

Respirazione Yoga Degli apici

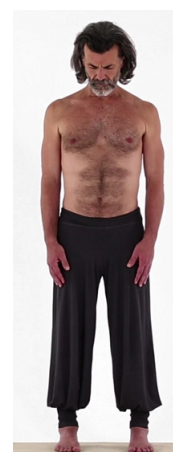
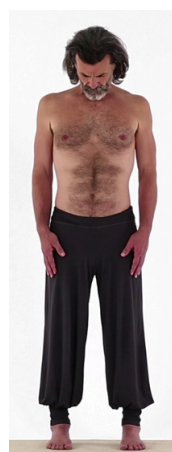
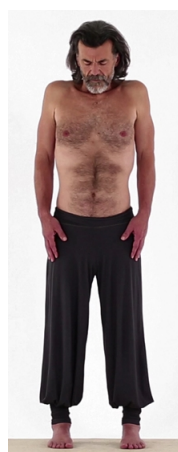
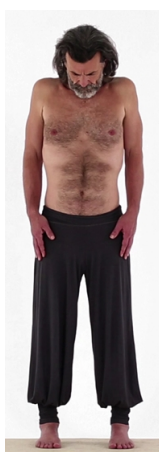
Partenza: eretti, con i piedi separati e paralleli.

L'esercizio si svolge in apnea piena; l'inspirazione è completa. Prima di muovere le spalle chiudere internamente la gola ed assumere il Gesto che controlla la gola (Jalundhara Bandha).

Le spalle salgono e scendono numerose volte, sempre trattenendo; le mani rimangono aderenti ai fianchi

Prima di espirare liberare la gola.

Si consigliano inizialmente 3 ripetizioni e progressivamente ma con cautela sino a 7.



Controindicazioni: seri disturbi cardiaci

Benefici: favorisce l'uso della parte apicale dei polmoni e il contatto e l'integrazione con una qualità di Prana molto sottile e potente. Consigliato a chi studia o è sottoposto a sovraccarico intellettuale in ragione dell'effetto stimolante che ha sull'energia mentale.