

## **PROGRAMA DE TÈCNIQUES DE RESPIRACIÓ**

### **Reaprendre a respirar**



Aquestes sessions estan enfocades a reaprendre a respirar correctament per obtenir una vida més sana, tant en el sentit físic com en el mental i l'emotiu. Sessions especialment indicades per millorar la capacitat funcional del sistema respiratori i imprescindibles per al control i la prevenció de l'ansietat, l'estrès i l'insomni.

Tot i que naixem respirant correctament, molt sovint, la vida d'adult ens ho fa desaprendre. L'estrès, les preocupacions, l'ansietat, les tensions... ens duen a respirar de manera que no aportem tot l'oxigen que el nostre cos necessita per funcionar amb plenitud. L'oxigen és vida! Tot el nostre ésser el necessita: el sistema nerviós, el sistema glandular, els músculs, el cervell, el cor, els pulmons, el fetge... Per tant, és necessari reaprendre a respirar de manera natural, tranquil·la i harmoniosa, amb consciència, per dotar el nostre cos del màxim rendiment i dur una vida saludable.

Les sessions es desenvolupen asseguts en una cadira o drets. En acabar cada sessió, l'alumne se sentirà renovat i ple d'energia.

## **Objectius**

- Augmentar l'energia vital
- Construir una actitud positiva
- Reeducar els hàbits respiratoris en malalties com l'asma o la insuficiència respiratòria, millorant la seva capacitat funcional
- Trobar recursos propis i adquirir eines per controlar, prevenir i gestionar l'estrès, l'ansietat i l'insomni
- Reduir l'estrès i aconseguir una vida més satisfactòria
- Integrar eines per respirar millor en el dia a dia

Programa especialment indicat en malalties com ara l'asma o la insuficiència respiratòria, per millorar la seva capacitat funcional.

## **Beneficis**

- Millorar la salut en general
- Benestar personal
- Millorar la qualitat de vida
- Cultivar la saviesa emocional
- Assolir coherència cardiorespiratòria
- Millorar la qualitat del son

## **Metodologia**

El mètode es basa en tècniques de respiració conscient i en exercicis iòguics senzills.

- Principis bàsics per a una respiració correcta
- Pràctica
- Crear rutina
- Aprendre a sincronitzar moviment/respiració
- Tècnica cardiorespiratòria
- Exercicis de *Pranayama* (respiració iòguica)
- Relaxació

Cada sessió segueix el següent esquema:

1. Relaxació i connexió
2. Rutina de posada en marxa
3. Exercicis
4. Relaxació final

- Tots els exercicis es realitzen asseguts o drets
- Són senzills, fàcils, divertits i no produeixen lesions
- No es necessita cap mena d'experiència prèvia en la pràctica del ioga
- No es necessita roba específica
- L'alumne pot practicar els exercicis en el seu dia a dia
- Les sessions s'acompanyen amb música

El programa es duu a la pràctica en diferents sessions, repartides en dies diferents. El programa de 3 sessions es desenvolupa com segueix:

### **SESSIÓ 1: Respiració conscient**

- Principis bàsics per a una respiració correcta
- Pràctica de respiració conscient
- Crear una rutina per a la setmana entre les dues primeres sessions

### **SESSIÓ 2: Energia i calma**

- Com hem respirat durant la setmana?
- Recordatori de què hem après a la sessió anterior
- Aprofundir en la pràctica: discernir entre respiracions per generar energia o generar calma
- Crear una rutina per a la setmana entre les dues últimes sessions

### **SESSIÓ 3: Respiració i moviment**

- Com hem respirat durant la setmana?
- Recordatori de què hem après a les sessions anteriors
- Aprofundir en la pràctica per aplicar-la en el dia a dia: sincronitzar respiració i moviment
- Cardiorespiratori
- Crear rutina per integrar les eines apreses

## **INFO PRÀCTICA**

### **Material necessari:**

- Una cadira per participant i dues per la professora
- L'alumne hauria de dur mitjons d'esport per treballar descalç i un pareo o tovallola per a les relaxacions a terra

**Nombre màxim de participants:** 25 (si l'espai ho permet, 30-35)

**Durada de cada sessió:** 45 min

**Durada de sessió única:** 1 h 30 min

## **CONTACTE**

Elisabet Surís Granell

+34 696 533 619

info@iogafeina.cat