

Respirazione Yoga

Ruotando le braccia

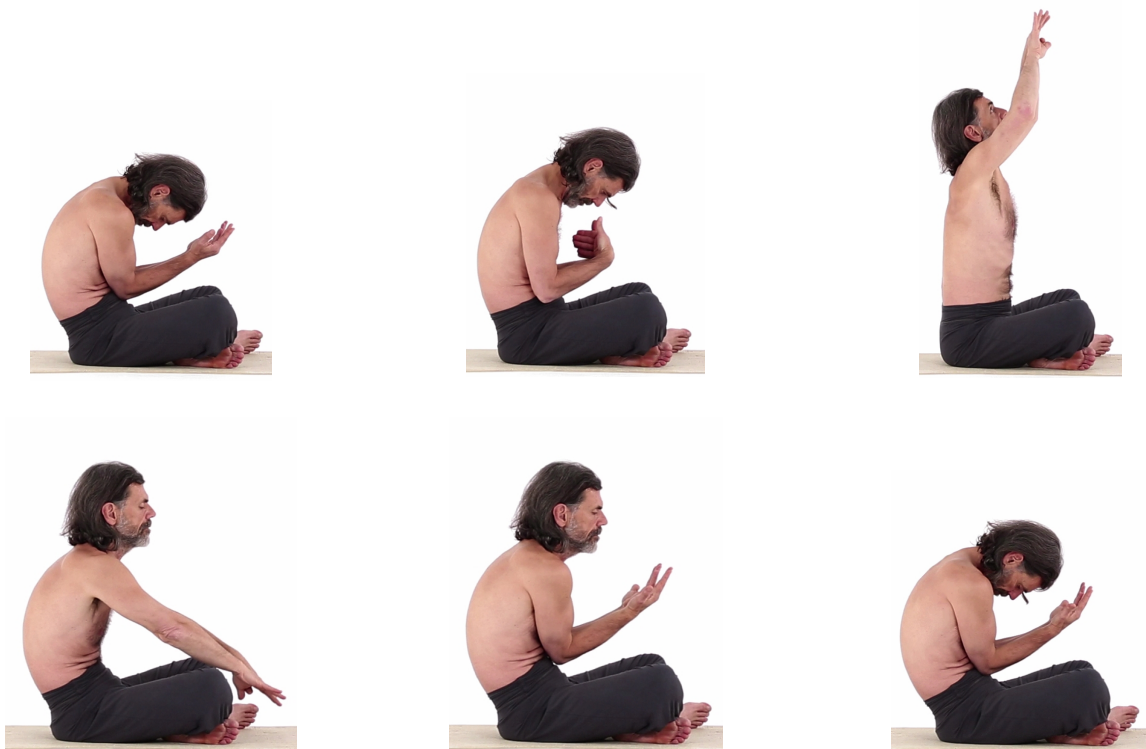
Partenza: seduti a gambe incrociate, avambracci uniti dai gomiti ai polsi, palme delle mani verso l'alto, mento sul petto; i gomiti spingono indietro, i polmoni sono vuoti.

Inspirando le mani ruotano prima verso l'interno e poi, passando dal basso, verso l'esterno e quindi in alto, con i pollici incrociati. Le braccia rimangono piegate al gomito e morbide, le mani non superano la linea della fronte.

Espirando le braccia vengono decisamente avanti e contemporaneamente l'addome inizia a rientrare; le mani arrivano in basso e poi iniziano a ruotare, verso il basso, verso l'interno e infine verso l'alto. Prima si chiudono gli avambracci sino ai gomiti, spingendo indietro e per ultimo il mento viene portato al petto.

L'espiazione risulta molto completa.

Ad ogni ritmo respiratorio il bacino compie completa escursione indietro e avanti. Gli occhi seguono il movimento delle mani, per tutto l'esercizio. L'esercizio può essere protratto per alcuni minuti, sino a 10.



Controindicazioni: nessuna escluso impedimento funzionale.

Benefici: aiuta specialmente a realizzare e divenire consapevoli di una espiazione veramente completa; mobilizza tutta la muscolatura di tronco, spalle e collo; profondo rilassamento psicofisico.