



Avda. José Antonio nº 2 - 28924 - Alcorcón - Madrid 91.642.59.52

Kundalini Yoga

Qué es Centro Dorado

Actividades

Eventos

Tienda

Enlaces

SERIE PARA AUMENTAR LA CAPACIDAD PULMONAR

1.- Siéntate en postura fácil. Levanta los brazos, de manera que estén paralelos al suelo y los antebrazos estén perpendiculares a él. Dobra las muñecas para que las palmas de las manos miren hacia arriba, paralelas al suelo. Mantén esta postura por 1 minuto. Inhala profundamente y sostén la respiración 10 segundos; exhala. Repite esta respiración 4 veces. Después exhala y mantén el aire afuera y aplica Mul Bhand. Inhala, mantén brevemente la respiración y exhala.



2.- Respira larga y profundamente por 10 minutos con las manos en cerradura de venus sobre el regazo. Con cada inhalación levanta la caja torácica muy arriba.



3.- Sin descansar, inmediatamente siéntate con las piernas estiradas hacia el frente. Dóblate y toma los dedos de los pies con las manos. Inhala, exhala y mantén la respiración afuera. Bombea el abdomen el mayor tiempo posible. Inhala y exhala. Repite 2 veces más.

Comentario:

Para una clase de principiantes, realiza esta serie 3 veces, pero solamente de 2 a 3 minutos de respiración en el ejercicio 2.

ARRIBA - PRINCIPAL - ANTERIOR

Kundalini Yoga

Qué es Centro Dorado

Actividades

Eventos

Tienda

Enlaces



Los contenidos en esta Web están basados en las enseñanzas de Yogui Bhajan, Maestro de Kundalini Yoga en el Planeta, al cual agradecemos infinitamente su compromiso en la difusión de esta disciplina por todo el mundo.

Página Diseñada por:
Jaidev Singh
jaidev@centrodorado.com