

Respirazione Yoga

Sole sorge e tramonta

Partenza: talloni sui glutei e petto sulle cosce; polmoni vuoti.

Movimento di apertura e inspirazione avvengono assieme e in sincronia.
Anche i movimenti del busto e delle braccia avvengono assieme e in sincronia.

Nella fase finale i glutei sono chiusi in dentro e in su, si inserisce anche Mula Bandha.
Nella fase finale la mandibola è rilasciata, lo sguardo al centro della fronte.
Nella fase finale le palme sono in alto e i pollici stesi indietro.

La contemporanea visualizzazione del sole che sorge e tramonta è fondamentale per l'efficacia dell'esercizio. Da 7 a 15 passaggi e sino a un massimo di 21, una sola volta.



Controindicazioni: lombalgie in fase acuta; alcune forme di ernia del disco; vertigine e labirintite.

Benefici: perfeziona la respirazione completa e la sinergia respiro – movimento; molto forte l'azione a livello psicosomatico, attraverso l'immagine psichica integrata con il movimento l'aspetto polare della luce e della vita entra sino nel nucleo delle cellule.