

Respirazione Yoga

Addominale proni

Partenza: proni; se siamo magri conviene porre un piccolo cuscino sotto la pancia, per riempire il vuoto e non avere pressioni sgradevoli sulle eminenze ossee dei fianchi; eventualmente un piccolo cuscino anche sotto il petto per mantenere la zona cervicale in scarico.

Le gambe, partendo dall'inserzione alta del femore, vengono extra ruotate; i malleoli interni verso terra o meglio a contatto con il suolo.

Assumere una ritmica respirazione addominale e focalizzare l'attenzione sulla pressione verso il basso e il movimento verso l'alto dei glutei, entrambi indotti dall'inspirazione e sul movimento inverso durante l'espirazione.

Inoltre, nella fase di inspirazione, dirigere il respiro verso il basso così da avvertire un leggero stiramento del bacino in allontanamento dalle spalle.

L'attenzione è costantemente focalizzata sulla respirazione, che risulterà lenta e precisa; da 3 a 5 minuti di pratica.



Controindicazioni: nessuna specifica.

Benefici: mobilizzazione del diaframma; massaggio dei visceri e degli organi addominali; rilassamento e distensione della regione lombo-sacrale; consapevolezza dell'addome e rallentamento delle frequenze mentali.