

YS PRANAYAMA Samavritti

Miniserie de prânâyâma para vigorizar y calmar la mente.

- Podemos sentarnos en postura de vajrâsana o de alguna variante suave de padmâsana
 - Buscar una verticalidad flexible
 - Empezamos siempre con la escucha de nuestra respiración. ¿Dónde sentimos la respiración, cuál es su profundidad, el ritmo, etc?
 - Dejamos que la respiración nos vaya ayudando a interiorizarnos
 - Un ejercicio que nos ayude a desbloquear la respiración a través de un desbloqueo cervical
 - Hacemos Samavriti, la respiración cuadrada (x9)
 - Volvemos al silencio que nos conecta directamente con la meditación
-