

Respirazione Yoga

Pendolo

Partenza: eretti, piedi paralleli della larghezza dei fianchi; poi si scende in posizione accucciata con le mani davanti al petto, palmi in avanti, testa alta, polmoni vuoti.

Inspirando stendere le gambe e le braccia con un movimento laterale verso destra; il baricentro compensa del necessario la posizione del bacino. Braccia, corpo e respiro sono in sincronia.

Espirando e compiendo un percorso inverso a quello di ascesa, si ritorna in posizione accucciata.

Inspirando stendere le gambe e le braccia con un movimento laterale verso sinistra; il baricentro compensa del necessario la posizione del bacino.

Espirando e compiendo un percorso inverso a quello di ascesa, si ritorna in posizione accucciata.



Ripetete alternando da un minimo di 3 passaggi per ogni lato e sino a 21 volte e sino a 3 cicli.

Dopo l'ultima esecuzione, sul lato opposto alla prima, dalla posizione accucciata srotolare il busto e riportarsi eretti; rimanendo con gli occhi aperti o socchiusi percepire l'equilibrio e la stabilità lasciando la respirazione spontanea.

Controindicazioni: seri disturbi cardiaci; patologie dell'anca e del ginocchio; ernia del disco.

Benefici: irrobustimento generale del corpo; aumento della resistenza aerobica; incrementa il senso dell'equilibrio e la consapevolezza del baricentro; favorisce la riduzione del grasso in eccesso.