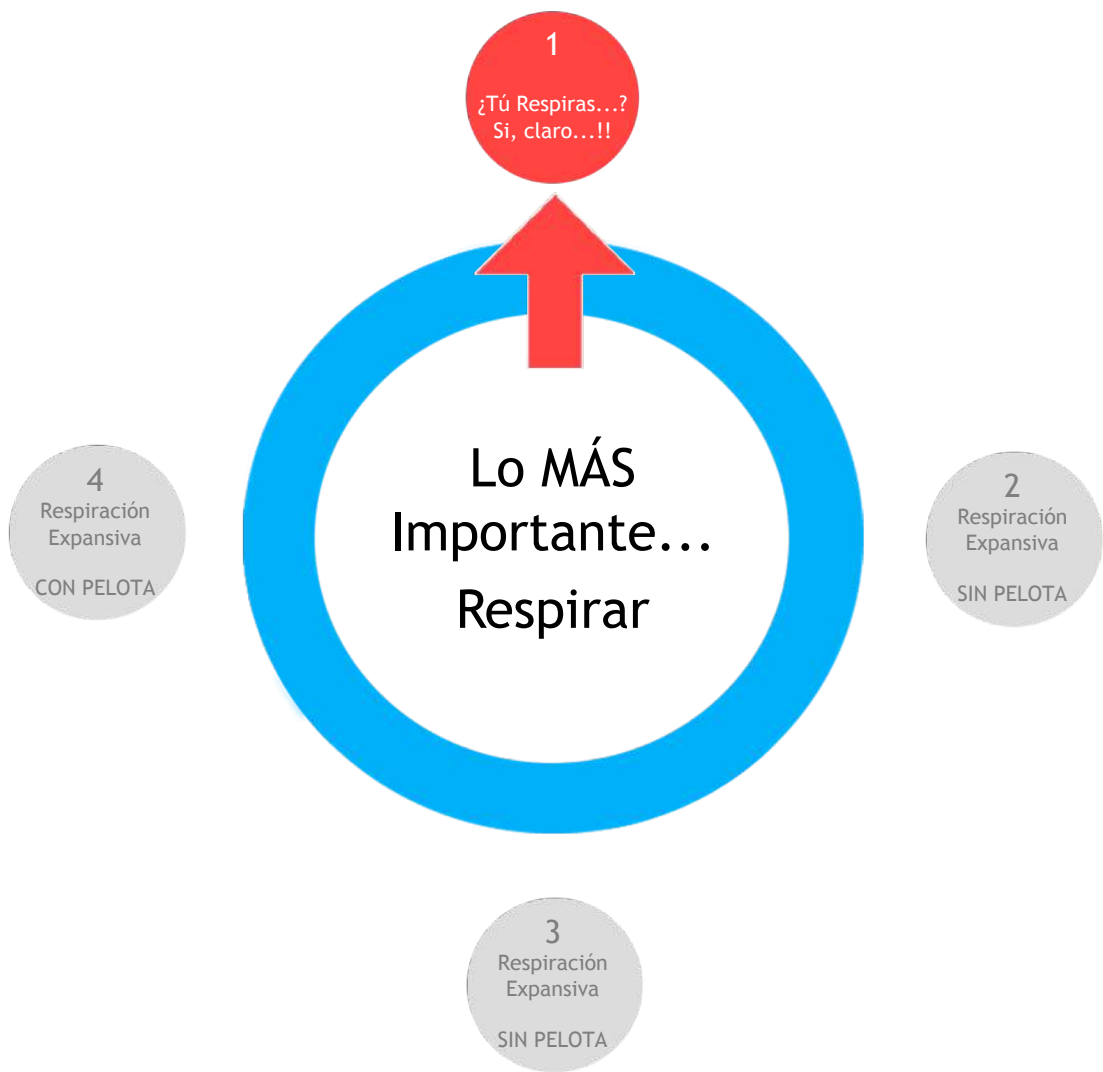


- Lo MÁS Importante... Respirar-
¿Tú Respiras...? Si claro...!!



Elsa Rebollo
elsarebollo.com





Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¿Qué vas a descubrir?

