



Taller de YOGA

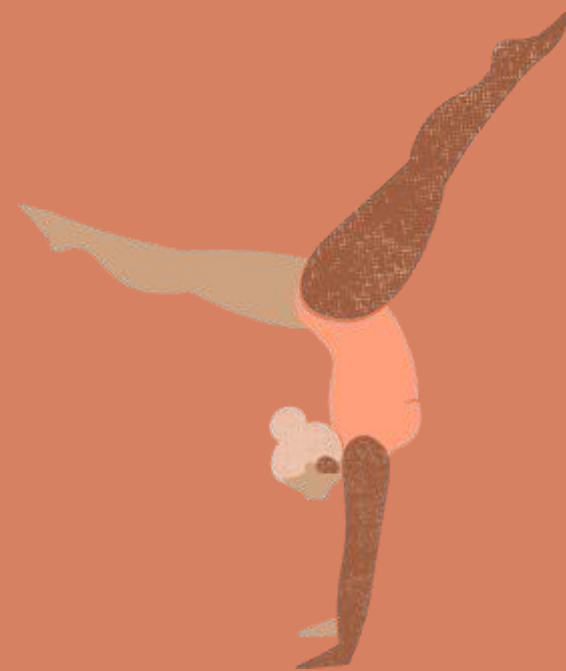
COLEGIO AURORA DE CHILE CORMUN
- RANCAGUA
INSTRUCTORA FRANCISCA MAUBLÉN

BUENA SEMANA MINI YOGUINIS

En la práctica de hoy se van a realizar ejercicios de respiración, llamados “*Pranayama*”.

En esta sesión vamos a practicar dos.

- ❖ Nadi Sodhana: Respiración Alterna.
- ❖ Respiración Cuadrada.





Pranayamas

El objetivo de las respiraciones es limpiar o purificar los canales de energía, equilibrando el prana y apana.

Para ejecutar se puede realizar con un mudra, que se hace con las manos de la manera que se señalará en el video.

Los pranayamas se realizan siempre respirando por la nariz, tanto la inspiración como la expiración.

Te invitamos a hacer click en la pagina que esta más abajo para revisar el video y la técnica

https://www.youtube.com/watch?v=uco_ft5hWNM