

## Respirazione Yoga

# Addominale quadrupedia

**Partenza:** quadrupedia

Iniziamo cercando di prendere consapevolezza dell'addome.

Espirando avviciniamo la parete addominale, per quanto possibile, alla colonna vertebrale; il movimento dovrebbe risultare lento e fluido e ben coordinato. Sarà necessario vincere la resistenza della gravità e il peso dei visceri e questo affina la percezione del movimento.

In inspirazione l'addome è lasciato completamente morbido e rilassato; in questa fase il movimento sarà più veloce, rilasciato, tanto quello del respiro che della parete addominale. La gravità aiuta l'espansione della pancia verso il basso.

Il bacino rimane libero e cambia posizione inspirando ed espirando, con una moderata oscillazione; il resto del corpo rimane fermo. Da 3 a 5 minuti di pratica.



**Controindicazioni:** morbo di Crohn; gravi patologie addominali.

**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.