



Fecha de publicación:

02/02/2024

Sello Editorial:

Alenta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlía Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



A -122 metros

Miguel Lozano, Con la colaboración de Marina Perezagua

Aprende técnicas para controlar tu respiración y superar tus límites

Aprende técnicas para controlar tu respiración y superar tus límites

Un descenso a las profundidades del ser humano

Tomamos aire unas doce veces por minuto, alrededor de setecientas respiraciones por hora y más de diecisiete mil cada día de nuestra vida. **La respiración es la base del rendimiento físico y mental** y es también la gran olvidada del entrenamiento deportivo y terapéutico. **Pero ¿qué pasaría si controlásemos adecuadamente algo tan básico como inspirar y espirar?** ¿Dónde llegaríamos si nos hiciéramos dueños de nuestra respiración?

La respuesta es el título de este libro. Pero también son mil lugares más.

Llegaríamos a la excelencia deportiva. Al control emocional. Al abandono de los miedos y la ansiedad. A la satisfacción personal. A una vida más plena en lo físico y lo mental.

Gracias a algo tan simple y tan complejo como aprender a respirar hasta nuestro máximo potencial, **Miguel Lozano ha hecho de la apnea su forma de vida y su método de enseñanza a otros.**

A través de su historia personal y de las técnicas **para reducir el estrés, mejorar la concentración y gestionar las emociones** que comparte en este libro, tú también lograrás cuestionar lo incuestionable y descubrirás que los límites siempre están más lejos de lo que aparentan.

Miguel Lozano

Miguel Lozano es apneísta profesional y está especializado en modalidades de profundidad. Actualmente ostenta el quinto puesto mundial en inmersión libre con -122 metros, a solo 10 metros de distancia del récord absoluto.

A su vertiente como deportista de alto nivel se une su faceta como formador, tanto para otros submarinistas como para profesionales y equipos directivos. En sus *team building* orienta las herramientas de la apnea hacia la gestión emocional con técnicas de respiración, relajación y trabajo en equipo. Por sus sesiones personalizadas han pasado deportistas de elite y grandes figuras del espectáculo.

Con la colaboración de Marina Perezagua

Marina Perezagua (Sevilla, 1978) reside actualmente en Nueva York, en donde imparte clases en la New York University. Es autora de los libros de cuentos *Criaturas abisales* (2011) y *Leche* (2013) y de tres novelas: *Yoro* (2015) —galardonada con el Premio Sor Juana Inés de la Cruz 2016—, *Don Quijote de Manhattan* (2016) y *Seis formas de morir en Texas* (2019). Ha sido traducida a nueve idiomas. Es colaboradora habitual en *El País*. Ha sido incluida en la lista de *Babelia* de los 100 mejores libros españoles del siglo XXI.