

Respirazione Yoga

Abbraccio

Partenza: eretti, piedi paralleli e separati della larghezza dei fianchi; braccia in alto e polmoni pieni.

Espirando, con una certa energia e completamente, ogni mano va alla spalla opposta e si chiude sulla spalla; il viso si abbassa e il mento va a contatto con il manubrio dello sterno.

Le spalle si chiudono verso il centro del petto ma la schiena rimane diritta.

Gli occhi seguono sempre le mani, guidando il movimento della testa.

Nell'espiazione deve essere inclusa anche la fase addominale.

L'espiazione è potente ma fluida e mai violenta.



In questa modalità di respirazione l'attenzione è focalizzata soprattutto sull'espiazione, che è completa, veloce e potente.

Il movimento delle braccia, sia in inspirazione che in espiazione, è laterale; da 11 a 21 respirazioni, 2 o 4 ripetizioni.

Controindicazioni: labirintite; artrosi cervicale grave.

Benefici: respirazione di tipo mantice leggera. Aiuta a purificare le vie respiratorie; mobilizza spalle e regione cervicale; dinamizza l'organismo e dona un senso di benessere generalizzato.