

DIÁLOGOS con la RESPIRACIÓN

Descubre tu respiración, conócela y déjate respirar

24 de enero 2026 - Darshana Yoga

PRESENCIAL/ ONLINE en directo

Diálogos con la respiración va más allá de enseñar técnicas respiratorias o pranayama, ofreciéndonos espacios para explorar, descubrir y sentir nuestra respiración natural a menudo olvidada, a devolverle su **espacio y libertad de expresión**, a regresar a sus orígenes más ancestrales para que ésta pueda desarrollarse con todo su potencial innato. El **cuerpo** y la **mente** van a ser los aliados más cercanos e íntimos de la respiración, su armonización permitirá que la respiración fluya y así la conciencia pueda confiarse al fluir de la vida.



Crear espacio para respirar va a ser un punto clave de intervención pedagógica. Es abrir y estimular la función respiratoria desde la apertura del cuerpo, soltando y reforzando las estructuras corporales vinculadas con el gesto respiratorio a través de la práctica de estiramientos, asanas específicas, así como otras técnicas que facilitarán que la respiración recupere su espacio interno de expresión.

Este taller nos ofrecerá la posibilidad de sentir el placer de respirar, de establecer un vínculo amistoso con nuestra respiración e incluso poder escuchar su melodía como un canto de libertad a la Vida.

Contenidos:

✓ Encuentro con la respiración.

- La función respiratoria. ¿Educar la respiración?
- Conciencia y exploración de la respiración.
- La respiración natural y sus características.
- Zonas, fases y ritmo respiratorio.
- Crear espacio para respirar.
- Movimientos básicos de la respiración.

✓ Cinética respiratoria.

- Anatomía y fisiología de la respiración.
- Mecánica pulmonar.
- Los volúmenes respiratorios y las fuerzas que intervienen.
- Los músculos de la respiración: Músculos inspiradores y espiradores.
- Conocer en profundidad el diafragma (localización, funcionamiento, tipos de respiración...). Ejercicios para liberar el diafragma. Otros diafragmas.

✓ Técnicas, posturas y ejercicios para despertar, conocer y favorecer la función respiratoria.



Imparte: Gemma Vidal Pinart

- Formadora de Profesores de Yoga y Profesora de Yoga titulada por AEPY e IYTA.
- Directora pedagógica de la Formación de Profesores de Yoga que se imparte en Darshana Yoga Studio.
- Coordinadora pedagógica de los cursos oficiales de “Instrucción en Yoga” Inaem Huesca/Zaragoza
- Licenciada en Psicología y formación en Psicoterapia Integrativa Humanista..
- Ha realizado cursos de Anatomía para el Movimiento “El gesto respiratorio” con Blandine Calais-Germain.
- Interesada en el estudio e investigación de la respiración y pedagogía del Yoga.

(Pueden participar otros formadores colaboradores en el taller)

Lugar:

Online desde cualquier lugar del mundo (streaming en directo)

Presencial en Darshana Yoga Studio

C/ Conde Viñaza 14 - Zaragoza

Curso dirigido a:

- * **Practicantes de Yoga** que quieran profundizar en el conocimiento de su respiración.
- * **Profesores y estudiantes de yoga y ciencias afines** (chi kung, pilates, tai chi,...) que deseen ampliar su perspectiva sobre respiración, obteniendo unas bases prácticas, teóricas y metodológicas que le sirvan para facilitar una mejor calidad de experiencia y enseñanza de la respiración.

Horario:

Sábado 24 de enero de 9:30 a 14 y de 16:00 a 20:00

Participación: 120 €

Información e inscripciones:

Darshana Yoga Studio

info@darshanayoga.es - Tfno/Whatsapp: 606 282 066

Vídeo presentación del taller:

<https://www.facebook.com/reel/2370861576679948>