

Respirazione Yoga

Ruotando il capo

Partenza: seduti con la schiena ben allineata.

Durante l'esercizio il capo disegna delle circonduzioni complete con percorso dalla destra alla sinistra alternato con percorso da spalla sinistra alla destra.

Sincronizzare movimento e respiro; inspiro prima metà del movimento, espiro la seconda.

Sincronizzare lo sguardo con il movimento.

Si può mantenere la respirazione per 3 – 5 minuti.

Al termine fase di immobilità con il mento al petto e poi riallineamento del collo e del capo.



Controindicazioni: labirintite, alcune gravi forme di artrosi cervicale.

Benefici: affina l'integrazione tra movimento e respiro; aumenta la mobilità del collo e delle spalle e aiuta a prevenire patologie in queste aree; approfondisce e rende ritmica la respirazione; favorisce l'ingresso nello stato Alfa.