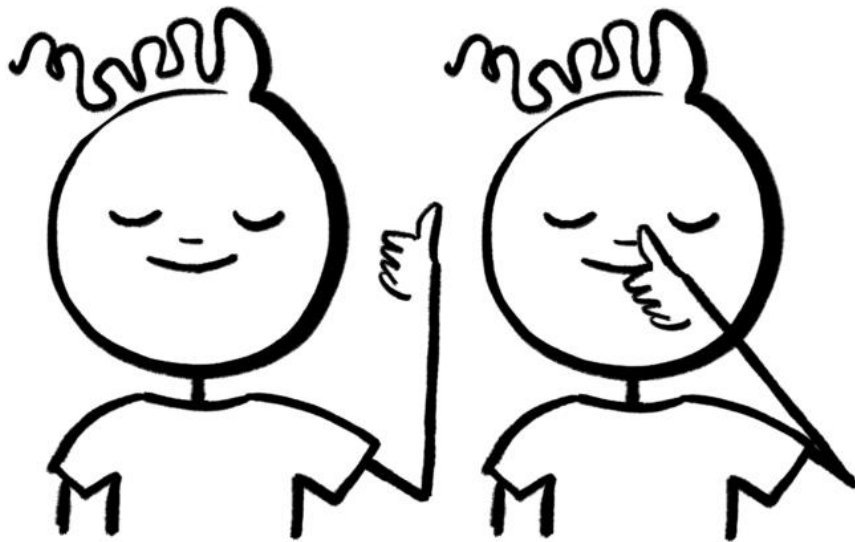


Respiración por la Fosa Nasal Derecha

Para energizar



“Estoy enfocado y energético”

Siéntese o póngase de pie con la espalda recta y los ojos cerrados. Exhale lentamente. Utilice el pulgar (o dedo) de la mano derecha para cerrar la fosa nasal izquierda. Inhale y exhale lentamente por la fosa nasal derecha, manteniendo un ritmo calmado. Repita para algunas series. ¿Se siente más relajado y tranquilo?

Precaución: Evite si tiene congestión.

Posturas Felices. Tarjetas De Ejercicios. Gratis Para Imprimir.

happyposes.org

Consulte con un profesional de la salud para asegurarse de que estos ejercicios son adecuados para usted.

© Happy Poses 2021

