

YS PRANAYAMA Nadi sôdhana

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 breve que nos ayude a desbloquear la respiración como **Shitali**, la respiración refrescante en la que se inspira a través de la boca con la lengua enrollada.
 - Hacemos **Nadi sôdhana**, la respiración alterna (x9). En este prânâyâma inspiramos por la marina izquierda mientras tapamos la derecha, espiramos por la derecha, inspiramos por la derecha y espiramos por la izquierda, completando un ciclo que consiste en dos respiraciones completas.
 - Volvemos al silencio que nos conecta directamente con la meditación
-