

Respirazione Yoga

Si o si

Partenza: seduti, possibilmente posizione del Fulmine; curare l'allineamento. Durante l'esercizio solo il capo e il collo cambiano posizione, la schiena rimane diritta e le spalle in linea con i fianchi.

Inspirando allontanare il mento dal manubrio dello sterno.

Espirando avvicinare il mento al manubrio dello sterno.

Sentire il movimento che parte dagli ischi.

Sincronizzare movimento e respiro. Sincronizzare anche lo sguardo.

Pausa con respirazione molto sottile dopo ultimo movimento in avanti; allineamento mirato del capo e percezione del massimo equilibrio.

Nella sua interezza l'esercizio può essere protratto anche per 15 e più minuti.



Controindicazioni: labirintite; vertigine.

Benefici: favorisce una relazione corretta e sinergica tra la testa e il piano mentale con il resto del corpo e delle funzioni; mobilità dell'area cervicale; prevenzione dei disturbi nell'area del collo e delle spalle; migliora le capacità espressive; favorisce l'ingresso nello stato Alfa.