- ✓ La respiración como potente herramienta de sanación y longevidad
- ✓ Diferencias entre el deporte de cardio intenso y la respiración expansiva o enfocada
- ✓ Anatomía de la respiración (estructuras y músculos)
- ✓ Nuestro objetivo la función pulmonar máxima
- ✓ ¿Cómo vamos a respirar?



La respiración como potente herramienta de sanación y longevidad



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

La respiración expansiva como potente herramienta de sanación y longevidad

- ✓ Lleva el oxígeno a las células y elimina el CO_2
- ✓ Favorece el sistema parasimpático (restauración)
- ✓ Mejora todas las funciones orgánicas
- ✓ Expande el cuerpo y favorece la movilidad y motilidad visceral
- ✓ Crea espacio desde las capas profundas del cuerpo



Diferencias entre el cardio intenso y la respiración



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

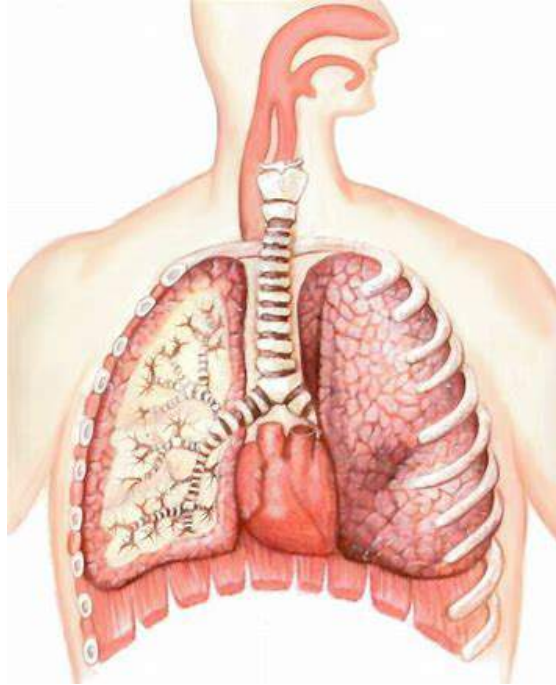
Diferencias entre el cardio intenso y la respiración

- ✓ Sistema simpático, aumenta latido cardiaco
- ✓ Contrae las capas profundas del cuerpo
- ✓ Respiración forzada, endurece caja torácica
- ✓ No pueden acceder a los ápices pulmonares, no pueden llenar los pulmones
- ✓ Muchos radicales libres y oxidación



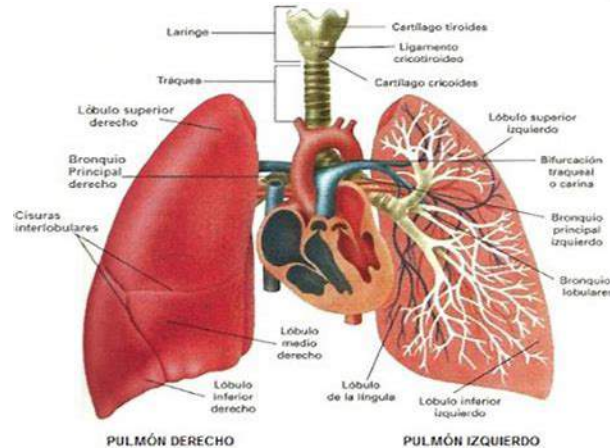
Anatomía de la Respiración

- ✓ Estructuras Internas:
- ✓ Nariz
- ✓ Faringe, laringe
- ✓ Tráquea
- ✓ Bronquios y bronquiolos
- ✓ Pulmones
- ✓ Alveolos pulmonares



Anatomía de la Respiración

- ✓ Estructuras Internas:
- ✓ Nariz
- ✓ Faringe, laringe
- ✓ Tráquea
- ✓ Bronquios y bronquiolos
- ✓ Pulmones
- ✓ Alveolos pulmonares



