

❖ SHANTI MUDRA PRANAYAMA

Immaginare una cannuccia sotto pelle nella quale far fluire il respiro, dal perineo al centro tra le sopracciglia

Inspiro :

respiro in Ujjay

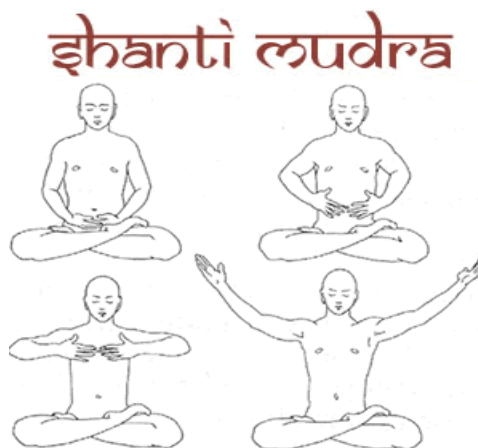
mani di fronte all'addome –
salgono fino al centro sopracciglia---
massimo 6 secondi

Trattenimento a polmoni pieni :

braccia aperte – ripeto 3 volte Shanti mentale

Espiro:

in Ujjay
mani che scendono verso l'addome –
conto mentale max 6 secondi



Ripetere da 6-12 volte