

# **Relaxació i respiració. Gestió de les emocions a l'aula**

Joan Cintero

## **Resum del taller**

*Les emocions es connecten amb el exterior a través del cos. El cos és una caixa de resonància que amplifica o mitiga el dolor, la ansietat o qualsevol altre efecte emocional.*

*Al patir els efectes d'un estat emocional alterat, es segreguen unes substàncies (catecolamines) que impregnen com una toxina verinosa músculs i òrgans produint greus alteracions metabòliques. El plorar, el suar, la activitat física i excretar sobretot orina favoreixen la seva eliminació, però la oxigenació o millor, la hiperoxigenació, és la forma més ràpida per neutralitzar aquestes substàncies.*

*Les tècniques de respiració són una gran ajuda perquè permeten accedir molt ràpidament al efecte sense cap tipus de estratègia farmacològica. Les dos tècniques: Relaxació i respiració van quasi sempre juntes i són complementàries perquè tracten a les emocions com una sola unitat: La relaxació pacificant l'estat de ànim i la respiració proporcionant oxigen vivificador.*

## **Bibliografia sobre relaxació**

- 1.- Curso práctico de técnicas de relajación y autocontrol emocional [Grabación sonora] [Obra completa]  
Escudero Daina, Manuel Antonio Editor: Escudero y Blanco, S.L.
- 2.- Masaje, relajación total I (1996) [Parte de obra completa: Vol.3]  
Editor: Ediciones Folio, S.A.
- 3.- Métodos de relajación (1987) [Parte de obra completa: T.31]  
Enríquez, Tareixa Editor: Edisan, S.A.
- 4.- Relajación infantil [Parte de obra completa: Cuaderno 12]  
Editor: Editorial Marfil, S.A.
- 5.- El abc de la relajación (1998)  
Abozzi, Paolo Editor: Ediciones Martínez Roca, S.A.
- 6.- La relajación creativa (1997)  
Abozzi, Paolo Editor: Ediciones Martínez Roca, S.A.
- 7.- Relajación (1998)  
Agustí, P. Editor: Edimat Libros, S. A.
- 8.- Guía práctica de relajación (1989)

Amador, Inmaculada Editor: Editorial Edaf, S.A.

9.- Estructura factorial de las experiencias asociadas a la relajación : comparación de once tratamientos en los factores identificados (1997)

Amutio Kareaga, Alberto Editor: Universidad de Deusto. Departamento de Publicaciones

10.- Nuevas perspectivas sobre la relajación (1998)

Amutio Kareaga, Alberto Editor: Editorial Desclée de Brouwer, S.A.

11.- Relajación colectiva del doctor Caycedo (1977)

Anadón Ventura, José Editor: Andes Internacional, S.A.

12.- Minimización de funcionales convexos : relajación por bloques (1992)

Artero Martínez, Diego Editor: AUTOR-EDITOR

13.- Introducción a los métodos de relajación (1992)

Auriol, Bernard Editor: Mandala Ediciones, S.A.

14.- Relajación del paciente en la práctica odontológica (1976) Agotado

Bailenson, George Editor: Editorial Labor, S.A.

15.- Curso de relajación integral para todos (1987)

Baño López, Fausto Editor: Cinterco, S.L.

16.- Relajación (1977) Agotado

Benson, Herbert Editor: Pomaire, S.A.

17.- La relajación : la terapia imprescindible para mejorar su salud (1997)

Benson, Herbert Editor: Grijalbo Mondadori, S.A. - Grijalbo

18.- Relajación terapéutica en la infancia, la (1983) Agotado

Berges, Jean; Bounes, Marika Editor: Masson, S.A.

19.- Entrenamiento de relajación progresiva (1996)

Bernstein, Douglas ; Borkovec, Thomas D. Editor: Editorial Desclée de Brouwer, S.A.

20.- Relajación y energía (1988)

Blay Fontcuberta, Antonio Editor: Ediciones Indigo

21.- Curso práctico de relajación clínica (1987)

Bonilla López, Francisco Editor: AUTOR-EDITOR

22.- Relajación y vida : manual contra el aburrimiento y la prisa (1995)

Borús y Glez. de Villaumbrosia, Esperanza Editor: Ediciones Rotorola, S.L.

