



GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

PRANAYAMA

Respiración consciente

Nadhi Sodhana / Anuloma Viloma
Respiración balance



GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

PRANAYAMA

Nadhi Sodhana / Anuloma Viloma
Respiración balance

Esta respiración se puede realizar en cualquier momento del día, cuando lo que necesitas es balance.

El único requisito es inhalar y exhalar únicamente por la nariz, inflando y contrayendo el estómago. Para empezar la práctica, sigue estos sencillos pasos:

1. Siéntate con la espalda recta y adopta la postura de loto o con las piernas cruzadas. Si estás sentado en una silla, mantén tu espalda erguida pero tus pies deben tocar el suelo.
2. Coloca las manos sobre los muslos.
3. Cierra los ojos.
4. Inhala en la cuenta de 4 y exhala en la cuenta de 4. Repite la serie 10 veces.
5. Al finalizar, abre los ojos lentamente y vuelve a tu respiración normal.



GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

PRANAYAMA

Nadhi Sodhana / Anuloma Viloma
Respiración balance

La técnica:

- Practica echado o sentado.
- Mano izquierda relajada apoyada sobre el muslo o rodilla y puedes crear un mudra uniendo las yemas del dedo índice y pulgar (jnana mudra), de esta manera creamos un circuito energético que aporta más beneficios.
- Respirar con el estómago, no con el pecho.
- Dedo anillo o dedo meñique y dedo gordo (pulgar).
- Relajar el cuerpo y la cara.
- Espalda derecha.



GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

PRANAYAMA

Nadhi Sodhana / Anuloma Viloma

Beneficios de esta respiración:

1. Fortalece el sistema respiratorio.
2. Sirve para equilibrar e igualar la corriente pránica que pasa por ambas fosas nasales.
3. Se constituye en un estímulo, una toma de conciencia del hemisferio cerebral lógico (izquierdo) y el expresivo (derecho).
4. Reduce las pulsaciones del corazón, baja la presión sanguínea.
5. Incrementa el oxígeno celular CO₂
6. Ayuda a relajarse, dormir, a la digestión, el estrés y la ansiedad.
7. Activa el Sistema Parasimpático.
8. Masajea el nervio Vagus.



GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

PRANAYAMA

Nadhi Sodhana / Anuloma Viloma

Vacía el aire de tus pulmones.

Inhalar en 4, exhalar en 4 todo por la nariz. Repetir 10 veces.

- Tapa tu fosa derecha con el pulgar o dedo gordo e inhala por la izquierda.
- Tapa tu fosa izquierda con el meñique y mantén el aire en los pulmones.
- Destapa tu fosa derecha y exhala el aire lentamente.
- Vuelve a tapar la fosa derecha aguantando con pulmones vacíos.

Ahora cambiamos y activamos la otra fosa nasal.

- Con la fosa izquierda tapada inhala por la derecha.
- Tapa tu fosa derecha y mantén el aire en los pulmones.
- Destapa fosa izquierda y exhala lentamente.
- Tapa fosa izquierda y mantén respiración con pulmones vacíos.

Termina haciendo 3 respiraciones completas con ambas fosas abiertas.



GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

CRECIENDO JUNTOS EN CONSCIENCIA

www.globalmindfulness.com

hola@globalmindfulness.com