

La respiración curativa

Ejercicios para desarrollar hábitos respiratorios saludables

Patrick

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484459767

Páginas: 576

Dimensiones: 14,5 x 21

Encuadernación: Rústica

PVP.: 28,00 €

Colección: Salud Natural



SINOPSIS

Soluciones naturales para:

Asma y rinitis

Infecciones respiratorias, incluida la COVID-19

Dolor e inflamación

Estrés y emociones

Problemas sexuales

Apnea del sueño e insomnio

Dolores de cabeza y migrañas

DESCUBRE LAS TÉCNICAS RESPIRATORIAS PARA UNA VIDA MÁS SANA, LONGEVA Y FELIZ

Imagina una técnica de respiración que pueda aumentar la captación y el suministro de oxígeno a las células, mejore la circulación sanguínea y desatasque la nariz, y que además ayude a abrir las vías respiratorias e incremente el flujo de sangre y oxígeno que recibe el cerebro al tiempo que mejora el sueño y aporta calma a la mente. Imagina que incluso sea capaz de restablecer las funciones corporales alteradas por el estrés, aumentar la resistencia y ayudar a vivir más tiempo.

¿Crees que algo así es imposible? Pues no lo es.

La respiración curativa es la guía esencial para la respiración funcional con la que niños, adolescentes y adultos podrán practicar técnicas probadas por atletas olímpicos y militares de élite. Los ejercicios de este libro te enseñarán a despejar tu nariz, relajar el sistema nervioso,