

Gabinete Amanecer organiza:

Respiración en el mar



Nerja_Playa (15).jpg

Propuesta: Sesiones de respiración en el mar

Experiencia de la técnica de la respiración consciente y conectada en el mar. Es necesario traer gafas y tubo de buceo.

¿En qué consiste la técnica?

Mediante una respiración adecuada la energía se distribuye en el cuerpo físico a través de las terminaciones nerviosas; es una acción psico-fisiológica por medio de la cual la sangre se libera de anhídrido carbónico recibiendo una cantidad suplementaria de oxígeno. Los átomos de este oxígeno adicional son transformados en energía vital.

Una respiración pobre significa que los órganos tienen que hacer un esfuerzo suplementario para eliminar el desecho.

En ella no debe haber pausa entre la inhalación y la exhalación. Al respirar de esta manera se abre un espacio en los pulmones que no se suele usar. La exhalación no se debe alargar y con ello no hay exceso de CO₂, que es la causa de la hiperventilación y la tetania. En la respiración consciente-conectada se pone la intención en la inspiración y en la exhalación nos relajamos, nos abandonamos sin empujarla. No tiene que ser ni demasiado lenta ni demasiado rápida. Cuando inhalamos, inhalamos vida, cuando exhalamos hacemos todo lo contrario, la resistencia a la vida.

¿Cómo lo haremos?

Se trabajará el método y los 3 ritmos de esta respiración:

- Lenta y profunda
- Rápida y profunda
- Rápida y superficial
-

LUGAR: Verano (playa de Valencia) después Gabinete Amanecer	PRECIOS: 1 sesión 85 € 3 sesiones por adelantado 210 €
INFORMACIÓN Y RESERVAS: Gabinete Amanecer 963 919 634 – 620 689 038 evamaria@gabineteamanecer.com	

Eva María Molina
Directora del Gabinete Amanecer

REBIRTHING Y VIVATION

1. ¿Qué significan estos términos?

REBIRTHING es el término que le dio su creador Leonard Orr a la técnica de respiración consciente y conectada, junto con el trabajo de afirmaciones, y el trabajo del perdón. Con este trabajo conocemos nuestros patrones de nacimiento, afrontamos la mentira personal y la desaprobación paterna.

VIVATION es el término que le dio su creador Jim Leonard trabaja con la respiración circular, la relajación, la consciencia corporal, la integración. Nos ayuda a asimilar la integración emocional, abriéndonos a asimilar las experiencias espirituales.

2. ¿Qué experiencias positivas aportan a las personas?

En primer lugar la respiración es un elemento esencial para el bienestar de la persona, cuando eres consciente de cómo respiras y cómo ese modo de respirar te lleva a actuar, pensar y sentir de un modo u otro te das cuenta de que puedes tener tu vida en tus manos y comenzar a llevarla por los caminos que tu, en Verdad, quieres responsabilizándote de aquello que piensas, haces y dices. Tu inteligencia emocional comienza a sanar y a crecer y con ello tus altibajos emocionales dejan de ser un estorbo en tu cotidianidad.

La integración emocional te permite que te abras a nuevas parte del SI MISMO y eso te llena de paz y armonía. Las experiencias no asimiladas que siguen forman parte de tu vida se asimilan y la energía que estaba siendo utilizada para retenerla, para evitarla pasa a formar parte de tu energía general sintiéndote más lleno de vitalidad y de alegría.

3. ¿Qué técnicas se utilizan?

Respiración consciente y conectada, relajación profunda, conciencia corporal.

4. ¿Qué personas lo pueden practicar?

Todas las personas que lo quieran, si padecen o han padecido alguna enfermedad física o psíquica, o están tomando medicamentos, o son adictos al alcohol, tabaco u otras drogas han de tener una entrevista previa para decidir el modo más adecuado.

5. ¿Cuántas sesiones son necesarias para obtener resultados?

Desde la primera sesión se notan los resultados. Un programan mínimo es de cuatro sesiones, un programa medio tiene trece sesiones y un programa larga es de nueve meses.



Link para localizarnos en el mapa de Valencia

http://maps.google.es/maps?f=q&source=s_q&hl=es&geocode=&q=Calle+del+Maestro+Palau,10,valencia&sll=40.396764,-3.713379&sspn=6.842158,19.753418&ie=UTF8&ll=39.473256,-0.385015&spn=0.006775,0.01929&z=16&iwloc=r2