

Prácticas 5

1. Respiración anuloma viloma a diario.

- **IN: por fosa derecha y luego por fosa izquierda.**
La alternancia nasal equilibra hemisferios cerebrales.
- **EX: en Ujjayi,** induce relajación profunda.
- **Resultado:** un estado de presencia tranquila, mente clara, energía equilibrada y cuerpo relajado.

2. Meditación Bindu Visarga

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