23.- El libro de la relajación, la respiración y el estiramiento (1997)

Calle, Ramiro A. Editor: Alianza Editorial, S.A.

24.- Relajación y respiración en casa con Ramiro Calle (1996)

- Calle, Ramiro A. Editor: Editorial Edaf, S.A.
- 25.- Técnicas liberatorias y de relajación (1985)  
Calle, Ramiro A. Editor: Edicions Cedel
- 26.- Autocontrol a través de la relajación : (otra forma de hablar) (1992)  
Casado Arranz, Antonio Editor: AUTOR-EDITOR
- 27.- Técnicas de relajación (1985)  
Cautela, Joseph; Groden, June Editor: Ediciones Martínez Roca, S.A.
- 28.- Diccionario Abreviado de Sofrología y Relajación Dinámica (1973)  
Agotado  
Caycedo Lozano, Alfonso Editor: Ediciones Aura
- 29.- La relajación (1995)  
Cesari, Cecili Editor: Acento Editorial
- 30.- Yoga, relajación (1996)  
Cremades Peris, Rafael, [ET. AL.] Editor: Cremades Peris, Rafael
- 31.- La relajación (1986)  
Durand de Bousingen, R. Editor: Editorial Paidotribo, S.L.
- 32.- Relajación en una semana (1994)  
Dyke, Pat; Dyke, Colin Editor: Ediciones Pirámide, S.A.
- 33.- Ejercicios de relajación en vuelo (1981) Agotado  
Editor: Artes Gráficas Covas, S.A.
- 34.- Masajes terapéuticos y relajación (1997)  
Enríquez, Tareixa Editor: Editorial Libsa, S.A.
- 35.- Medicina natural. Métodos de relajación (1994)  
Enríquez, Tareixa Editor: Editorial Libsa, S.A.
- 36.- Relajación completa (1996)  
Escudero Daina, Manuel Antonio [Grabación sonora] Editor: Escudero y Blanco, S.L.
- 37.- Curso práctico de técnicas de relajación y control emocional (1998)  
Escudero, Manuel A. Editor: TEA Ediciones, S.A.
- 38.- Yoga y relajación (1980) Agotado  
Frabetti Varini, Carlo Editor: Bruguera, S.A.
- 39.- Curso práctico de relajación (1985)  
Fuentes Lorite, Francisco Editor: AUTOR-EDITOR
- 40.- Curso básico de masaje, relajación y aromaterapia (1996)  
García García, Antonio Andrés Editor: Driade, S.L.

- 41.- Relax : curso de relajación en cinta (1997)  
García García, Antonio Andrés; Bestard Más, Francisca; Capó Cucherat, Isabel Alicia Editor: Driade, S.L.
- 42.- La relajación de los pies a la cabeza : para niños y adultos (1998)  
García Padilla, Manuel Editor: Editorial Disgrafos
- 43.- Métodos de relajación, Los (1972) Agotado  
Geissmann, Pierre; Durand de Bousinger, Robert Editor: Ediciones Guadarrama, S.A.
- 44.- Gimnasia de relajación (1980) Agotado  
Editor: Altalena Editores, S.A.
- 45.- Guía de la relajación (1990)  
Goleman, Daniel; Bennet-Goleman, Tara Editor: Ediciones Martínez Roca, S.A.
- 46.- Procedimientos de relajación (2001)  
González Ramírez, José Francisco Editor: EOS Gabinete de Orientación Psicológica
- 47.- Poder de la relajación, el (1991)  
Gracia Herreros, Juan Bautista Editor: Editorial Kriselu, S.A.
- 48.- Guía de salud Vitalidad. 19 : Relajación (1989)  
Editor: Grupo Axel Springer, S.L.
- 49.- Guía de la relajación y de la sofrología (1984)  
Haumont, Claude Editor: Ediciones Mensajero, S.A.
- 50.- Entrenamiento en relajación creativa (con. cassette) (1990) Agotado  
Herrero Lozano, Eugenio Editor: Herederos de Eugenio Herrero Lozano
- 51.- El gran libro de la relajación: manual de técnicas orientales y occidentales (1997)  
Hewitt, James Editor: Ediciones Medici, S.A.
- 52.- Relajación (1996)  
Hewitt, James Editor: Ediciones Pirámide, S.A.
- 53.- Relajación: relajación física y mental (1983) Agotado  
Hewitt, James Editor: Editorial Edaf, S.A.
- 54.- Relajación y respiración : fundamentos de terapia Qigong (1994)  
Hu, Bin Editor: Miraguano Ediciones
- 55.- Práctica de la relajación, la (1992)  
Jager, Gerhard Editor: Editorial Everest, S.A.

