

Respirazione Yoga

Bilancia verticale senza apnea

Partenza: eretti con i piedi separati alla larghezza dei fianchi e paralleli sulla linea esterna. Espirando portare le mani davanti al cuore.

Inspirando portare il braccio destro in linea con il busto e il sinistro al fianco corrispondente. Contenimento addominale leggero.

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.

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

Almeno 5 ripetizioni per ogni lato e sino a 15 – 20.



Controindicazioni: nessuna specifica.

Benefici: respirazione polarizzante favorisce il recupero di equilibrio e armonia a livello fisico, energetico e psichico; approfondisce e perfeziona la respirazione completa; migliora consapevolezza del baricentro.