

Respirazione Yoga

Per potenziare il diaframma

Partenza: proni prendere coscienza della respirazione addominale.

Solleverare il petto e la testa; dalla base dello sterno al pube pressione precisa contro il suolo.

Inspirando spingere addome contro il suolo.

Espirando rilasciare.

Il movimento del tronco è determinato solo dalla respirazione. Gradualmente il ritmo si fa più intenso, profondo e veloce. Da 1 a 3 minuti, eventualmente ripetere per 1 volta.



Controindicazione: ulcera gastrica e duodenale, colite ulcerosa, calcolosi, generalmente patologie addominali.

Benefici: potenzia il diaframma e ne aumenta la consapevolezza.