- 56.- Relajación y sofrología para el bienestar (1984) Agotado  
Jaton, J. J. Editor: Editorial Argos Vergara, S.A.
- 57.- Estudio de los tiempos de relajación no lineal (1991)  
Jiménez Aquino, José Inés Editor: Universidad de Barcelona. Servicio de Información y Publicaciones
- 58.- Relajación total : el entrenamiento autógeno (1993)  
Kermani, Kai Editor: Ediciones Robinbook, S.L.
- 59.- Libro del stress y la relajación, el (1988) Agotado  
Kirsta, Alix Editor: RBA LIBROS, S.A.
- 60.- Masaje y relajación (1991)  
Lacroix, Nitya Editor: Editorial Planeta, S.A.
- 61.- Ejercicios de relajación (1992)  
Langen, Dietrich Editor: Círculo de Lectores, S.A.
- 62.- Relajación para todos, la (1991)  
Langen, Dietrich Editor: Editorial Everest, S.A.
- 63.- Método completo de relajación dirigida (1998)  
Larraínzar Martín, Jacinto Editor: Larraínzar Martín, Jacinto
- 64.- Relajación, la (1974) Agotado  
Lemaire, Jean G. Editor: Stvdivm
- 65.- Los efectos del entrenamiento en relajación en pacientes diagnosticados de enfermedad de Crohn y colitis ulcerosa (1997)  
López Paz, Juan Francisco Editor: Universidad de Deusto. Departamento de Publicaciones
- 66.- Transforme su vida por la sofrología : guía práctica de relajación dinámica y curativa (1987)  
Loussouarn, Antonio Editor: Editorial EDAF, S.A.
- 67.- Manual práctico para iniciarse en los métodos de relajación (1998)  
Luong, Tony Editor: Editorial Cims 97, S.L.
- 68.- Visualizaciones curativas y de relajación (1995)  
Lusk, Julie T. Editor: Ediciones Martínez Roca, S.A.
- 69.- Estrés y relajación: técnicas de autoayuda para todos (1993) Agotado  
Madders, Jordi Editor: Plural de Ediciones, S.A.
- 70.- Niño y la relajación, el (1992)  
Manent, Genevieve Editor: Mandala Ediciones, S.A.

