

# PRANAYAMAS

Ejercicio de control  
de la respiración



Respiración abdominal llevando el aire  
hasta el fondo de los pulmones.

Muy suave y lentamente.

Sin forzar.



## INSPIRO

en 4 tiempos



## SOSTENGO

en 16 tiempos



## ESPIRO

en 8 tiempos

Si es necesario  
se puede cortar por la mitad 2 -8 -4



IFSU



Escola de  
l'Art de Viure

Creativitat  
i Consciència Plena