

Respirazione Yoga

Doppia spirale

Partenza: eretti, piedi separati della larghezza dei fianchi.

Il movimento è governato esclusivamente dallo spostamento del baricentro.

Si inspira nella prima parte del movimento, si espira quando le braccia scendono.

Da 11 a 21 passaggi per un massimo di 3 ripetizioni.



Controindicazione: alcune forme acute di lombaggine, ernia del disco regione lombare.

Benefici: scioltezza, coordinamento e soprattutto percezione e consapevolezza del baricentro.