- 71.- Técnicas de relajación (1994)  
Margallo Toral, Rafael... Editor: Margallo Toral, Rafael
- 72.- Relajación y yoga (1993)  
Martínez García, José Luis Editor: Editorial Paidotribo, S.L.
- 73.- La relajación en la práctica clínica (1995)  
Mas, Blanca; López Gironés, Marisa Editor: Fundación para la Promoción de la Salud Mental
- 74.- Técnicas de relajación diaria (1998)  
McKay, Matthew; Fanning, Patrick Editor: Ediciones Oniro, S.A.
- 75.- La meditación y la relajación como tratamiento de la inquietud (1993)  
Meares, Ainslie Editor: Ediciones Deusto, S.A.
- 76.- Meditación y la relajación como tratamiento de la inquietud, la (1989)  
Meares, Ainslie Editor: Ediciones Deusto, S.A.
- 77.- Relajación sin esfuerzo (1989)  
Mitchell, Laura Editor: Ediciones Urano, S.A.
- 78.- Alteraciones en la relajación beta-adrenérgica en la vena mesentérica de rata con hipertensión portal (1996)  
Moreno Royo, Lucrecia Editor: Universidad de Valencia. Servicio de Publicaciones
- 79.- Eutonía y relajación (1974) Agotado  
Muller, Gunna Brieghel Editor: Editorial Hispano Europea, S.A.
- 80.- Técnicas de relajación : guía práctica (1996)  
Payne, Rosemary A. Editor: Editorial Paidotribo, S.L.
- 81.- Despertar la atención : (30 sesiones de relajación y yoga en la escuela infantil, 0-6 años) (1995)  
Philizot, Henriette Editor: Editorial Paidotribo, S.L.
- 82.- Técnicas de relajación creativa (1995)  
Prado Díez, David de Editor: Prado Díez, David de
- 83.- Relajación y sofrología en comic (1986)  
Nalda, José Santos; Justas, A. Editor: Ediciones Mensajero, S.A.
- 84.- Técnicas de relajación y psicoanálisis (1981) Agotado  
Sapir, M. ... [et al.] Editor: Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
- 85.- Salud y relajación gracias al masaje (1994)  
Schutt, Karin Editor: Editorial Paidotribo, S.L.

- 86.- Stress y la ciencia de la relajación, el (1989)  
Sintes Pros, Jorge Editor: Editorial Sintés, S.A.
- 87.- Entrenamiento cognitivo conductual para la relajación (1992)  
Smith, Jonathan Editor: Editorial Desclée de Brouwer, S.A.
- 88.- Sofrología y otros métodos de relajación (1987) Agotado  
Editor: Ediciones I. Quorum, S.A.
- 89.- Psicomotricidad y relajación psicósomática (1989)  
Soubiran, Giselle Editor: Juan A. García Núñez Editor
- 90.- El libro completo de la relajación y sus técnicas (1992)  
Sutcliffe, Jenny Editor: Editorial Hispano Europea, S.A.
- 91.- Relajación en las horas punta (cassette) (1992) Agotado  
Sutphen, Dick Editor: Proaudio
- 92.- Técnicas de relajación (1995)  
Editor: RBA LIBROS, S.A.
- 93.- Tensión y relajación (1986) Agotado  
Tobias, Maxine Editor: Editorial Debate
- 94.- Estudio de la relajación estructural inducida térmicamente en aleaciones vítreas del sistema GE-SE mediante difracción de neutrones (1997)  
Torrelles Albareda, Javier Editor: Universidad Autónoma de Barcelona. Servicio de Publicaciones
- 95.- Plan de relajación en 10 días, el (1989)  
Trimmer, Eric Editor: Círculo de Lectores, S.A.
- 96.- Relajación y yoga para escolares (1981) Agotado  
Vacas Belda, Carlos Editor: Narcea, S.A. de Ediciones
- 97.- Entrenamiento en el autocontrol de la ansiedad : técnicas de relajación (cognitivo-conductual) (1995)  
Valls Lázaro, Esperanza; Bosqued Lorente, María Luisa Editor: Diputación Provincial de Zaragoza. Servicio de Cultura
- 98.- Magia de la relajación, la (1992)  
Van Haiderc, Professoreud. Editor: Francisco de A. Rovatti Heredia
- 99.- Métodos infalibles de relajación  
Wilson, Paul Editor: Plaza & Janés Editores, S.A.
- 100.- Yoga : relajación y bienestar (1996)  
Editor: RBA LIBROS, S.A.

101.- Ejercicios de relajación : una manera sencilla de mantener la salud y la forma física (1996)

Zemach-Bersin, David; Zemach-Bersin, Kaethe; Reese, Mark Editor:  
Ediciones Paidós Ibérica, S.A.

102.- Los métodos de relajación (1997)

Puig, J. J. Editor: Editorial Cims 97, S.L.

103.- Nuevo curso de relajación progresiva para niños y adultos (1998)

Ramírez Cabañas, Jesús Francisco Javier

Editor: Ciencias de la Educación Preescolar y Especial

104.- Guía de relajación para el perezoso (1986)

Regardie, Israel Editor: Luis Cárcamo, Editor

105.- Relajación (1997)

Editor: RBA LIBROS, S.A.

