

Respirazione Yoga

Bilancia orizzontale

Partenza: eretti, piedi separati della larghezza dei fianchi e paralleli; corpo allineato e rilassato, percezione all'equilibrio.

Inspirare percependo il respiro soprattutto lateralmente. Sentire il respiro che fa aprire le braccia.

Trattenendo ruotare le braccia; centro della rotazione l'articolazione scapolo omerale. Palme delle mani orizzontali.

Dopo avere trattenuto per 10 – 15 secondi ruotare e allungare le braccia.

Almeno 5 ripetizioni e sino a 20 – 30.



Espirando abbassare le braccia.

Qui la sensazione è: la chiusura delle braccia induce la fuoriuscita del respiro. Quando le braccia sono ai fianchi l'espiazione è terminata; cercare la sincronia tra movimento delle braccia ed espiazione.

Controindicazioni: nessuna specifica.

Benefici: migliora la mobilità dell'articolazione scapolo – omerale e lo scivolamento antero – superiore della gabbia toracica; favorisce la percezione del centro di gravità e del rilassamento controllato del corpo in posizione eretta; agisce positivamente su circolazione, drenaggio linfatico e determinazione nel compiere scelte.