

MÓDULO 6: PNL: RESPIRACIONES PRANAYAMA PARA PROFESIONALES DE LA VOZ Y ARTISTAS DE LA ESCENA

Domingo 9 de abril

9:30 a 14:00h (4,5h)

El término sánscrito pranayama o pranaiaama designa los ejercicios respiratorios del Yoga que conducen a la concentración del praná o prâna (energía contenida en la respiración dentro del organismo).

Es el arte yóguico de la respiración. El término proviene de la raíz de las palabras *prana* y *ayama*. *Prana* significa "energía vital" y *ayama* significa "expansión" de nuestro propio prana para que armonice con el prana universal. Esto da lugar a la unidad o la fusión de la conciencia propia del individuo con la conciencia universal.

Pranayama es el control de la respiración a nivel físico y prana (energía vital) el control a nivel sutil. Esto se logra a través de la inhalación consciente (puraka), la expiración (recaka) y la retención (kumbhaka) de la respiración junto con la atención centrada en alguna parte o zona del cuerpo físico o sutil, como el corazón o el sexto chakra (llamado "tercer ojo") en el centro de la frente.

En este taller podrás descubrir esta práctica con la que podrás **aumentar tu capacidad pulmonar, relajar y "abrir pecho"** para una respiración más adecuada a la hora de cantar y/o hablar, **relajar el sistema nervioso, aumentar el oxígeno** en la sangre, **reducir las flemas** y **fortalecer el sistema inmunológico**.

Programa:

- Que es el prana y pranayama.
- Precauciones, preparación y entorno adecuado para la práctica de los pranayamas yóguicos.
- Efectos fisiológicos y psicofísicos del pranayama. Efectos sobre el cuerpo sutil.
- Tipos de pranayama y sus efectos desde una perspectiva ayurvédica.
- Beneficios a nivel físico, mental y espiritual.
- Beneficios del pranayama para cantantes y profesionales de la voz.
- Posturas para la práctica.
- Conclusión final.