

ABRE LAS VÍAS RESPIRATORIAS

YOGI BHAJAN



1. Siéntate en Sukhasana - Postura Fácil. Estira los brazos hacia arriba con las manos juntas. Mantén los codos rectos, los brazos tocando las orejas.

- Haz Respiración de Fuego durante 2 minutos.

Inhala, retén durante 20 segundos, exhala.

- Repite Respiración de Fuego durante 2 minutos más.

Inhala, retén durante 30 segundos, exhala. Relájate durante 2 minutos.

2. Siéntate sobre los talones en Postura de Vajrasana. Cruza los brazos detrás de tu cabeza cogiendo los hombros con las manos.

- Haz Respiración de Fuego durante 2 minutos.

Inhala, retén, exhala y relájate.

- Repite Respiración de Fuego durante 1 minuto más.

Relájate durante 3 minutos.



3. Postura de Yoga Mudra. Siéntate sobre los talones, entrelaza las manos en "Cerradura de Venus" detrás de la espalda. Inclínate hacia adelante llevando la cabeza al suelo. Estira los brazos rectos a los 90 grados, manteniéndolos perpendiculares al suelo. Mantén la posición durante 3 minutos con respiración larga y profunda.

4. Savasana. Relájate sobre la espalda durante 10 minutos.

