a cada movimiento que hacemos con las posturas.

# Serie integración respiración



---

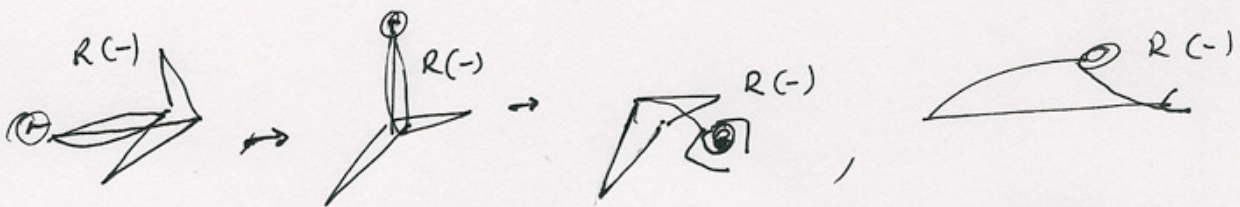
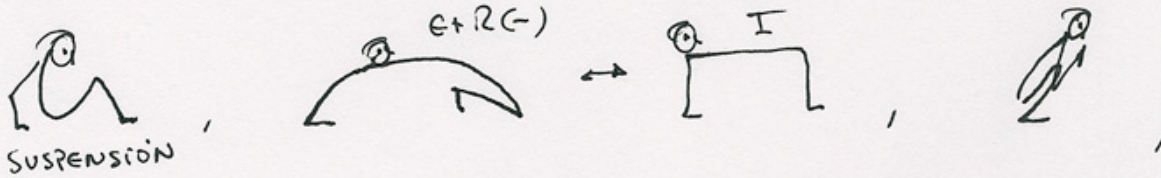
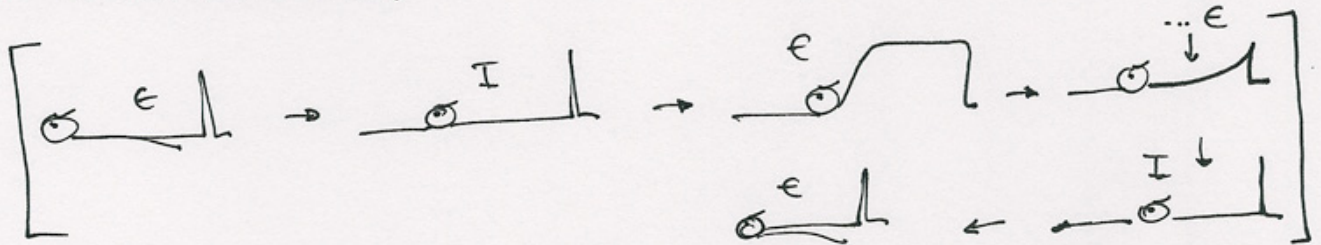
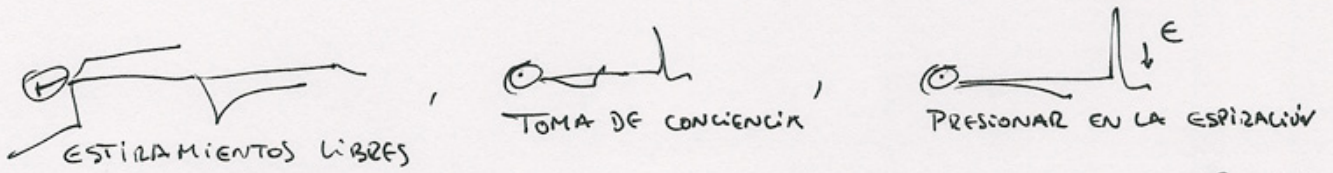
# Respiración: Serie acento pulmones vacíos

## **Serie acento en pulmones vacíos**

Cuando hacemos una serie tono langhana ponemos el acento en el abandono y la relajación. Nos convendrá trabajar principalmente en el suelo y con los ojos cerrados, priorizaremos lo estático sobre lo dinámico, el abandono sobre la vigilancia. Hoy vamos a insistir en el aspecto langhana de la respiración. Al terminar de sacar el aire mantendremos nuestra atención en la contracción de abdomen y en la sensación de vacío. Un vacío que nos puede ayudar a relajarnos y eliminar tensiones a nivel muscular y articular.



