

## Respirazione Yoga

# Addominale supini

**Partenza:** supini, gambe piegate e regione lombare completamente aderente al suolo (elemento fondamentale). Per un maggiore rilassamento possiamo legare le gambe con una cinghia. Importante l'allineamento del capo con il tronco, il viso parallelo al soffitto; punti di riferimento pube, sterno, mento, centro della fronte. In caso di eccessiva lordosi dorsale o cervicale possiamo poggiare le gambe su uno sgabello (angolo 90°) o collocare un piccolo cuscino sotto la nuca.

Porre le mani sulla pancia, in funzione di testimoni esterni.

Mandibola, occhi, lingua e gola particolarmente rilassati.

Quando si inspira il respiro va in basso, il diaframma scende, l'addome si espande.

Quando si espira il diaframma torna nella posizione iniziale, rilassato e quindi risale; l'addome si sgonfia. Questo è particolarmente importante perché in caso contrario l'energia ristagna e la stessa colonna vertebrale rimane in tensione.

L'espansione addominale va percepita verso l'alto, verso l'esterno, dietro e internamente; le fasi vengono eseguite separatamente, per sviluppare sensibilità, poi contemporaneamente.

La gabbia toracica rimane praticamente ferma. Da 3 a 5 minuti di pratica.



**Controindicazioni:** nessuna specifica.

**Benefici:** profondo rilassamento psicofisico; mobilizza il del diaframma e massaggia i visceri e gli organi addominali; profonda decontrazione della regione lombo-sacrale; benefica per la circolazione e per il cuore garantisce anche un notevole recupero energetico in tempi brevi.