

Respirazione Yoga Dello sciatore

Partenza: eretti, piedi paralleli, braccia in alto con i palmi in avanti, sguardo alle mani, polmoni pieni.

Espirando in posizione gambe flesse. L'espiazione include addome, piegamento del capo (si arriva con mento al manubrio dello sterno) e posizione delle mani che rimangono con i palmi in avanti. L'espiazione è decisa, completa, veloce e fluida.

Respiro e movimento sincronizzati.

Al termine di ogni serie fase di immobilità nella posizione allungata verso il cielo, ruotando i palmi verso l'interno (uno verso l'altro).



Da 7 a 21 ripetizioni per ogni serie. La base è 7, si incrementa con moderazione.

Controindicazioni: convalescenti o soggetti con disturbi cardio-circolatori; seri disturbi cardiaci; significativa ipertensione o ipotensione o difficoltà nella regolazione della stessa.

Benefici: rinforza, tonifica, rende svegli e attivi, purifica le vie respiratorie ed è un'ottima preparazione per le respirazioni di tipo Mantice.