## Serie acento en pulmones vacíos





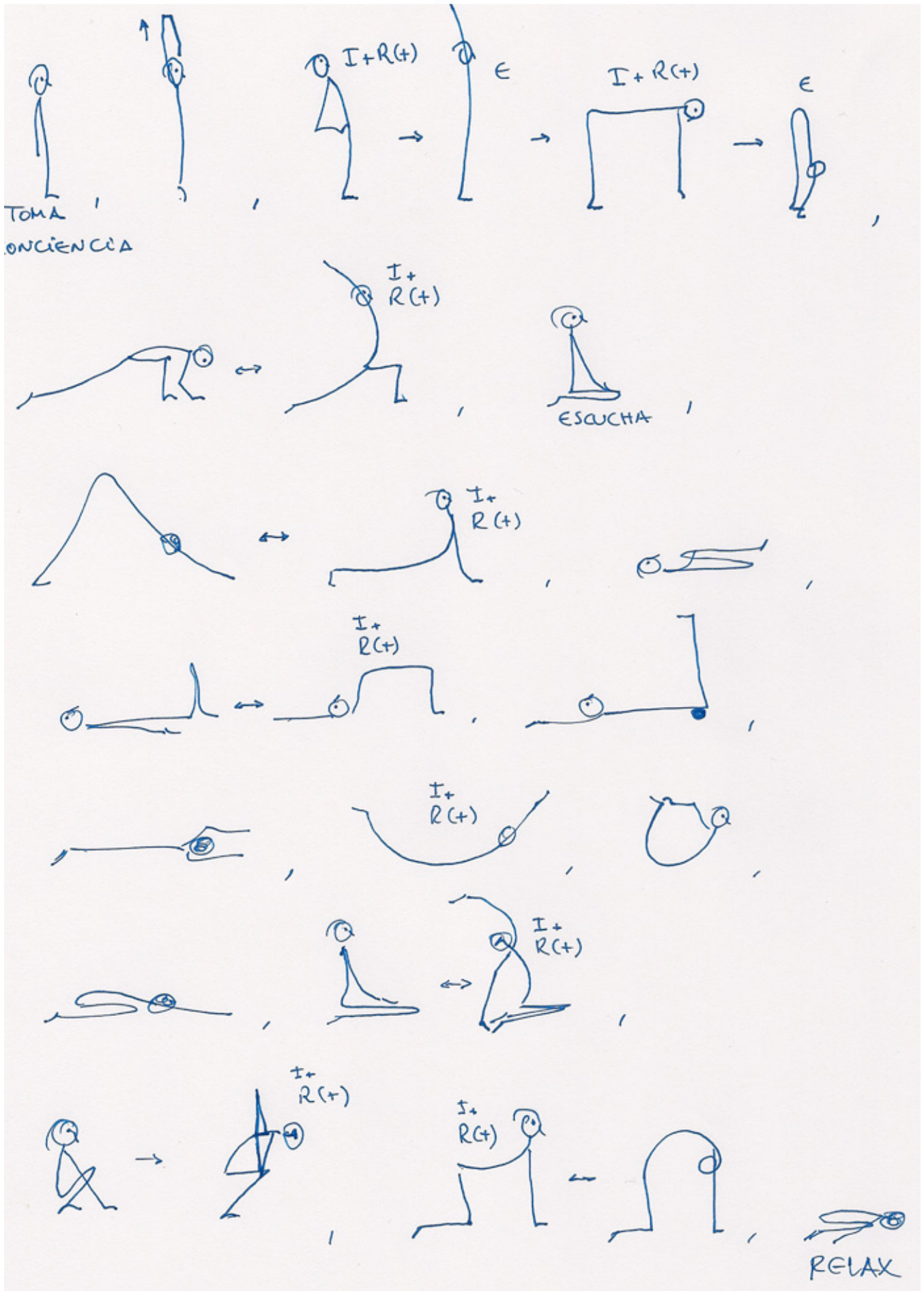
---

# Respiración: Serie acento en pulmones llenos

## **Serie acento en pulmones llenos**

Cuando hacemos una serie tono brahmana ponemos el acento en lo dinámico, trabajamos principalmente en la gravedad de pie y con los ojos abiertos, con el tono muscular y con el vigor. Si tenemos en cuenta la respiración entonces hemos de poner el acento en el inspiración y principalmente en la retención pulmones llenos. El objetivo es, lógicamente, una recarga de energía y una vitalización cuando nuestro sistema está empobrecido, energéticamente hablando. Esta retención pulmones llenos tiene que hacerse muy progresivamente, y es lo que vamos a hacer en esta serie. No nos conviene hacer largas retenciones si no tenemos una disciplina sólida en el pranayama con lo cual tenemos que estar muy a la escucha de que no haya esfuerzo o agotamiento.

