



SANA TU TIROIDES

yoga | nutrición | conciencia

Respiración consciente

- A. Asegurarse que no serás molestad@ por la próxima hora
- B. Ir al baño antes y tomar un poco de agua.
- C. Acostarse en un mat, con una cobija o manta para mantener el calor.
- D. La cantidad de chi o prana que se mueve será grande, así que hay que regular la respiración que requieras para soltar lo que haya que soltar.
- E. Inhalar por la boca inflando el vientre, inhalar inflando el pecho y exhalar por la boca.
- F. Abrir las manos y establecer una intención clara. (puede ser soltar una emoción, pedir claridad, etc.)
- G. Respirar en 3 tiempos hasta sintonizar con ella, mantenerla de manera constante hasta el minuto 7.

Playlist:

<https://open.spotify.com/user/elvham200/playlist/1iqrAcqHQxiQ9kNxoNhtdm?si=G8OTD-zzQ6qLnKTpS68PTg>