106.- Percepción corporal (Ediosoma). Fundamentos técnicas de relajación (1988)

Rojo Sierra-Moreno, Manuel Editor: Nau Llibres

107.- Autohipnosis : método para la relajación y el autocontrol (1998)

Romeu, Juan Editor: Organización Nacional de Ciegos

108.- El placer del tacto: técnicas táctiles para la estimulación y la relajación (1989)

Rueger, Russ A. Editor: Editorial Edaf, S.A.

109.- Relajación y concentración para mejorar en el estudio y en el trabajo (1995)

Salazar Fernández, José Ignacio Editor: Salazar Fernández, José Ignacio

110.- El poder de la relajación creativa : método eficaz para mejorar la salud, conseguir metas en la vida, incrementar la memoria, aumentar la confianza y autoestima y mejorar en los estudios (1999)

Rincón Prada, Daniel Editor: Colectivo Cultural Baile del Sol

111.- Curso práctico de técnicas de relajación y control emocional (1999)

Agotado

Escudero, Manuel A. Editor: TEA Ediciones, S.A.

112.- Relajación (1999)

Pérez, Adolfo Editor: Ediciones Libertarias-Prodhufo, S.A.

113.- Relajación para saber vivir (1999)

Calle, Ramiro A.; Torreiglesias, Manuel Editor: RBA LIBROS, S.A.

114.- Relajación y respiración con Ramiro Calle (1999)

Calle, Ramiro A. Editor: Editorial Edaf, S.A.

115.- Relajación (1999)

Gallagher-Mundy, Chrissie Editor: Dastin, S.L.

116.- Teoría y práctica de la relajación (1999)

Amutio Kareaga, Alberto Editor: Ediciones Martínez Roca, S.A.

117.- Relajación creativa : técnicas y experiencias (1999)

Charaf Paolantonio, Martina Editor: Universidad de Santiago de Compostela.  
Servicio de Publicaciones e Intercambio Científico

118.- Relajación creativa : técnicas y claves para el entrenamiento, la  
competición y la práctica deportiva (2000)

Prado Díez, David de; Charaf Paolantonio, Martina Editor: INDE  
Publicaciones

119.- Relajación fuente de energía y salud : una vía de desarrollo personal  
(1999)

Acero Visiedo, Alfonso; Royo Mas, María Ángeles Editor: F.T.R., S.A.

120.- Relajación y bienestar total (2000)

Camattari, Gianni Editor: Editorial De Vecchi, S.A.

121.- Coordinación hidrotérmica en el corto plazo mediante técnicas de  
relajación lagrangiaja (2000)

Jiménez Redondo, Noemí Editor: Universidad de Málaga. Servicio de  
Publicaciones e Intercambio Científico

122.- Sofrología y relajación, nuevas terapias (2000)

Falk, María Ana Editor: Libro Hobby Club, S.A.

123.- Sofrología y relajación, nuevas terapias (2001)

Falk, María Ana Editor: Libro Hobby Club, S.A.

124.- El entrenamiento autógeno para niños y adolescentes : relajación para  
niños y adolescentes (2000)

Kemmler, Reiner Editor: TEA Ediciones, S.A.

125.- Relajación instantánea (2000)

Editor: Parramón Ediciones, S.A.

126.- Meditaciones para realizar durante el embarazo, visualizaciones,  
ejercicios de relajación y masajes que te ayudarán a estrechar el vínculo con tu  
futuro hijo (2000)

Ferrari, Gabriella A. Editor: Ediciones Oniro, S.A.

127.- Relajación total, técnicas curativas para aliviar la tensión del cuerpo, la  
mente y el espíritu (2000)

Harvey, John R. Editor: Ediciones Oniro, S.A.

