

Curso Gratuito

BREATHWORKFIT

Mejorar la salud de tu mente
y tu cuerpo *RESPIRANDO*



Academia Online by Naty Fernández www.natyfernandez.website

¡Hola! ¿Cómo estás?

Te doy la bienvenida a la academia al Método BREATHWORKFIT

Antes de comenzar te pido por favor que leas muy atentamente esta información ya que cuenta con algunas contraindicaciones para algunas personas (patologías, enfermedades, etc.)

Si el bien las prácticas de respiración **pueden traer enormes y profundos beneficios** y transformaciones, no todas las personas podrán realizar **las prácticas que yo llamo "ACTIVANTES" ya que, como dice la palabra, estas prácticas activan el estrés "consciente" en el cuerpo, en el sistema nervioso.**

Hacen que el corazón lata un poquito más rápido, elevan la presión arterial o exigen un poco más a los pulmones.

Por tal motivo es importante que procedas desde **EL RESPETO, EL AMOR Y LA RESPONSABILIDAD hacia vos mismo.**

Para mí esta es la regla básica frente a todo en la vida.

Hay prácticas como la respiración Yóguica lenta y las respiraciones de balance y relajación que, en general, son para todo público. Aunque las personas que sufren de pánico, estrés elevado y picos de ansiedad, quizás hasta se puedan sentir incómodas incluso haciendo una práctica suave y amorosa.

¿Sabés por qué? Porque el estrés y la ansiedad son “alertas” que nos tienen pendiente de cualquier peligro. Y al hacerse crónicos nuestro propio mecanismo de defensa no quiere deshacerse de ellas porque tiene miedo a no tener control, a sufrir, a pasarla mal.

Si vos estás atravesando un problema psiquiátrico es importante que hables con tu terapeuta antes de embarcar en viajes de respiración sin supervisión, sea el tipo que sea.

Esta academia está diseñada para que cada persona pueda ser su propio guía y maestro utilizando las herramientas, conceptos y guía que yo les otorgo.

Pero yo no soy médica, por eso debés apelar a tu sentido común y/o consulta con tu especialista.

Aquí debajo te cuento un poquito más:

A través de simples técnicas guiadas de Respiración, esto puede tener un efecto intenso y una profunda influencia en el:

- Sistema cardiovascular
- Sistema endocrino
- Sistema respiratorio
- Sistema nervioso
- Sistema linfático

Si tenés algún problema médico con estas áreas de tu cuerpo, es importante que consultes a un médico especialista. Solo para asegurarte de que las técnicas de respiración profunda sean adecuadas para vos.

Es muy importante que no fuerces nada. Escucha a su cuerpo, la mayoría de las veces tiene las respuestas que buscas. **Si tenés una condición especial o particular de salud y no está seguro de si esto es seguro para vos, consulta a un médico.**

Cómo prepararse para un viaje de respiración

- Si es posible, tener el estómago algo vacío. Tratar de no comenzar el viaje de respiración directamente después de la cena. Excepto que sea una respiración específica para relajar y dormir mejor.
- Siempre participar en los ejercicios de respiración en un ambiente seguro
- Crear un espacio cómodo y tranquilo antes de comenzar tus prácticas. Ya sea sentada/o o acostada/o, en un sofá o cama. Si estarás acostada/o, por favor que sea boca arriba con las piernas dobladas o rectas.

- Se pueden usar accesorios para mayor comodidad, como almohadón o manta debajo de las rodillas o de la cabeza si lo deseás.
- Tené cerca una manta ya que la temperatura de tu cuerpo puede cambiar en ciertos momentos.
- Tené agua cerca para después de tu sesión

Tener en cuenta: solo realizar prácticas de respiración en un lugar seguro. No es adecuado participar en el agua, conduciendo o mientras opera maquinaria.

Algunas prácticas de respiración no son adecuadas para personas que:

- Tienen problemas cardiovasculares graves
- Tienen epilepsia
- Están en su primer trimestre de embarazo
- Experimentan una psicosis mental grave como la esquizofrenia

El embarazo

Si estás tratando de concebir, estás embarazada o en posparto, leer lo siguiente.

- Durante el trabajo de respiración, a veces practicamos retenciones de la respiración, lo que implica contener la respiración durante más de 20 segundos. Durante esta práctica, no contengas la respiración en este momento.
- Durante el trabajo de respiración, a veces realizaremos ejercicios de tensión muscular que implican tensar y apretar los músculos y la región del abdomen. Durante esta práctica, no participes en tensar ninguna zona del cuerpo.

Tener en cuenta: si está en su primer trimestre de embarazo, el trabajo de respiración “activante” no es una práctica adecuada para vos.

Condiciones de peso o presión sobre el cuerpo

En situaciones donde el cuerpo está bajo presión, sugiero lo siguiente.

- Para que sea una experiencia cómoda para usted, lo mejor es sentarse en una silla cómoda o en un sofá en una posición sentada o apoyado en un ángulo en el que se levante el torso.

Problemas cardiovasculares

Si tienes problemas cardiovasculares, te sugiero lo siguiente.

- Tratar de hacer estos ejercicios en una silla cómoda o en un sofá en una posición sentada o apoyado en un ángulo donde se levanta el torso.

- Para ejercicios de respiración más rápidos (p. ej., bástrika, alcalina, respiración de fuego, etc.), respirar a un ritmo que sea al menos un 30 % más lento que el ritmo establecido. ¡Escucha a tu cuerpo y hacé lo que te parezca correcto!

Tener en cuenta: si tenés problemas cardiovasculares graves, el trabajo de respiración no es una práctica adecuada para vos.

Personas con temas de salud neurológicas/psiquiátricas:

Si tenés epilepsia, glaucoma, esquizofrenia, bipolaridad no realizar trabajos de respiración o consultar (pedir consentimiento a tu médico).

Si tenés alguna condición psicológica como ansiedad y depresión, las técnicas de respiración de BALANCE Y RELAJACIÓN pueden ser muy útiles.

Por favor, asegurate de ir a tu propio ritmo. Si tiene dudas o no está seguro, te sugiero que busques una opinión profesional sobre si los ejercicios de respiración profunda son apropiados para vos.

Tener en cuenta: si decidís participar en estas sesiones, asegúrese de tener una red estable de apoyo a su alrededor.

Niños menores de 14 años

Si sos menor de 14 años, te sugiero lo siguiente. En lugar de seguir exactamente la guía a través del viaje de Breathwork, es más importante que te diviertas.

Usa mi voz como guía y escucha tu cuerpo, haz lo que te parezca correcto. Si la respiración se siente demasiado rápida, disminuir la velocidad y respirar a un ritmo que se sienta bien.

Si no tenés ganas de contener la respiración, entonces no lo hagas. Si sentís algo extraño o incómodo, detener el ejercicio inmediatamente y respirar suavemente por la nariz, relajando tu cuerpo por completo.

¡Disfruta de la música y disfruta de la presencia que te trae respirar con propósito!

Cualquier duda o consulta escribime al siguiente correo electrónico:
natyfernandezinfo@gmail.com

Naty Fernández

Academia online de Bienestar

www.natyfernandez.webiste

IG: @natyfernandez.zenlife