

YS PRANAYAMA Samavritti

Miniserie de prânâyâma para vigorizar y calmar la mente.

- Podemos sentarnos en postura de vajrâsana o de alguna variante suave de padmâsana
 - Buscar una verticalidad flexible
 - Empezamos siempre con la escucha de nuestra respiración. ¿Dónde sentimos la respiración, cuál es su profundidad, el ritmo, etc?
 - Dejamos que la respiración nos vaya ayudando a interiorizarnos
 - Un ejercicio que nos ayude a desbloquear la respiración a través de un desbloqueo cervical
 - Hacemos **Samavritti**, la respiración cuadrada (x9). En este prânâyâma las cuatro fases de la respiración tienen la misma duración. La ratio será 1-1-1-1. Es necesario ir de forma progresiva, por ejemplo, empezar con 4 segundos e ir ganando lentitud a lo largo las respiraciones hasta lograr que la respiración sea profunda y sutil.
 - Volvemos al silencio que nos conecta directamente con la meditación
-