





SERIE BÁSICA DE RESPIRACIÓN

1		<i>Siéntate en postura fácil. Haz una antena con los dedos de la mano derecha y bloquea la fosa nasal derecha con el pulgar. Respira larga y profundamente por el lado izquierdo por 3 minutos. Inhala y mantén la respiración por 10 segundos.</i>
2		<i>Siéntate en postura fácil. Haz una antena con los dedos de la mano derecha y bloquea la fosa nasal derecha con el pulgar. Respira larga y profundamente por el lado izquierdo por 3 minutos. Inhala y mantén la respiración por 10 segundos.</i>
3		<i>Inhala por el lado izquierdo de la nariz, exhala por el derecho, utilizando respiraciones largas y profundas. Usa el dedo pulgar y el dedo meñique de la mano derecha para cerrar alternadamente las fosas nasales. (Tiempo no especificado. Se sugiere 3 minutos).</i>
4		<i>Repite el ejercicio 3, pero inhalas por el lado derecho y exhalas por el izquierdo. (Tiempo no especificado. Se sugiere 3 minutos).</i>
5		<i>Siéntate en postura fácil con las manos en Gian Mudra. Haz respiración de fuego, concentrándote totalmente en el tercer ojo. Continúa con una respiración rítmica y poderosa por 7 ½ minutos. Luego inhala, deja circular la energía y exhala. Relájate o medita por 5 minutos. Al terminar canta "Sat Nam" largo.</i>
<p>Comentario: <i>Esta serie abre los canales pránicos y balancea la respiración en los dos lados de tu cuerpo. Se practica frecuentemente antes de una serie más exigente físicamente. Es muy buena para hacerse por sí sola, cuando necesitas reanimarte con rapidez y tener claridad en la mente.</i></p>		