

Gesto dello stagno

Tadagi Mudra

Partenza: supini, ginocchia flesse, regione lombare aderente al suolo.

L'esercizio richiede l'apnea vuota; per aumentare un poco i tempi di ritenzione può essere utile iperventilare per qualche secondo prima di procedere.

Espirare completamente e chiudere il naso con la mano destra.

Mantenendo l'apnea vuota aprire e sollevare la gabbia toracica; mantenere quanto possibile senza forzare.

Abbassare la gabbia toracica prima di inspirare.



Da un minimo di 3 sino a un massimo di 7 ripetizioni, intervallate da pause.

Controindicazioni: ulcere di vario genere, colite ulcerosa, diverticolite, appendicite, calcoli.

Benefici: estremamente benefico per tutti gli organi addominali, favorisce in particolare la purificazione del corpo; molto utile in caso di stipsi.