# Serie acento en pulmones llenos



---

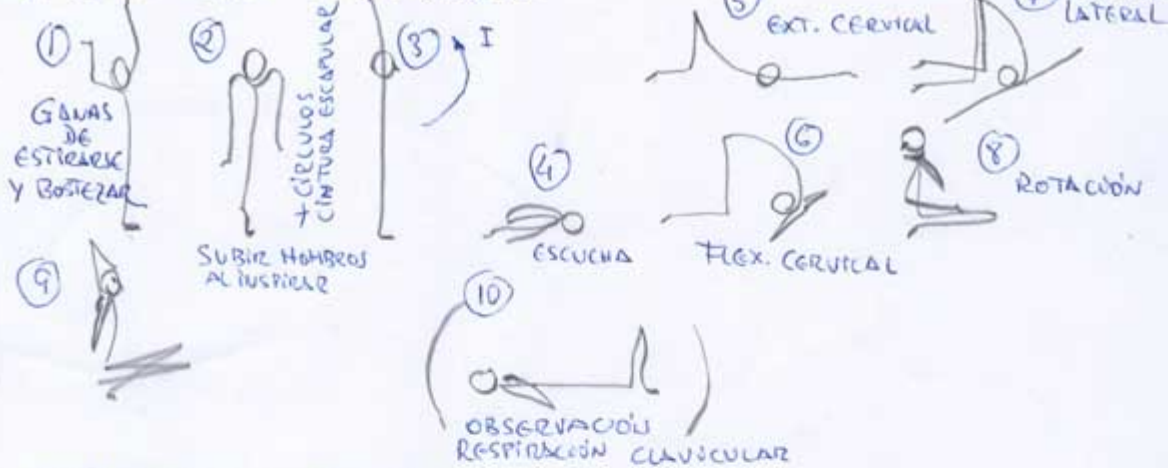
# Respiración: tres miniserie

## **Tres miniserie: clavicular, torácica y abdominal**

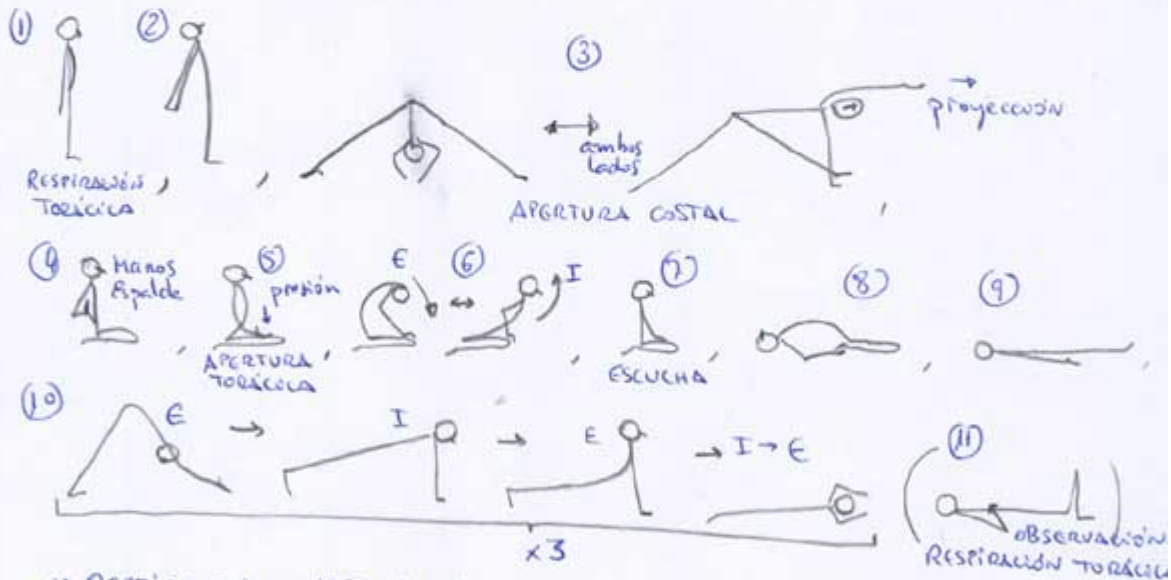
- Habíamos visto las diferentes formas de respirar en yoga, respiraciones completas que podía tener una dirección u otra dependiendo de si nuestro objetivo era de mantener la atención o la de favorecer la relajación. Pero estas respiraciones completas de nada sirven si hay una franja de nuestro cuerpo que no respira, que está bloqueada. Estas tres miniserie tienen una vocación terapéutica, la de comprobar en nosotros cuál de estos modelos de respirar están subdesarrollados para así, poderlas llevar con más frecuencia a nuestra práctica. La metodología que he seguido es sencilla: tomar consciencia de esa respiración clavicular, torácica o abdominal, abrir ese espacio con estiramientos, poner el énfasis en esa respiración para hacerla más llena y por último, hacer una escucha sensible de cómo ha mejorado la calidad y profundidad de ese tipo de respiración.

### 3 MINISERIES SOBRE LA RESPIRACIÓN

#### \* RESPIRACIÓN CLAVICULAR



#### \* RESPIRACIÓN TORÁCICA



#### \* RESPIRACIÓN ABDOMINAL

