

Respirazione Yoga

Doppio cerchio con le braccia

Partenza: piedi paralleli e separati della larghezza dei fianchi; le braccia unite in alto, il viso rivolto verso le mani e i polmoni pieni.

Espirando le braccia vengono lasciate cadere in avanti e verso il basso; il viso si abbassa e il mento va a contatto con il manubrio dello sterno.

Le braccia non vengono spinte in basso, vengono lasciate cadere; gli occhi seguono sempre le mani, guidando il movimento della testa.

Nell'espiazione deve essere inclusa anche la fase addominale; l'espiazione è potente ma fluida e mai violenta.

Nell'inspirazione le braccia si aprono lateralmente ma senza forzare le spalle indietro; le mani rimangono a massimo sulla linea del tronco.

In questa modalità di respirazione l'attenzione è focalizzata soprattutto sull'espiazione, che è completa, veloce e potente.



Le ripetizioni sono da 11 a 21, per un massimo di 5 serie.

Controindicazioni: patologie limitanti delle spalle.

Benefici: respirazione di tipo Mantice, molto leggera, favorisce la purificazione delle vie respiratorie, mobilizza l'articolazione scapolo omerale, rende il respiro fluido, dona energia e leggerezza.