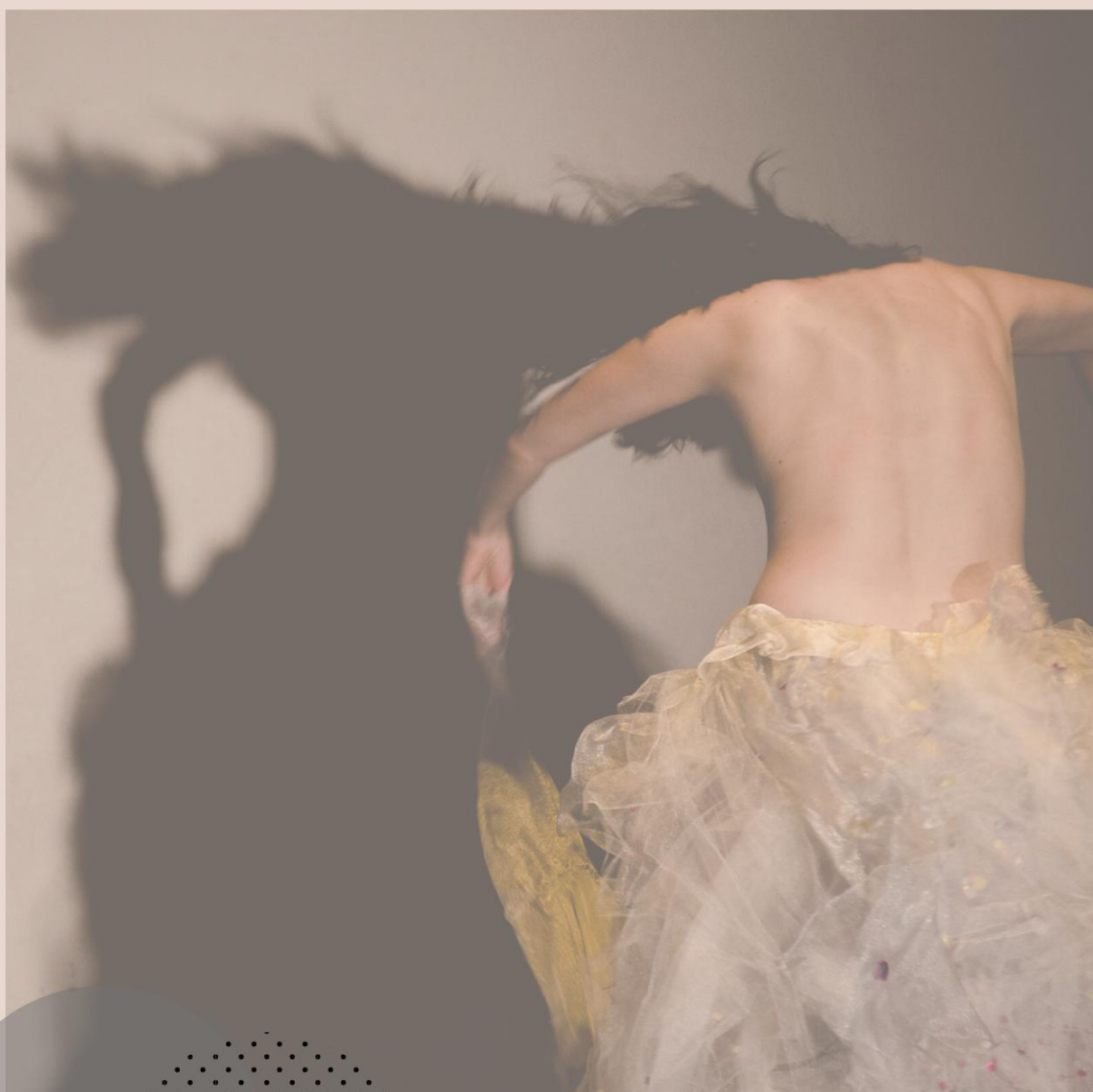


**CUERPOS
SONOROS**

**PRÁCTICAS DEL
CUERPO**

RESPIRACIÓN DE FUEGO

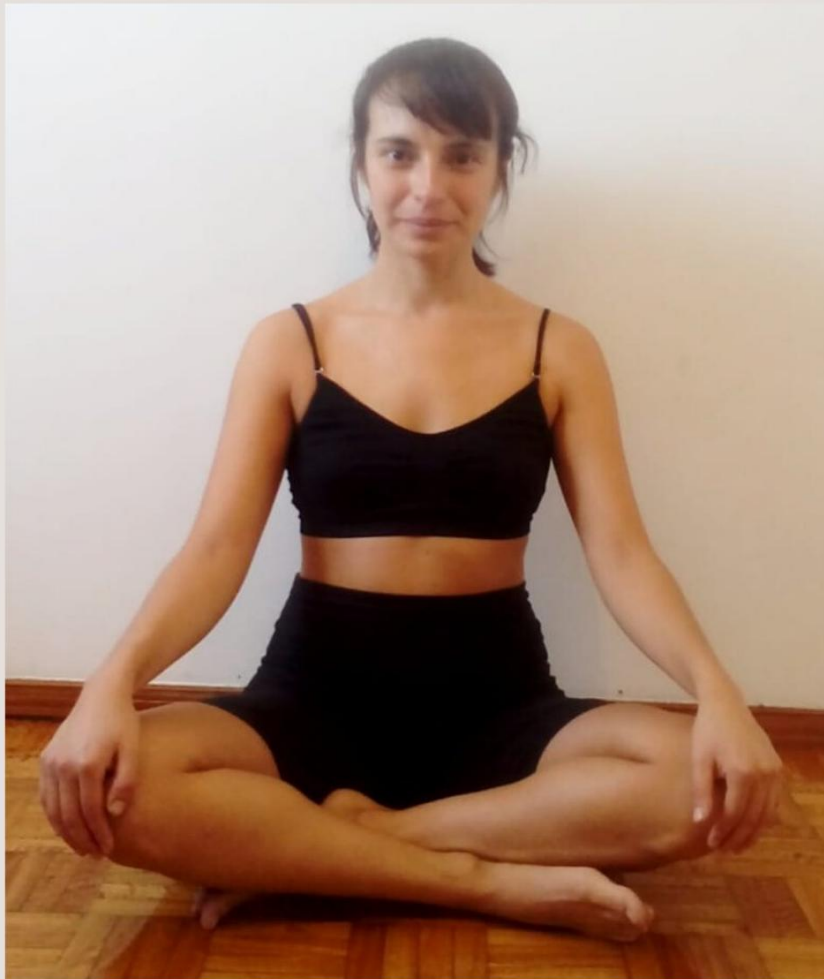


¿CONOCÉS LOS BENEFICIOS DE LA RESPIRACIÓN DE FUEGO?
LIMPIA, PURIFICA Y DA CALOR. RENUEVA LA ENERGÍA
Y NOS AYUDA A FOCALIZAR.

COMENCEMOS...

1.

Sentarse en una silla o en el suelo en la posición de “indio”. Ubicá la espalda derecha sentí esa conexión que hay desde la base de columna vertebral hasta la coronilla. La cabeza se proyecta al cielo y los isquiones entran profundo en la tierra.





Sale el abdomen



Entra el abdomen

2.

Respirar por la nariz y con la boca cerrada.

Cuando inspirás se expande el abdomen y cuando exhalás se contrae. Es igual en la inhalación y en la exhalación.

Concentrate en la exhalación que la entrada de aire se produce sola.

La (R. F) es rápida, rítmica y continua.

Comenzá con un ritmo lento hasta internalizar la dinámica y luego aumentar la cantidad de respiraciones que haces por segundo.

Registrá no mover el cuerpo y no tensionar manos, pies, cara y abdomen.

RESPIRACIÓN DE FUEGO

PRÁCTICAS DEL CUERPO

Es importante dominar esta Respiración, de modo que sea hecha con precisión y se vuelva automática. Es importante que el resto del cuerpo no se mueva. Si sentís mucho calor, o mareo volvé a tu respiración y luego seguí.

Te recomiendo realizarla cuando necesitás activar y reciclar tu energía y no si estás con ganas de descansar.

