

## Respirazione Yoga

# Spolverare le spalle

**Partenza:** eretti, piedi separati e paralleli; polmoni vuoti.

Inspirando aprire le braccia, movimento ampio, sino a portarle in alto.

Quando le braccia sono in alto la testa scivola in avanti, per fare spazio, e le mani si incrociano dietro le nuca; le dita sfiorano le spalle come a levare tensione. Questa fase è in apnea piena.

Espirando le braccia scivolano in avanti, dritte. Mentre le braccia scendono la testa si raddrizza; gli occhi seguono una linea verticale, dal basso verso l'alto. Quando le braccia sono a lato del tronco l'espiazione è terminata. L'espiazione è lenta e particolarmente soffice.

Almeno 11 ripetizioni e sino a 20-30, per 3 cicli.



**Controindicazioni:** nessuna specifica.

**Benefici:** azione di profondo rilassamento psicofisico; aiuta a perfezionare la respirazione completa; migliora la sinergia respiro – movimento; intensifica la capacità di attenzione.