

Etapa	Semanas	Ritmo	Ciclos	Notas
1	1	4-8-4	5-10	Comenzar con un ritmo cómodo
2	1	6-8-4	5-10	Aumentar la inhalación
3	1	6-12-4	5-10	Aumentar la retención con los pulmones llenos
4	2	6:18:6:0	5-10	Aumentar la retención con los pulmones llenos
5	2	6:24:6:0	5-15	Aumentar la retención con los pulmones llenos
6	2	6:24:9:0	5-15	Aumentar la espiración
7	3	6:24:12:0	5-15	Aumentar la espiración
8	3	6:24:12:3	5-15	Introducir la suspensión con los pulmones vacíos
9	3	6:24:12:6	5-15	Visamavritti prânâyâma propiamente dicho
10	4	7:28:14:7	5-15	Se practica solo si es confortable la etapa anterior
11	4	8:32:16:8	5-15	Se practica solo si es confortable la etapa anterior
12	4	10:40:20:10	5-15	Se practica solo si es confortable la etapa anterior