



GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

PRANAYAMA

Respiración consciente



GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

PRANAYAMA

Respiración yóguica completa

Beneficios:

Promueve la expansión completa de los pulmones para obtener una respiración completa.

Incrementa la cantidad de oxígeno en el cuerpo.

Alivia la tensión muscular.

Crea balance; mente, cuerpo y respiración.

Previene el estrés.

Preparación para la práctica de otros Pranayamas y meditaciones profundas.



GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

PRANAYAMA

Bhastrika Pranayama

Beneficios:
3 ruedas de 20

Remueve bloqueos nasales y flemas en las cavidades nasales.

Fortalece y purifica los pulmones.

Promueve la desintoxicación removiendo impurezas en la sangre.

Incrementa la inmunidad del cuerpo.

Fortalece los músculos abdominales, quema grasa del estómago y tonifica.

Energiza y revitaliza el cuerpo y la mente.



GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

PRANAYAMA

Anuloma Viloma
con retención

Inhalar PURAKA 4
Retención KUMBHAKA 2
Exhalación RECHAKA 6
Retención KUMBHAKA 2

Beneficios:

Limpia y purifica las venas, nervios y canales de energía en el cuerpo.

Mejora la concentración y memoria.

Reduce el ronquido.

Ayuda con los dolores de cabeza, migrañas, problemas neurológicos, bloqueos del corazón y problemas gástricos.

Promueve el balance en la mente, cuerpo y respiración.



GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

PRANAYAMA

Revise los videos anteriores sobre Pranayamas:

11/05/2020 Bhramari (abeja)

<https://youtu.be/ITH13S0SUBI>

28/05/2020 Pranayama Agua y Equilibrio

<https://youtu.be/drWs8SbHoKg>

28/07/2020 Nadhi Sodhana / Anuloma Viloma

<https://youtu.be/E3FYinWUJFk>

21/09/2020 Nadhi Sodhana / Anuloma Viloma

<https://youtu.be/IDL6jYWD4NU>



GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

CRECIENDO JUNTOS EN CONSCIENCIA

www.globalmindfulness.com

hola@globalmindfulness.com