

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