



Fecha de publicación:

19/03/2025

Sello Editorial:

Alienta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Respiras o mueres

The Breath Act

Encuentra el equilibrio en cada respiración

Encuentra el equilibrio en cada respiración

Lo primero que hace un ser humano al nacer es inhalar, y lo último que hace en esta vida antes de partir es exhalar. En ese lapso entre la vida y la muerte, donde hacemos unas 23.000 respiraciones por día, pasamos nuestra existencia respirando de forma automática y superficial, sin siquiera ser conscientes de que es la herramienta innata más poderosa para nuestra sanación, evolución y transformación personal.

A través de la respiración se puede cambiar el estado físico, mental y emocional de una persona. No se requiere experiencia previa, sólo la voluntad de trabajar en uno mismo, dejarse guiar y abrirse al proceso. Lejos de ser magia, la experiencia y transformación ocurren gracias al proceso fisiológico que se activa en nuestro cuerpo al respirar. Esta técnica ayuda a reducir la actividad del neocórtex, o mente analítica, permitiendo acceder al subconsciente y a partes del cerebro que normalmente no están activas para liberar, reprogramar y manifestar.

Respiras o mueres es una llamada a la acción para una sociedad que vive en modo piloto automático, desconectada de sus cuerpos, de sus emociones y de su sentir. Un libro muy personal, en el que los autores unifican los conocimientos y las técnicas que más les han ayudado a transformar sus vidas, superar las tormentas y extraer los mayores aprendizajes de cada adversidad.

The Breath Act

The Breath Act es una escuela pionera de *breathwork* en España, dedicada a enseñar el uso del cuerpo como herramienta de sanación, liberación emocional y transformación personal. Su método combina la respiración consciente (*Conscious Connected Breathwork*) con técnicas de liberación emocional, trabajo somático, meditación, neurociencia y el poder del sonido, buscando maximizar el bienestar físico, mental, emocional y espiritual.

Juan D'Angelo nació en Argentina. Desde muy joven reside en España. Tras una crisis personal provocada por la muerte de su madre, su hermana y su padre debido al cáncer, reorientó su vida hacia el *breathwork*, formándose con mentores internacionales. Juan utiliza su experiencia personal para inspirar a otros a vivir de manera auténtica y plena.

Marta Planells enfrentó una infancia marcada por la herida del abandono. A los 30 años, una enfermedad crónica que paralizó su vida la llevó a un profundo proceso de autoconocimiento y sanación. Su experiencia personal la impulsa a ayudar a otros a sanar y encontrar equilibrio a través del *breathwork*, la neurociencia aplicada y el trabajo somático.