

Respirazione Yoga

Mantice

Bhastrika Pranayama

Posizione: seduti con la schiena bene allineata; se possibile posizione del Loto (Padma Asana).

Respirazione completa. La potenza dell'espiazione è data dalla chiusura della gabbia toracica, dell'addome e dal movimento delle guance. Mani sulle ginocchia, anulare ruota avanti e indietro.

In inspirazione i gomiti vengono avanti, solo avanti, le spalle rimangono basse.

Espirando i gomiti si chiudono e favoriscono una completa e morbida chiusura della gabbia toracica. I gomiti devono rimanere sulla linea del tronco, non indietro.

Inspirare e soprattutto espirare rapidamente, con forza e fluidità e completamente. L'espiazione è più veloce dell'inspirazione. La forza dell'espiazione deve essere tale da muovere un batuffolo di cotone posto alla distanza di un braccio.

Al termine, dopo pausa a polmoni vuoti, inspirazione profonda e apnea piena applicando Tribandha. Da un minimo di 20 sino a 120-180 ritmi respiratori consecutivi; incremento molto graduale; massimo tre cicli.



Controindicazioni: patologie cardiache o polmonari di significativa entità; disturbi della pressione sanguigna

Benefici: purifica le vie respiratorie; ossigena e rigenera i tessuti di tutto il corpo; genera una sensazione di energia, forza, leggerezza e benessere.