

La Práctica de la Caminata sin esfuerzos (Caminata Pránica)

De las notas de Annah Breyton
www.hariharanandakriyayoga.org



spicecomments.com

- ❖ Camina a tu propio ritmo
- ❖ Respira conscientemente y siempre por la nariz, no por la boca
- ❖ Exhala hacia las piernas
- ❖ Siempre mantén la espalda derecha y los hombros hacia atrás para abrir el pecho
- ❖ Mira hacia adelante, tan lejos como puedas
- ❖ Al caminar genera el movimiento desde las caderas y no desde las piernas
- ❖ Pisa suavemente la Pachamama (la Madre Tierra)
- ❖ Comienza cada paso desde la mitad de la planta del pie hacia los dedos del pie y no desde el talón.
- ❖ Siente como cada paso te da energía
- ❖ Evita pisar insectos, animalitos y las raíces de los árboles
- ❖ Si te sientes sediento, en vez de beber agua constantemente, piensa en cuan hermosa persona eres; cuando te amas, eso te da energía