

Respirazione Yoga

Da spalla a spalla

Partenza: seduti comodi e con la schiena bene allineata

Inspirare ruotando il viso verso la spalla destra. Terminato il movimento e l'inspiro, espirare con decisione e fermezza, accompagnando l'uscita dell'aria.

Inspirando ruotare il viso verso la spalla sinistra. Terminato il movimento e l'inspiro espirare con decisione e fermezza, accompagnando l'uscita dell'aria.

Ultimo espiro sul lato opposto al primo.

Riportare il viso frontale e sensibilizzarsi sull'allineamento.

La pratica può essere proseguita per 3 – 7 minuti.



Controindicazioni: alcune forme di grave artrosi cervicale.

Benefici: aiuta a creare una relazione favorevole con alcuni aspetti negati appartenenti al passato individuale; collabora nella prevenzione dei disturbi e ridotta mobilità dell'area cervicale; migliora la respirazione.