

Calentamiento

- Inhalar y exhalar 5 veces fosa nasal izquierda
- Inhalar y exhalar 5 veces fosa nasal derecha
- Inhalar y exhalar 5 veces ambas fosas nasales

Técnica Nadi Sodhana Pranayama

adopta Jñana mudra o Chin mudra mano izquierda y nasagra mudra mano derecha.

Comienza tapando fosa derecha con nasagra mudra para inhalar por fosa nasal izquierda, tapa fosa nasal izquierda para exhalar por fosa nasal derecha, inhala fosa nasal derecha tapando fosa nasal izquierda y exhala por izquierda. Esto completa un ciclo.

Duración 5 minutos o 15 ciclos.



Yoga Tomelloso