

Gesto del naso

Nasagra Mudra

Per chiudere le narici, nelle varie tecniche di respirazione in cui questo è richiesto, si usa prevalentemente questa Mudra, che è facile ed efficace e permette di mantenere il gomito aperto e il polso diritto e rilassato.

La pressione alla base dell'osso del naso è esercitata con la punta del polpastrello ed è molto delicata.

