

Respirazione Yoga

Stantuffo

Partenza: piedi sono separati e paralleli, si parte con braccio destro alto. Lo stesso braccio guida la sequenza di respiri, poi si dovrà ripetere in numero di respiri uguale con l'altro.

Quando il braccio che guida scende si espira, quando torna alto si inspira.

Il capo e lo sguardo seguono sempre il braccio che guida.

L'espiazione completa, veloce, spinta con forza ma fluida.

Il braccio in alto non forza la spalla posteriormente.

Il braccio che scende va oltre la linea del fianco.



Si eseguono sino a 21 respirazioni con ogni braccio, quindi per 2 volte.

Controindicazioni: labirintite, seri disturbi cardiaci, artrosi-artrite scapolo omerale.

Benefici: respirazione di tipo Mantice, azione stimolante ed equilibrante sul sistema energetico, mobilizza in modo pronunciato spalle e torace; effetto purificante sulle vie respiratorie; agisce specialmente sulla parte apicale dei polmoni.