

RESPIRACIÓN DIRGHA

La respiración Dirgha es una técnica de respiración yóguica completa que se utiliza para relajar el cuerpo y la mente de manera rápida y sencilla.

Esta técnica de respiración ayuda a oxigenar la sangre y a estar más concentrad@.

Para hacer Dirgha Pranayama, inhala profundamente hasta llenar tu abdomen, después tus pulmones y finalmente la parte superior de tu pecho, de manera que tus hombros se levanten y expandan.

Exhala de la misma forma, desde lo alto hacia los pulmones y finalmente al abdomen.