

## Respirazione Yoga

# Grandi onde, apnea parziale

**Partenza:** ginocchia piegate e regione lombare completamente aderente al suolo. Prima di iniziare due, tre respiri profondi.

Inalare parzialmente, circa il 50% della capacità vitale.

Trattenendo spingere tutto il respiro dall'addome al petto, che viene espanso mentre l'addome rientra. Poi dal petto spingere il respiro nell'addome; il petto si chiude e l'addome si espande. Continuare in questo modo, passando il respiro dall'addome al petto e dal petto all'addome, sino a quando non si avverte la necessità di respirare nuovamente.

Il movimento è avvertito posteriormente, lungo la colonna vertebrale, come un carrello che scivola avanti e indietro.

Eeguire alcune respirazioni naturali prima di ripetere l'esercizio. Limite massimo 10 ripetizioni (eventuali incrementi molto lenti).

È fondamentale che il movimento del diaframma, dal basso verso l'alto e viceversa, avvenga con movimenti morbidi e fluidi.



**Controindicazioni:** disturbi cardiaci; ulcerazioni di qualsiasi natura in regione addominale.

**Benefici:** questo esercizio ha la funzione di rendere elastico il diaframma e darci coscienza della sua natura.