



Avda. José Antonio nº 2 - 28924 - Alcorcón - Madrid 91.642.59.52

[Kundalini Yoga](#)
[Qué es Centro Dorado](#)
[Actividades](#)
[Eventos](#)
[Tienda](#)
[Enlaces](#)

SERIE DE RESPIRACIONES BÁSICAS



1.- 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.



2.- Repite el primer ejercicio, pero utiliza la mano izquierda y respira por el lado derecho. Continúa por 3 minutos. Inhala y mantén la respiración adentro por 10 segundos.



3.- 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 alternativamente las fosas nasales. (Tiempo no especificado. Se sugiere 3 minutos).



4.- Cambia de mano y repite el ejercicio 3, excepto que inhalas por el lado derecho y exhalas por el izquierdo. (Tiempo no especificado. Se sugiere 3 minutos).




5.- 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 y medita por 5 minutos. Al terminar canta "Sat Nam" largo.

Comentario:

Esta serie abre los canales pránicos y equilibra la respiración con 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.

[ARRIBA - PRINCIPAL - ANTERIOR](#)

 Kundalini Yoga	Qué es Centro Dorado	Actividades	Eventos	Tienda	Enlaces
--	----------------------	-------------	---------	--------	---------

Los contenidos en esta Web están basados en las enseñanzas de Yogui Bhajan, Maestro de Kundalini Yoga en el Planeta, al cual agradecemos infinitamente su compromiso en la difusión de esta disciplina por todo el mundo.

Página Diseñada por:
Jaidev Singh
jaidev@centrodorado.com