- 128.- Guía fácil de la relajación (1999)  
Wagner, Herbert Editor: Ediciones Robinbook, S.L.
- 129.- Técnicas de terapia de conducta y técnicas de relajación (2000) [ Parte de obra completa: T.I.] Editor: Luzán 5, S.A. de Ediciones
- 130.- La mejora del alumnado y del grupo a través de la relajación en el aula (2001)  
Benítez Grande-Caballero, Laureano Editor: CISSPRAXIS, S.A.
- 131.- Programa de atención integral a la mujer climatérica. Relajación (2000)  
Editor: Valencia (Comunidad Autónoma). Generalidad
- 132.- Relajación guiada, elemento agua (2000)  
Acero Visiedo, Alfonso Editor: Ediciones Apóstrofe, S.L.
- 133.- Técnicas de relajación y autocontrol emocional : curso práctico (2001)  
Escudero Daina, Manuel Antonio Editor: TEA Ediciones, S.A.
- 134.- Relajación curativa : siete pasos clave para aliviar la tensión y disfrutar de la vida (2000)  
Irwin, Edie Editor: Ediciones Oniro, S.A.
- 135.- Todo sobre relajación y estrés (2000)  
Soul, Patrick Editor: Ediciones Robinbook, S.L.
- 136.- Respira unos minutos : ejercicios sencillos de relajación (2001)  
Ruibal Plana, Olga; Serrano Farrús, Anna Editor: INDE Publicaciones
- 137.- Terapia de los métodos de relajación (2001)  
Editor: Cultural, S.A. de Ediciones
- 138.- Dormir bien: con ejercicios de relajación (2001)  
París, Carmela Editor: RBA LIBROS, S.A.
- 139.- Técnicas de relajación y respiración (2001)  
Vázquez Rodríguez, María Isabel Editor: Editorial Síntesis, S.A.
- 140.- Guía práctica para superar el estrés : comprender el estrés para combatirlo con éxito: estrategias, relajación y pensamiento positivo (2000)  
Editor: Plaza & Janés Editores, S.A.
- 141.- Técnicas de relajación : prevención y tratamiento del estrés (2001)  
Mas, Blanca Editor: Editorial Klinik, S.L.
- 142.- Técnicas de relajación y rehabilitación (para instrumentistas de viento y metal) (2000)  
Mercado Roca, F.; Miñana Juan, José Manuel; Salom Terrades, Ricardo  
Editor: Rivera Mota, S.A.

- 143.- Entrenamiento ABC en relajación. Una guía práctica para los profesionales de salud (2001)  
Smith, Jonathan Editor: Editorial Desclée de Brouwer, S.A.
- 144.- El gran libro de los juegos para aliviar el estrés : un enfoque divertido e innovador de las técnicas de relajación (2001)  
Epstein, Robert Editor: Ediciones Oniro, S.A.
- 145.- Islas de relajación: 77 juegos llenos de fantasía para relajar a los niños y potenciar su creatividad (2001)  
Erkert, Andrea Editor: Ediciones Oniro, S.A.
- 146.- Relajación fácil: técnicas al alcance de todos (2000)  
Brewer, Sarah Editor: RBA LIBROS, S.A.
- 147.- Cómo librarse del dolor de cabeza : con ejercicios de relajación (2001)  
París, Carmela Editor: RBA LIBROS, S.A.
- 148.- 24 juegos de relajación: para niños de 5 a 12 años (2001)  
Nadeau, Micheline Editor: Editorial Sirio, S.A.
- 149.- Aprenda a relajarse: las técnicas y ejercicios más eficaces para la relajación física y mental (2001)  
Walker, C. Eugene Editor: Amat Editorial
- 150.- Métodos de relajación (2002)  
Enríquez, Tareixa Editor: Editorial Libsa, S.A.
- 151.- Relajación para gente muy ocupada (2001)  
Giménez Bosch, María Quiona Editor: Océano Difusión Editorial, S.A.
- 152.- Relajación y desarrollo personal: (guía + 16 unidades didácticas) (2002)  
Lorenzo Saco, Santiago Editor: CCC
- 153.- El libro de la relajación y del sosiego (2002)  
Calle, Ramiro A. Editor: Editorial Jaguar, S.A.
- 154.- Relajación y respiración en casa con Ramiro Calle (2002) [ Parte de obra completa: T.10] Calle, Ramiro A. Editor: Editorial Edaf, S.A.
- 155.- Relajación guiada : éxito en estudios y autoestima (2002)  
Rodríguez Santos, María Luisa; García García, María Rosa Editor: Rodríguez Santos M<sup>a</sup> luisa
- 156.- Relajación consciente (2002)  
Arenas, Juan Manuel Editor: Editorial Vision Net

