

Respirazione Yoga Locomotiva

Partenza: eretti, piedi paralleli e separati della larghezza dei fianchi.

Inspirando portate in alto le braccia, senza tenderle. Gli occhi seguono il movimento delle mani e il capo viene portato indietro.

Espirando rapidamente, e con una certa energia, abbassare le braccia; mentre le braccia scendono, flettete le ginocchia con un doppio molleggio. Gli occhi continuano a seguire il movimento delle mani e il capo viene portato in avanti.

Ripetete consecutivamente, prendendo gradualmente un ritmo sempre più veloce. Si inizia più lentamente, si accelera al massimo nella parte centrale, si rallenta gradualmente nella fase finale.



Al termine rimanete immobili (a occhi aperti) per 1-2 minuti, respirando naturalmente e cercando di percepire la centratura del corpo.

Da un minimo di 11 ritmi respiratori sino a 50-70 con aumento progressivo, per un massimo di 3 volte.

Controindicazioni: vertigine; artrosi cervicale; periartrite scapolo omerale; disturbi cardiaci e della pressione del sangue.

Benefici: questa respirazione è un'autentica sferzata per l'organismo. Incrementa il livello di ossigeno nel sangue, rigenera l'energia psichica, purifica le vie respiratorie, potenzia la muscolatura, scioglie le spalle e stimola il cuore.