

Prácticas 1

1. Respiración preparatoria: ujjayi pranayama

Antes de cada práctica de observación, se recomienda una respiración consciente que ayude a centrar y calmar el sistema nervioso.

Te animo a que lo incorpores cada mañana en tu rutina diaria. Puedes empezar por 5 minutos y alargar si tienes más tiempo a 10.

2. Meditación corta “quietud interna para principiantes”

Te animo a que la repitas 2 o 3 veces esta semana.

