



Aquietar la Mente

en 3 minutos



Aquietar la Mente en 3 Minutos



Introducción:

En este documento encontrarás una herramienta milenaria. Esta herramienta te permitirá sincronizar completamente ambos hemisferios cerebrales y dos de los 3 canales más importantes de nuestro cuerpo: ida y píngala. *Ida*, la es gobernado por la fosa nasal izquierda y tiene un efecto calmante sobre nuestra mente y cuerpo; *Píngala*, es gobernado por la fosa nasal derecha y tiene un efecto de activación sobre nuestra mente y cuerpo. Es un ejercicio que puedes hacer un mínimo de 3 minutos para sentir el efecto calmante, limpiador y de equilibrio que genera. Si lo realizas todas las noches o cuantas veces desees en el día, recibirás una nueva perspectiva y visión de las cosas. Prácticalo y recibe el increíble beneficio de estar en calma. (Para una mayor profundización puedes practicarlo por 11 minutos).

Nadhi Sudhi: Respiración Alternada por las fosas nasales



Efectos:

- Relajación
- Limpieza de los canales Ida y Pingala
- Equilibrio de los hemisferios cerebrales.

Postura:

Siéntese en postura fácil (piernas cruzadas) sobre el piso o en una silla de manera que la columna esté derecha.

Lleve el mentón hacia dentro sin inclinar la cabeza.

Aquietar la Mente en 3 Minutos



Mudra:

Doble el dedo índice y medio de manera que las yemas se apoyen sobre el montículo bajo el pulgar. El resto de los dedos servirán para tapar las fosas nasales.

Mano izquierda apoyada sobre las rodillas con la palma hacia arriba en *Gyan Mudra*, dedo índice se toca con el dedo pulgar en las yemas.

Patrón de respiración:

Inhala por a fosa nasal izquierda, exhala por la fosa nasal derecha, inhala por la fosa nasal derecha exhala por la fosa nasal izquierda. Repite. Haz que la exhalación dure el doble que la inhalación. Ej: si inhalas en 4 segundos exhala en 8 segundos.

Ojos:

Cerrados mirando al entrecejo.

Descripción del Ejercicio:

Adoptando la postura y el *mudra*, tapa con el pulgar derecho la fosa nasal derecha. Inhala por la fosa nasal izquierda, luego tapa la fosa nasal izquierda con el dedo meñique y el dedo anular de la mano derecha y exhala por la fosa nasal derecha. Manteniendo la fosa nasal izquierda tapada inhala por la fosa nasal derecha y luego vuelve a tapar la fosa nasal derecha con el pulgar derecho y exhala por la fosa nasal izquierda. Repite este ciclo.

Duración: De 3 a 11 minutos.