

Respirazione Yoga

Addominale seduti

La respirazione addominale in posizione seduta è alla base di molte pratiche avanzate come il Rilassamento cosciente in posizione seduta, la concentrazione e la meditazione. Ci aiuta a percepire la vibrazione della corporeità, ci mette in contatto con il pulsare della vita cellulare, svuota il pensiero discorsivo e ci sintonizza con il puro flusso dell'energia pranica.

Partenza: seduti in una comoda posizione, se necessario e/o utile usare un cuscino da porre sotto i glutei.

In primo luogo allineare la schiena e il capo, rilassamento generale e in particolare di occhi, mandibole, spalle, bacino, regione lombare. È necessario essere comodi e stabili; pure indispensabile i ginocchi rimangano più bassi dell'ombelico.

Inspirando il respiro va in basso, in un punto sotto l'ombelico, e l'addome si gonfia un poco, dal centro in tutte le direzioni . Si crea una sensazione di gradevole tensione, di forza e di stabilità.

Espirando l'addome rientra e l'ombelico, nella fase finale dell'espiazione, viene avvicinato moderatamente alla colonna vertebrale.

Ci aiuta l'immagine di un palloncino che si apre in tutte le direzioni, anche posteriormente, quando in esso viene immessa aria e che si riduce ai minimi termini quando l'aria viene fatta uscire. Da 3 a 5 minuti di pratica.



Controindicazioni: nessuna specifica.

Benefici: mobilizzazione del diaframma; massaggio dei visceri e degli organi addominali; affina allineamento vertebrale; quiete e lucidità della mente; benefici effetti sulla circolazione e riposo del cuore.