

## RESPIRAR LA VIDA

### Dan Brulé

**Una guía sencilla y revolucionaria que defiende el poder de la respiración para controlar nuestro estado de bienestar, potenciar nuestra mente y mejorar el espíritu. Además incluye un programa de veintiún días para que el lector empiece a experimentar los beneficios de la respiración**

Desde situaciones de estrés elevado hasta pequeños desafíos cotidianos, esta obra nos enseña a utilizar la conciencia y la respiración de manera consciente.

La respiración es mucho más que un gesto reflejo y cotidiano. Es el medio de comunicación entre la mente y el cuerpo, entre la conciencia y el inconsciente, entre la mente y el ser. Cuando nos reímos o nos enfadamos, cuando nos concentramos o nos relajamos nuestra respiración se transforma. Del mismo modo, alterando conscientemente las pautas respiratorias, podemos provocar importantes cambios en nuestro estado físico, mental, anímico y espiritual.

La terapia respiratoria se basa en emplear técnicas de respiración consciente para mejorar la salud, trabajar las emociones, transformar el cuerpo, la mente y el espíritu. No solo es el método de apoyo más eficaz para el cuidado del organismo, sino que forma parte esencial de cualquier programa de desarrollo espiritual. La respiración consciente y guiada nos transforma en el plano físico, nos ayuda a cambiar actitudes y conductas, y es fundamental para la purificación del ser.

**Dan Brulé**, terapeuta de prestigio mundial y experto en técnicas respiratorias, recoge en este manual de referencia el resultado de años de estudio y entrenamiento. El libro está organizado en tres grandes categorías — cuerpo, mente y espíritu— con el fin de poder encontrar con facilidad las prácticas idóneas para las distintas condiciones o situaciones: ejercicios para aumentar la longevidad y desintoxicar el organismo; propuestas para desatar la creatividad, vencer el estrés o acceder a la mejor versión de uno mismo; meditaciones para despertar la intuición, activar el cuerpo energético y alcanzar otros estados de conciencia. Incluye también un curso guiado de veintiún días para descubrir cuanto antes los efectos de un recurso tan sencillo como versátil y poderoso.

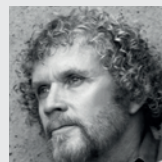
Una técnica antaño reservada a los grandes gurús, yoguis y místicos, ahora avalada por los últimos descubrimientos científicos. Respirar la vida nos ofrece las claves para disfrutar de una salud óptima, tener éxito en la vida, brillar en el amor o en los negocios... y mucho más.



URANO

[www.edicionesurano.com](http://www.edicionesurano.com)

Colección:  
Crecimiento personal  
P.V.P.: 17€  
240 páginas  
Lanzamiento:  
octubre de 2017



#### Dan Brulé

Es escritor, terapeuta y experto de fama mundial en técnicas de respiración consciente y holotrópica, así como líder del movimiento internacional Spiritual Breathing. Trabajó para la armada estadounidense como asistente médico para la prevención y el tratamiento de enfermedades asociadas con la inmersión a grandes profundidades, y completó sus estudios en Cambridge, Massachusetts. Es uno de los creadores de la Breath Therapy o terapia respiratoria y se cuenta entre los primeros maestros certificados de la técnica conocida como Rebirthing. También es maestro de Prana Yoga y de chi kung. Hay pocas personas en el mundo que tengan más experiencia que Dan Brulé en el trabajo interior basado en la respiración. Más de ochenta mil personas de más de cuarenta países se benefician de sus ejercicios y técnicas, entre ellos campeones olímpicos, maestros de artes marciales, artistas y médicos.

“ La respiración es la clave absoluta del bienestar y, si se hace bien, posee la capacidad de transformar la vida por completo: física, mental y espiritualmente. Respirar la vida es el manual definitivo de la terapia respiratoria y Dan Brulé, el maestro que necesitas para aprenderlo. ”

**Tony Robbins, autor superventas y formador motivacional.**

