

Respirazione Yoga Clavicolare seduti

Partenza: seduti con la schiena allineata.

Poggiare le dita sopra le clavicole e inspirando ed espirando percepire il movimento del respiro nell'area clavicolare. La funzione delle mani è quella di essere testimoni esterni di questo movimento.

Almeno 2 minuti di pratica e sino a 5.



Controindicazioni: nessuna specifica.

Benefici: la respirazione clavicolare è collegata con il piano dei simboli.