

CURSO INTEGRAL DE **RESPIRACIÓN NEURO-INTEGRAL**

Descripción del Programa

Este curso es una formación integral y profunda que combina neurociencia moderna, prácticas ancestrales de respiración (Pranayama y meditación) y evidencia clínica actualizada para transformar la respiración en una herramienta de longevidad, salud celular, calma emocional y claridad mental.

A través de un enfoque progresivo de 6 semanas, el participante desarrollará habilidades respiratorias que activan el sistema parasimpático, regular el sistema límbico (amígdala), mejorar la función del lóbulo frontal, promover la regeneración celular, y optimizar la oxigenación y vitalidad global.

Dirigido a:

Profesionales de la salud (médicos, psicólogos, terapeutas, fisioterapeutas)

Docentes y educadores

Estudiantes y padres de familia

Practicantes de Bienestar Holístico (yoga, meditación)

Cualquier persona interesada en optimizar su salud física, mental y emocional a través de la respiración consciente y basada en evidencia

Metodología

Aprendizaje experiencial: prácticas guiadas diarias

Educación neurocientífica aplicada: fundamentos breves, claros y actualizados

Visualización y atención plena: prácticas de respiración consciente y meditación

Entrenamiento progresivo: respiración diafragmática, costal, clavicular y retenciones

Automedición y reflexión: diarios respiratorios y ejercicios de integración

Modalidad

Formato: Autoaplicado o facilitado (presencial/virtual)

Duración total: 6 semanas (5 sesiones por semana, 30-60 min por día)

Material sugerido: colchoneta, cronómetro, cuaderno de prácticas, opcional: pulsioxímetro o espirómetro

Fines del Aprendizaje



Al finalizar este curso, el participante será capaz de:
Reconocer y transformar patrones respiratorios disfuncionales
Activar conscientemente el sistema parasimpático para reducir estrés y ansiedad
Regular la actividad de la amígdala y aumentar el control emocional
Estimular funciones cognitivas superiores (claridad, memoria, foco)
Mejorar la oxigenación, salud mitocondrial y vitalidad general
Utilizar la respiración como herramienta preventiva, terapéutica.

Efectos Neurobiológicos Esperados

- Técnica Efecto fisiológico y neurológico
- Respiración nasal lenta-Activa el nervio vago, calma el sistema límbico
- Exhalación prolongada-Disminuye cortisol y frecuencia cardíaca
- Ujjayi (glotis cerrada)-Genera foco, reduce ruido mental, aumenta HRV
- Retenciones conscientes-Aumentan tolerancia al CO₂, favorecen oxigenación mitocondrial
- Respiración completa 3D-Mejora ATP celular, regula pH y energía celular

Beneficios Esperados para el Participante

- Reducción del estrés crónico, ansiedad y fatiga
- Mayor enfoque, claridad y control emocional
- Regulación del sueño y del sistema inmunológico
- Optimización de la salud respiratoria y celular
- Longevidad, vitalidad, regeneración



Dra. Camila Matus
Docente del Curso
Universidad Anglo Hispano Mexicana

EXPERTA EN SALUD PREVENTIVA

- Wellness Coach
- Más de 15 años capacitando a empresas y colegios
- CEO de BiEm, empresa dedicada a la cultura de bienestar y salud preventiva para empresas y colegios
- Experta en desarrollo personal.
- Creadora de contenido audiovisual

Estudios en:

- Psicología Oriental
- Diplomado en Inteligencia Emocional
- Instructora de Yoga
- Experta en respiración y Mindfulness

Contáctanos

www.uahm.edu.mx

🏠 Calle 15 Sur No. 307, entre Calle 3 Poniente y Calle 5 Poniente, Colonia Centro, C.P. 72000, Puebla, México

✉️ contacto@uahm.edu.mx

📞 Teléfono MX: +52 222 232 0137
WhatsApp MX: +52 222 923 5398
WhatsApp EC: +593 99 503 6218

Conoce todo el contenido del curso aquí