

Respirazione Yoga

Toracica supini

Partenza: supini, ginocchia flesse e regione lombare a terra. Eventualmente legare le gambe per un maggiore rilassamento.

Le mani ai lati delle costole come testimoni del movimento. Essenziale mantenere la coscienza lucida.

Inspirando contenimento addominale.

Focalizzare l'attenzione in particolare sull'espansione laterale della gabbia toracica.

Espirando lasciare l'addome morbido.

La pratica viene mantenuta per
3 – 5 minuti.



Controindicazioni: nessuna specifica.

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