

PRANAYAMA "respiración que cura"

La nariz tiene un lado derecho y un lado izquierdo; usamos ambos para inspirar y expirar.

En realidad son diferentes. la derecha representa el sol, y la izquierda la Luna. Durante un dolor de cabeza, pruebe a cerrar la fosa nasal derecha y utilice la izquierda para respirar, dentro de unos cinco minutos, el dolor de cabeza debe desaparecer.

Si se siente cansado/a, hacer lo contrario, cerrar la fosa nasal izquierda y respire por la derecha, en un momentos su mente se sentirá aliviada.

El lado derecho pertenece al "calor" (el Sol) de modo que se calienta rápidamente. La izquierda es el "frío (la Luna)
La mayoría de las mujeres respira con el lado izquierdo de de la nariz, luego se enfrían rápidamente.

La mayoría de los hombres respiran por la fosa nasal derecha y eso les influye. Notelo en el momento de despertar, de qué lado respira mejor, del lado derecho o del izquierdo, si es por la izquierda se sentirá cansado.

A continuación, cierre la fosa nasal izquierda y utilice la derecha a para respirar, se siente aliviado rápidamente. Esto puede y debe ser enseñado a los niños, pero es más eficaz si se es practicado por los adultos.

Mi amigo solía tener fuertes dolores de cabeza y siempre acudía al médico.

Hubo un tiempo en que sufría dolores de cabeza literalmente todas las noches, sintiéndose incapacitado para estudiar.
Tomaba analgésicos pero no funcionaban.

Un día decidió probar esta terapia de respiración, se tapaba el lado derecho de la nariz y respiraba por el izquierdo. En menos de una semana el dolor de cabeza desapareció. Continuó el ejercicio durante un mes.

Esta terapia alternativa natural sin medicamentos, es algo en lo que ya se tienen experiencias muy positivas.

Por qué no lo intentas?