



GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

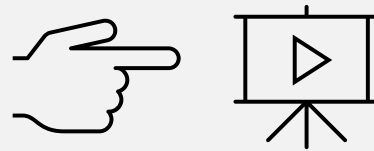
Tipos de Pranayamas



La palabra Pranayama se compone en sánscrito de las palabras prana: “respiración” y yama: “control” y por lo tanto, Pranayama significa literalmente “control de la respiración”

Existen diferentes técnicas o tipos de pranayama, cada uno tiene diferentes efectos en tu cuerpo.

Accede a nuestro canal de YouTube para ver vídeos de las diferentes prácticas:



A continuación, te contamos para qué sirven:



GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

PRANAYAMA

- Agua -

Nos conecta con el presente.
Ideal para todo momento.

www.globalmindfulness.com



GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

PRANAYAMA

- Anuloma Viloma -
- Nadi Shodana -

Equilibran el hemisferio derecho e izquierdo del cerebro, yin y yang, energía femenina y masculina. Ideal para practicarlo por las mañanas antes de empezar el día.



GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

PRANAYAMA

- Surya Bhedana -

Es igual que el Anuloma Viloma,
pero solo en dirección
-izquierda-derecha-
Activa el cuerpo.



GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

PRANAYAMA

- Chandra Bhedana -

Es igual que el Anuloma Viloma,
pero solo en dirección
-derecha-izquierda-
Relaja el cuerpo.



GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

PRANAYAMA

- Ujjayi -

Calienta y oxigena el cuerpo,
lo llena de prana.
Ideal para relajarnos y
enfocarnos.



GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

PRANAYAMA

- Sama Vritti -

Respiración cuadrada.
Calma el sistema nervioso,
aumenta la concentración.



GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

PRANAYAMA

- Kapalabhati -

Detoxifica el cuerpo y limpia los canales energéticos ya que se produce una hiperoxigenación, mejorando la circulación sanguínea. Ideal para hacerlo por las mañanas.



GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

PRANAYAMA

- Bhramari -

Calma la mente.
Ideal para relajarnos antes de
dormir o para reducir la angustia.



GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

PRANAYAMA

- Bhastrika -

Energetiza el cuerpo.
Ideal para hacerlo en momentos
donde se necesita energía.



GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

CRECIENDO JUNTOS EN CONSCIENCIA

www.globalmindfulness.com

hola@globalmindfulness.com