

Respirazione Yoga

Del rovesciamento

Partenza: seduti con le gambe incrociate nella posizione Comoda o in quella del Loto.

Inspirando spingere indietro la nuca, creando la sensazione di comprimere una molla.

Espirando il tronco viene in avanti diritto, come spinto dalla nuca, i glutei rimangono al suolo; solo nella fase finale il tronco si raccoglie a riccio e il mento viene portato verso la gola. L'espirazione è forte e continua e dura esattamente quanto il movimento del tronco in avanti.

Inspirando il tronco si raddrizza e poi il capo carica indietro. Quindi si torna ad espirare.

Si possono eseguire sino a 21 respiri, partendo da 5-7 e incrementando progressivamente.



Controindicazioni: vertigine, labirintite, ernie o significativa artrosi cervicale, disturbi cardiaci.

Benefici: questa respirazione ci insegna specialmente l'espirazione completa; mobilizza la colonna vertebrale; aiuta a scaricare molte tensioni; incrementa la volontà e la capacità di scelta.