

Respirazione Yoga

Toracica seduti

Partenza: schiena e capo bene allineati; rilassamento generale, e in particolare occhi, mandibole, spalle, bacino, regione lombare. Le ginocchia più basse dell'ombelico.

Le mani ai lati delle costole, come testimoni del movimento; i gomiti in linea con il tronco o leggermente avanti per non inibire la respirazione.

In posizione seduta è più accentuata e percepibile l'espansione posteriore (rispetto alla posizione supina).

In inspirazione l'addome rimane contenuto; focalizzare l'attenzione specialmente sull'espansione laterale della gabbia toracica che compie un movimento in tre direzioni:

1. apertura laterale
2. allontanamento dello sterno dalla colonna vertebrale
3. scivolamento del torace verso l'alto

In espirazione l'addome si rilassa.



La pratica viene mantenuta per 3 – 5 minuti.

Controindicazioni: nessuna specifica.

Benefici: la respirazione toracica è attivante; la pratica selettiva di questa respirazione va intesa come parte di un progetto di perfezionamento della respirazione Yoga completa.