



## **APRENDIZAJE Y PERFECCIONAMIENTO DEL CONTROL ENERGÉTICO (respiraciones y pranayamas)**

**Tercer sábado de cada mes, de 11h00 a 12h30**

El control de la energía, a través de la respiración controlada y de los pranayamas, genera una serie de respuestas internas que repercuten positivamente :

- En el sistema hormonal (vía circulación sanguínea).
- En el sistema nervioso autónomo y central (estabilidad).
- En el sistema circulatorio (favoreciendo la circulación de retorno y el incremento de la salida de la sangre arterial).
- En el sistema respiratorio (incrementando la capacidad y la oxigenación).
- En el plano emocional (restableciendo el equilibrio y la neutralidad).
- En el plano mental (potenciando la claridad de ideas)
- En el plano energético (incrementando la captación del prâna, su movilidad y su fijación en los órganos y zonas más necesitadas)
- En el plano sutil (transmutando la carga energética en vehículo de conexión con las realidades cósmicas).

Y, en general, purificando y renovando internamente el conjunto del organismo, y reponiendo la energía que necesitamos para vivir con la sensación de optimismo, ausencia de cansancio y fortaleza psíquica.

**RESPIRAR ES SITUARSE AL UNÍSONO CON LA  
VIBRACIÓN DE LA REALIDAD PRIMORDIAL**

