

PRANAYAMA DEL SOL INTERNO PARA ESTIMULAR EL SISTEMA INMUNE

Postura:

Siéntate en Sukhasana (postura fácil), elongando la columna.



Drishti o punto de concentración:

Concéntrate en el entrecejo.

Mudra y respiración:

- Dobra el brazo izquierdo y coloca la mano a la altura del hombro con la palma mirando hacia adelante.
- Coge tu dedo anular con el pulgar y mantén el resto de los dedos estirados.
- Haz un puño con tu mano derecha, dejando el dedo índice extendido fuera.
- Utiliza ese dedo para tapar suavemente tu fosa nasal derecha.
- Cierra los ojos y enfoca la mirada en el entrecejo.
- Si conoces Respiración de Fuego, comienza a hacerla a un ritmo constante.
- Si no la conoces, comienza una respiración abdominal corta y constante, permitiendo que tu abdomen vaya hacia afuera con la inhalación y hacia adentro y hacia arriba con la exhalación.

Tiempo:

Continúa durante **3 minutos**. Muy gradualmente aumenta el tiempo a 5 minutos.

Para finalizar:

- Inhala profundamente y retén la respiración.
- Mientras retienes la respiración, entrelaza todos los dedos, coloca el mudra enfrente del esternón, con las palmas mirando al pecho y a unos pocos centímetros del cuerpo.
- Intenta separar los dedos con toda fuerza pero sin separarlos. Resiste y crea una gran tensión.
- Cuando lo necesites, exhala.
- Repite esta secuencia 3 veces más.
- En la última exhalación, exhala por la boca en forma de “O” y luego relájate.

