



asociación de profesores  
**Kundalini Yoga**

## **Pranayama para estimular tu Sistema Inmune**

Kriya publicada en Praana Praanee Praanayam disponible en [KRI](#).

Link al original <https://www.3ho.org/articles/pranayam-boost-your-immune-system>



Siéntate en postura simple, con tu mentón hacia adentro y tu pecho hacia afuera. Saca la lengua tanto como puedas y mantenla fuera mientras inhalas y exhalas rápidamente por tu boca. Esta respiración se llama Respiración de Perro. Continúa con esta respiración diafragmática como jadeo, durante 3 a 5 minutos.

Para terminar, inhala y suspende durante 15 segundos presionando la lengua contra el paladar. Exhala. Repite esta secuencia dos veces más.

Este ejercicio da energía a tu sistema inmune para luchar contra las infecciones. Es un ejercicio muy sanador. Si sientes un hormigueo en los dedos de tus pies, muslos y espalda baja, es una indicación de que estás haciendo este ejercicio de la forma correcta.

© The Teachings of Yogi Bhanan, Enero 31 1996