

Respirazione Yoga

Grandi onde, apnea vuota

Partenza: ginocchia piegate e regione lombare completamente aderente al suolo. Prima di iniziare ventilare a fondo per un minuto per accumulare ossigeno e quindi potere mantenere di più la ritenzione.

Espirare completamente, sino ad avere la sensazione di avere espulso l'ultima molecola d'aria.

Mantenendo la ritenzione vuota espandere al massimo il petto; poi chiudendo il petto espandere l'addome. Continuare in questo modo, sollevando e facendo scendere il diaframma, 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.

Prima di una nuova ripetizione ventilare a fondo per un minuto per accumulare ossigeno e quindi potere mantenere di più la ritenzione; massimo 5 ripetizioni.

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: eseguito con i polmoni vuoti questo esercizio risulta maggiormente efficace; ha la funzione di rendere elastico il diaframma e darci coscienza della sua natura.