° **BENEFICIOS:**

- ° Limpia tus pulmones y la sangre.
- ° Libera toxinas y depósitos desde los pulmones, membranas mucosas y los vasos sanguíneos.
- ° Expande la capacidad pulmonar y aumenta la fuerza vital.
- ° Fortalece el sistema nervioso para resistir el estrés.
- ° Ayuda a tener un solo foco de pensamiento y que la mente no divague.
- * Aumenta la resistencia física y estimula el sistema inmunológico.

CONTRAINDICACIONES:

No es recomendable a embarazadas y personas con problemas al corazón, de vértigo, presión alta, epilepsias, gastritis o insuficiencias respiratorias.

UN POCO MÁS...

La Respiración de Fuego o “Pranayama KAPALABHATI”, es una respiración de limpieza. En sánscrito, el idioma antiguo de la India, kapal, significa "cráneo" y bhati: luz. “Limpieza de Cráneo”... Por eso es una respiración que clarifica la mente, nos ilumina, nos da energía.



En mi caso la aprendí la **Respiración de Fuego** en clases de danza y la incorporé rápidamente a mi entrenamiento actoral porque antes de actuar necesito cambiar la energía, estar más despierta y pasar del cansancio a otro estado...
Para salir a escena necesitamos partir de otro lugar mental, físico y emocional.

Te invito a practicarla diariamente durante 3 minutos y sentir sus beneficios.
Contáme cómo te fue y escribime si tenés alguna duda.

Tamia

practicasdeltuerpo@gmail.com

