

# Respirar con árboles

*El poder sanador de la respiración y la conexión con la naturaleza*

Brigitte Hansmann



**Las emociones tienen lugar en el cuerpo. Nuestras creencias más arraigadas acerca de quiénes somos, cómo es el mundo, a qué podemos aspirar en la vida se manifiestan en nuestras células y sistemas a través de procesos químicos y energéticos.**

**Utilizando la analogía del árbol, considerado no como una forma sólida sino como proceso dinámico, Brigitte Hansmann nos ofrece la primera guía para aplicar por nosotros mismos la técnica del reconocimiento de los patrones somáticos y desarrollar la destreza de usar la respiración para disolver los nudos emocionales y empezar a habitar el cuerpo con conciencia.**



Nuestro cuerpo recuerda sensaciones de épocas en las que aún no teníamos palabras para describirlas, a veces de antes del nacimiento. Nuestras ideas inconscientes acerca de nosotros mismos y del lugar que ocupamos en el mundo surgen de un flujo de sensaciones corporales que mantienen nuestra experiencia actual constreñida conforme a las condiciones en las que se inició nuestro paso por la Tierra. Si queremos transformar esa impronta temprana y seguir avanzando, debemos recuperar el contacto con las zonas del

cuerpo más tensas e inmóviles que nos impiden participar del movimiento de la vida. Igual que un árbol, el cuerpo es un proceso rítmico de partes interrelacionadas.

A través de la respiración obtenemos acceso a las huellas que han dejado en nuestro cuerpo emociones no resueltas del pasado. Mediante la espiración, ofrecemos a esas zonas densas un apoyo y un centro de gravedad desde el cual empezar a liberarse. La inspiración aporta energía y expansión.

Avalada por veinticinco años de práctica profesional, Brigitte Hansmann nos enseña a descifrar esos mensajes que nuestro cuerpo nos envía para desentrañar el misterio de nuestro ser y adquirir, de una vez por todas, verdadera inteligencia emocional.

## La autora: Brigitte Hansmann

---



Alemana afincada en Cataluña, Brigitte Hansmann es educadora e instructora de movimiento en DFA (Duggan / French Approach), dirigido al reconocimiento de patrones somáticos. Trabaja con la técnica DFA desde el año 1988. Es autora de varios libros, entre ellos *Con los pies en el suelo: forma del cuerpo y visión del mundo*. Escribe artículos para distintas publicaciones españolas e internacionales.

## Ficha técnica

---

<b>Título:</b> Respirar con árboles	<b>Colección:</b> Terapias corporales
<b>Subtítulo:</b> El poder sanador de la respiración y la conexión con la naturaleza	<b>Páginas:</b> 224
<b>Sello:</b> Urano	<b>Precio:</b> 15€