

Prácticas 2

1. Respiración preparatoria: ujjayi pranayama

Continúa con esta respiración y comienza a incorporar retención de aire con pulmón lleno.

Introduce un mudra externo y ketchari mudra unos segundos en esta práctica.

2. Meditación tántrica Ajapa Japa SO HUM

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