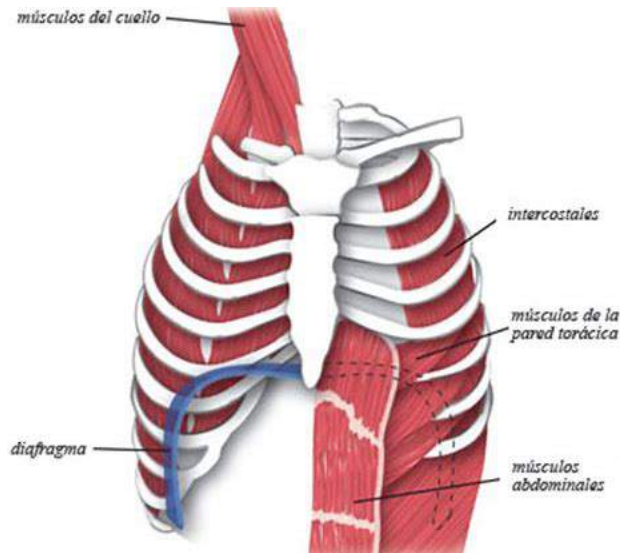
Anatomía de la Respiración

✓ Estructuras Externas:

✓ Caja torácica

✓ Músculos respiración:

- Diafragma
- Intercostales
- Escalenos



Cuando no expandimos nuestros pulmones...

- ✓ La caja torácica se contrae
- ✓ Los intercostales y diafragma se congelan
- ✓ Caja torácica y cuello caen adelante y abajo
- ✓ Baja la concentración de oxígeno en las células
- ✓ Dolores generalizados y falta de energía
- ✓ Insomnio, desajuste hormonal, bajada energía
- ✓ Estreñimiento, mala digestión, apatía, depresión..



Nuestro objetivo la función pulmonar máxima



Nuestro objetivo la función pulmonar máxima

- ✓ Mantiene la postura correcta
- ✓ Mejoran las funciones orgánicas
- ✓ Envejecemos más lentamente
- ✓ Personas enérgicas y serenas
- ✓ Mayor capacidad mental
- ✓ Sueño placentero y tolerancia al estrés
- ✓ Una vida más sostenible y feliz!! SIN DOLOR



¿Cómo vamos a Respirar?

✓ Mecanismo respiración:

- Inhalación profunda, suave y enfocada
- Exhalación lenta y relajada (silenciosa)



¿Cómo vamos a Respirar?

- ✓ Comenzamos por fases, para ir evolucionando:
 - Si no “respiras” frecuentemente, al principio no se mueve nada... Es frustrante (hombres)
 - Todo tu cuerpo está rígido
 - No puedes enfocar nada, sólo intentas mover la caja torácica o la pelvis, tomas conciencia...
 - Vamos a comenzar poco a poco...



¿Cómo vamos a Respirar?

✓ Fase Inicial: (empezamos a expandir el cuerpo)

- Sin pelota:

. Nos enfocamos en zonas grandes, generales

- abdomen

- tórax

- zona anterior

- pelvis y tórax 360°



¿Cómo vamos a Respirar?

✓ Fase Avanzada: (nos enfocamos en el punto donde está la pelota)

- Con pelota:

. Nos enfocamos en zonas pequeñas

- Trabajamos toda la columna punto a punto
- Trabajamos cada punto del cuerpo, allá donde quieras llevar tu respiración para sanarte



Recuerda:

- ✓ El oxígeno es el primer alimento de la vida
- ✓ Es gratis
- ✓ La respiración es el segundo cimiento del cuerpo, después de los pies... Da fuerza y sostenibilidad al cuerpo, lo empuja hacia arriba!!



Respira!!!!



En ello, te va la vida...!!



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Escribe en un minuto.....

- ✓ Qué has descubierto con este vídeo
- ✓ Qué aprendizaje útil has adquirido

Toma nota AHORA MISMO

Los aprendizajes SE PIERDEN si no se fijan

01:00

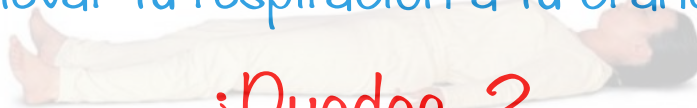
Luces, Cámara y Acción...!



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¡Aplicar lo Aprendido!

- ✓ Siéntate o tumbate en el suelo o la cama...
- ✓ Intenta llevar tu respiración a tu ombligo
- ✓ Intenta llevar tu respiración a tu esternón
- ✓ Intenta llevar tu respiración a tus clavículas
- ✓ Intenta llevar tu respiración a tu cráneo



¿Puedes...?



¡Aplicar lo Aprendido!



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

