

## Laura G del Castillo

Mi formación comenzó como violinista. A través de la música comienza una incesable búsqueda para lidiar con aspectos de mi personalidad que me impedían desarrollar esta actividad con confianza y éxito. El miedo escénico y los dolores musculares eran un freno para sacar al exterior el resultado de tantas horas de trabajo. Es así como me acerco a terapias y disciplinas del mundo del crecimiento personal ( yoga, meditación, tai chi, psicoterapia, rebirthing... ) y es así como llego al Método DEEP gracias al cual pude experimentar lo que era tocar el violín en público disfrutando.

En el año 2005 mi carrera da un vuelco y decido formarme y adentrarme en el mundo de las técnicas complementarias que a mi tantísimo me habían ayudado

Me formé en disciplinas que consideré verdaderamente útiles y eficaces y que utilizo como herramientas terapéuticas:

En el año 2009, comienza un periodo de formación con Jaume Campos. Es terapeuta del Método DEEP (Desbloqueo Energético Emocional Profundo) y posteriormente en Terapia Holística Biofísica.

En 2013 me gradúo en la escuela de Acupuntura Carlos Lasvi con Sobresaliente tras 4 años de formación en Medicina China en la rama de Acupuntura.

Realizo todos los niveles de la formación de "Educación Emocional Jaume Campos" para poder impartir cursos de gestión emocional y autoconocimiento.

Obtengo el **Máster** de Hipno-Respiración Consciente por la Academia Europea de Neurociencias, Economía y Humanidades, siendo facilitadora a nivel individual y de grupos.

Así mismo me formo en otras técnicas como: Flores de Bach, Reiki, Masajes Técnica Bowen y Raindrop, Par Biomagnético, Terapia vibracional, y por supuesto el violín y la música como medio de integración, sanación y desbloqueo.

En 2017 abro mi propio centro de Terapias Naturales y Complementarias en Madrid para impartir estas enseñanzas tanto de manera grupal como individual y atender casos de ansiedad, estrés y malestar tanto físico como mental, emocional y espiritual en todo tipo de perfiles.

En 2022 soy contratada por la **empresa Generix Group** para impartir **talleres entre sus trabajadores de Gestión Emocional, Gestión de Equipos y Liderazgo.**

## Talleres de Hipnorespiración Consciente Contínua (BREATHWORK)

### Objetivos de los Talleres :

- Aportar herramientas de respiración para equilibrar el sistema nervioso.
- Salir del modo reactivo ante situaciones de conflicto.
- Equilibrar mis emociones en situaciones de estrés
- Conseguir mejor relación con los otros (relaciones laborales, afectivas...).

- Sanar patrones tóxicos de comportamiento.
- Fomentar estados de ánimo positivos.
- Conseguir descanso mental.

## ¿Que ganarán los emprendedores y líderes con esta formación?

- Bienestar en distintos niveles:
- Sensación de calma
- Confianza en uno mismo
- Claridad mental
- Subida de vibración

## ¿Qué es subir la vibración?

Elevar nuestra vibración no es un proceso místico, sino un proceso que integra cambios de hábitos a través de una serie de prácticas.

Todas nuestras células vibran. Están compuestas de átomos (protones, electrones, neutrones...) que están en constante movimiento produciendo una vibración sutil en todo momento.

Todos emitimos esa vibración que influye tanto en nuestro bienestar como en nuestras relaciones.

Una alta vibración está asociada con sentimientos positivos, bienestar general y una influencia positiva en nuestro entorno.

## Cómo funciona la Hipnorespiración Consciente Contínua :

Al acceder a la parte cerebral más profunda a través de la respiración, liberamos memorias celulares de trauma almacenadas en nuestro cuerpo, así como bloqueos emocionales almacenados en nuestro inconsciente.

