



asociación de profesores
Kundalini Yoga

SitaliPranayama

Cómo hacer SitaliPranayama:



También conocida como la “respiración refrescante”. Se coloca la lengua en forma de canal (si la genética no lo permite, se usan los labios). Inhalamos haciendo pasar el aire a través de este canal y exhalamos por la nariz.

Algunos de los beneficios de SitaliPranayama:

- Es usada para regular fiebres o para la temperatura corporal en días calurosos.
- Ayuda a la digestión.
- Ayuda a regular la presión arterial.

- Si la lengua se torna de un sabor amargo al principio es un signo de desintoxicación, no te preocupes, pasará.