

Prácticas 4

1. Respiración preparatoria: nadi shodana pranayama

Continúa con esta respiración e incluye retención de aire con pulmón lleno después de cada inhalación, comienza con una retención de 2 o 3 segundos (que nunca supere el ritmo al que inhalas y exhalas).

2. Meditación Ajapa Japa OM

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

