

TALLER DE TÈCNIQUES DE RESPIRACIÓ

Pràctica de diferents exercicis de respiració extrets del ioga, que és la ciència que més a profundit en tots els aspectes de la respiració. Com aplicar-ho al cant i als instruments de vent. Tipus de respiració: abdominal, pectoral i alta o clavicular. La respiració completa. La importància de la respiració conscient. Les retencions: de pulmons plens, de pulmons buits. La velocitat de la respiració. Beneficis de la respiració lenta. Beneficis de la respiració ràpida. Combinació d'inhalació ràpida i exhalació lenta i la seva aplicació al cant i instruments de vent. La respiració per la boca. La respiració pel nas. Avantatges de cada forma de respiració. Respiració ràpida: Kapalabhati, Respiració de foc, Bastrika, Respiració conscient connectada de Rebirthing. Respiració segmentada. Respiració ujjayi. Pranayama quadrat i pràctica de les retencions (avantatges del domini de les retencions) Anuloma Viloma (pranayama digital), Viloma: Inhalació i/o exhalació: amb petites retencions dins la inhalació i/o exhalació. Alguns exercicis corporals que ens poden ajudar a augmentar la capacitat pulmonar flexibilitzant la caixa toràcica. Uddiyana bhanda.

A cada classe es farà una mica de treball teòric per anar coneixent els diferents aspectes relacionats amb la respiració, i principalment pràctic fent cada dia tres o quatre exercicis diferents.