## **Bibliografía sobre respiració**

- 1.- La respiración (1995) [ Parte de obra completa: T.3]  
Editor: Planeta-De Agostini
- 2.- Respiracion y enfermedades respiratorias (1973)  
Asselain, R. Israel Editor: Espaxs, S.A. Publicaciones Médicas
- 3.- Respiración en los animales y en el hombre, la (1981) Agotado  
Ballesteros, Ernesto Editor: Hiares Editorial, S.A.
- 4.- Erase una vez la vida. 8. La respiración (1988)  
Barillé, Albert Editor: Ediciones B, S.A.
- 5.- Respiración, la (1988)  
Barillé, Albert Editor: Ediciones B, S.A.
- 6.- El libro de la relajación, la respiración y el estiramiento (1997)  
Calle, Ramiro A. Editor: Alianza Editorial, S.A.
- 7.- Meditación sobre la respiración, la (1988)  
Calle, Ramiro A. Editor: Editorial Alas
- 8.- Relajación y respiración en casa con Ramiro Calle (1996)  
Calle, Ramiro A. Editor: Editorial Edaf, S.A.
- 9.- Respiración, abstracción sensorial, concentración y meditación (1993)  
Cella Al-Chamali, Gabriella Editor: Ediciones Tutor, S.A.
- 10.- Respiración normal y patológica (1975)  
Cherniak, Reuben M. Editor: Ediciones Toray, S.A.
- 11.- Fisiología de la respiración (1981) Agotado  
Comroe, Julius H. Editor: Editora Importécnica, S.A.
- 12.- Cuerpo humano, el : La respiración I y II (1990) Agotado  
Editor: Multilibro, S.A.
- 13.- Técnicas de respiración rebirthing (1994)  
Domínguez Martínez, Adolfo Editor: Editorial Libsa, S.A.
- 14.- Respiración, la (1992)  
Engelman, Donald ... [et al.] Editor: S. A. de Promoción y Ediciones
- 15.- Respiración, la: aliento de la vida (1993)  
Engelman, Donald ... [et al.] Editor: S. A. de Promoción y Ediciones

- 16.- Educación de la respiración : pedagogotecnia para el rendimiento físico y la fonación (1989)  
Escolá Balagueró, Francisco Editor: INDE Publicaciones
- 17.- El gran libro de la respiración (1998)  
Farhi, Donna Editor: Ediciones Robinbook, S.L.
- 18.- Respiración, la (1977) Agotado  
Flandrois, R. Editor: Marban Libros
- 19.- Respiración (1978)  
Fontcuberta García, María Luisa Editor: AUTOR-EDITOR
- 20.- Gimnasia para embarazadas : preparación al parto, respiración ... (1991) Agotado  
Editor: Editorial Paidotribo, S.L.
- 21.- La respiración (1986)  
Gontier, Jean Editor: Editorial Paidotribo, S.L.
- 22.- Importancia de la respiración completa (1982)  
Hernández, Clemente Editor: Editorial Alas
- 23.- Terapia y gimnasia respiratoria : más armonía y energía en la vida mediante una respiración correcta (1998)  
Höfler, Heike Editor: Editorial Paidotribo, S.L.
- 24.- Relajación y respiración : fundamentos de terapia Qigong (1994)  
Hu, Bin Editor: Miraguano Ediciones
- 25.- El tao de la respiración natural : el poder transformador de la respiración natural (1998)  
Lewis, Dennis Editor: Gaia Ediciones
- 26.- Respiración, la (1987) Agotado  
Llobet Colomé, Ramón Editor: Multilibro, S.A.
- 27.- Respiración correcta, la (1989) Agotado  
Lodes, Hiltrud Editor: RBA LIBROS, S.A.
- 28.- Respiración, la (1984)  
Martínez Llopis, Pascual Vicente Editor: AUTOR-EDITOR
- 29.- Rebirthing : respiración consciente (1989)  
Orr, Leonard Editor: Inspiration Univ.
- 30.- Respiración artificial (1996)  
Piglia, Ricardo Editor: RBA Coleccionables, S.A.

