



Miguel Lozano

FUNDAMENTOS DE RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN, ESTIRAMIENTOS PULMONARES Y APNEA ESTÁTICA

Seminario práctico de ejercicios de respiración y relajación, complementados con ejercicios de estiramientos de flexibilidad diafragmática, torácica y pulmonar, y apnea estática.

En este seminario aprenderás a respirar de forma correcta, no sólo para poder coger más aire antes de una apnea, sino también para inducir a la relajación. Con los ejercicios de flexibilidad pulmonar mejorarás tu capacidad pulmonar vital, aprenderás a aumentar tu capacidad pulmonar total y reducir tu volumen pulmonar residual, para aplicarlo al ámbito de la salud, del rendimiento deportivo y a nivel terapéutico.

Nos basamos en una metodología definida:

- **CONOCIMIENTO**

Qué va a ocurrir cuando aguantes la respiración a nivel fisiológico y mental

- **TÉCNICA**

Cómo respirar para llenar los pulmones, cómo inducir a la relajación y cómo mejorar tu flexibilidad pulmonar

- **SEGURIDAD**

Protocolos para que tu seguridad nunca esté comprometida

Gracias a saber qué va a ocurrir, cómo hacerlo y garantizando la seguridad, podemos controlar la parte emocional y racionalizar una situación instintiva.

El seminario tendrá una duración de 5h aprox. en el siguiente programa:

- **Fisiología de la Apnea y mecánica de la respiración (1h)**
- **Técnicas de Respiración diafragmática, torácica y clavicular (30min)**
- **Técnicas de Relajación y control mental (30min)**
- **Estiramientos de flexibilidad pulmonar (30min)**
- **Ejercicios de Watsu y Apnea Estática en piscina (1'5h)**

Durante los ejercicios en piscina haremos una sesión de watsu para inducir a la relajación en un ambiente ingravido y aguantaremos la respiración (apnea estática) en diferentes tablas de entrenamientos.

Durante el seminario se enseñarán las técnicas de relajación y meditación aplicadas en el ejercicio de la apnea como método para:

Afrontar las situaciones de estrés controlando la respuesta de activación fisiológica del organismo.

Potenciar la autoeficacia percibida en la capacidad de toma de decisiones bajo presión.

Capacidad de concentración y duración de la atención.

Reforzamiento del yo y mayor conocimiento, confianza y dominio de sí.

Reducción del estrés y la ansiedad.

Incremento de la resistencia y el rendimiento físico.

Meditación subacuática.

Precio:

150€

Qué traer:

Ropa cómoda, traje de baño, gorro de piscina, chanclas y candado para las taquillas.

Opcional: Neopreno, máscara y tubo

miguel lozano

-122m / 8 min 30 seg

Información y reservas:

miguelozano.com

miguel@miguelozano.com

