

Respirazione Yoga

Bilancia verticale con apnea

Partenza: eretti, piedi paralleli, mani all'altezza del cuore con le braccia stese, polmoni vuoti.

Inspirando portare il braccio destro in linea con il busto e il sinistro al fianco corrispondente. Leggero contenimento addominale; il peso si sposta un poco sul piede destro, quindi il baricentro si sposta verso destra. Per effetto dell'inspirazione il tronco si espande dal fianco alla spalla sul lato destro.

Le braccia rimangono allineate con il busto, specialmente il braccio in alto non viene forzato indietro. Leggera tensione verso l'alto che parte dalla punta del dito medio.

Trattenendo il respiro inclinare il busto verso sinistra; da 7 a 10-12 secondi; accentuare il controllo addominale. Il corpo si apre a destra e anche il baricentro si sposta ancora leggermente; il peso è soprattutto sul piede destro.

Riportarsi diritti sempre in apnea.

Espirando le braccia ritornano nella posizione di partenza; si ripete alternando le braccia.

Almeno 3 ripetizioni per ogni lato e sino a 9 – 11.



Controindicazioni: evitare l'apnea in caso di disturbi cardiaci.

Benefici: oltre ai benefici della esecuzione senza apnea da aggiungere mobilizzazione della colonna vertebrale e incremento energetico più intenso.