- 31.- Chi Kung: el arte secreto chino de la respiración ... (1986)  
Prat Banús, José M. Editor: Editorial Alas
- 32.- Jingang Oigong: ejercicios de respiración Chi-Kung (1990)  
Shaoqing, Yang Editor: Miraguano Ediciones
- 33.- ABC de la respiración : para una vida saludable (1981)  
Speech, Carole H. Editor: Editorial Edaf, S.A.
- 34.- El poder curativo de la respiración : 50 ejercicios de respiración para el cuerpo, el espíritu y el alma (1995)  
Till, Marietta Editor: Ediciones Obelisco, S.A.
- 35.- Los pulmones y la respiración (1982) Agotado  
Ward, Brian Editor: Ediciones Palabra, S.A.
- 36.- Ciencia de la respiración y clave de la salud (1981)  
Zar, Otomán Editor: Edicions Cedel
- 37.- Mazdaznan: ciencia de la respiración y clave de la salud (1993)  
Zar, Otomán Editor: Casa de Horus, S.A.
- 38.- Ciencia indo-yogui de la respiración (1987)  
Ramacharaka, Yogui Editor: Editorial Ibis, S.A.
- 39.- Celebrando la respiración (1993)  
Ray, Sondra Editor: Ediciones Neo-Person, S.L.
- 40.- La respiración (1994)  
Editor: S. A. de Promoción y Ediciones
- 41.- Respiración en la práctica del yoga, la (1993)  
Editor: L'Aixernador, Edicions Argentonines
- 42.- Respiración, la (Carpeta 7) (1975) Agotado  
Editor: Diafora, S.A.
- 43.- Las voces del cuerpo: respiración, sonido y movimiento en proceso terapéutico (1999)  
Braddock, Carolyn J. Editor: Editorial Desclée de Brouwer, S.A.
- 44.- Hijos del viento: meditar con la respiración (1999)  
Ballester Meseguer, Mariano Editor: Narcea, S.A. de Ediciones
- 45.- Relajación y respiración con Ramiro Calle (1999)  
Calle, Ramiro A. Editor: Editorial Edaf, S.A.
- 46.- ¿Qué es rebirthing? La respiración que sana (2000)  
Alegre Valls, Jacinto Editor: Alegre Valls, Jacinto

- 47.- Respiración artificial (2001)  
Pligia, Ricardo Editor: Editorial Anagrama, S.A.
- 48.- La voz y la respiración (2001)  
Vallés Arándiga, Antonio Editor: EOS Gabinete de Orientación Psicológica
- 49.- Niños sin estrés 3. Viajes con la respiración (2001)  
Vopel, Klaus W. Editor: Editorial CCS
- 50.- Técnicas de relajación y respiración (2001)  
Vázquez Rodríguez, María Isabel Editor: Editorial Síntesis, S.A.
- 51.- Reeducción de la deglución atípica funcional en niños con respiración oral (2001)  
Peralta Garcerá, Maria Eugènia Editor: Instituto Superior de Estudios Psicológicos
- 52.- El manual de la técnica Alexander : una guía, paso a paso, para mejorar la respiración, la postura y el bienestar (2001)  
Brennan, Richard Editor: Editorial Paidotribo, S.L.
- 53.- La respiración consciente (1997)  
Hendricks, Gay Editor: Ediciones Urano, S.A.
- 54.- Relajación y respiración en casa con Ramiro Calle (2002) [ Parte de obra completa: T.10]  
Calle, Ramiro A. Editor: Editorial EDAF, S.A.