Con la Hipnorespiración Consciente Contínua, respiramos de una determinada manera por un determinado tiempo. Esto va a causar un desequilibrio entre el Oxígeno y el Dióxido de Carbono. Este desequilibrio va a hacer que las células experimenten una sensación ficticia de falta de oxígeno que va a hacer que toda nuestra energía se centre en los órganos vitales (corazón, riñones, hígado...), retirándola a su vez de zonas que no son tan vitales y consumen mucha energía como es la

corteza prefrontal de nuestro cerebro. Esto causa de manera natural una relajación en nuestro consciente. En esa mente obsesiva y repetitiva con pensamientos incesantes. De esta manera llegamos a relajar la mente como si estuviéramos tiempo meditando, pero únicamente con la respiración.

Al relajar nuestro consciente o mente pensante, esto deja un pequeño hueco para que la memoria almacenada a nivel inconsciente, a la que no tenemos acceso más que durante el sueño, pueda liberar bloqueos y peso de experiencias pasadas que no tenemos, en la mayoría de los casos, ni siquiera constancia de que están ahí.

Por otro lado, las células que también están cargadas de memoria celular que ya no necesitamos, también se liberan del “peso extra” que llevan porque el trauma o experiencias que no sabemos cómo gestionar a lo largo de nuestra vida, no solo se almacenan en la mente sino también en cada una de las células de nuestro cuerpo.

Esto deja a la persona ligera, liberada y con una sensación de bienestar incomparable.

## ¿Qué es y qué No es la HRCC?

La Hipnorespiración Consciente Contínua es una técnica de respiración que utiliza partes de hipnosis y de sugestión.

Es una respiración en la que se activa el sistema simpático provocando una alteración del CO<sub>2</sub> a través de la cual se puede acceder a la memoria celular liberando los traumas que ocasionan el malestar.

No es pranayama, no es respiración Wim Hof, no es holotrópica.

A diferencia de estas, la hipnorespiración consciente continua consta de 3 fases:

1. La primera que es el propio trabajo de respiración.

2. La segunda fase se hace una apnea o retención de aire que va a comenzar a revertir a liberar, a la vez que aportar ese aporte extra de óxido nítrico.
3. La tercera en donde se hace una hipnomeditación guiada para recolocar todo lo que se ha ido liberando y entrar en una profundísima relajación.

## **TALLER 1 :**

Titulo : “Libera la toxicidad causada por el estrés “

Duración :2 horas

Frecuencia : Una vez

Dimensión : Fisica, mental y emocional

### **Descripción del taller :**

En este taller trabajamos principalmente la parte física del estrés. Enfocamos todo el taller en molestias físicas causadas por el exceso de estrés ya sea a nivel muscular, digestivo, cardíaco...

- Presentaciones y necesidades de cada uno.
- ¿Donde me encuentro en este momento?
- ¿ A donde me quiero dirigir?
- ¿Qué necesito soltar para llegar ahí?
- ¿Qué me causa estrés?

- ¿Qué me sabotea?
- Practicamos 2 técnicas respiratorias
  - Respiración 20 conectadas
  - Respiración 10-20-30.

Ambas excelentes herramientas para nuestro día a día y no acumular estrés.

- Explicación teórica de cómo funciona el cerebro en su gestión del trauma o shocks emocionales.
- Dinámica para tomar conciencia del aspecto a liberar.
- Explicación de la técnica respiratoria con la que se va a proceder.
- Trabajo práctico de Hipnorespiración Consciente.
- Cierre

## TALLER 2

Titulo : Equilibrio emocional: “Lidérate para liderar”

Duración : 2 horas

Frecuencia : Una vez

Dimensión : Emocional, mental y físic

- Tomamos conciencia de los bloqueos que me puedes estar limitando y me causan malestar.
- Descubrir qué me sabotea

- Dinámicas para cada uno ir reconociendo donde acumula y qué necesita soltar en este momento.
- Ampliación de técnicas respiratorias sencillas para ir incorporando en nuestro día a día.
- Se recuerda la explicación del procedimiento y técnica de Hipnorespiración Consciente Contínua.
- Se procede a realizar la práctica
- Cierre. Compartir experiencias
- Repaso de herramientas a nuestra disposición.