

Respirazione Yoga

Con espirazione prolungata

Partenza: seduti con la schiena e il capo allineati.

Inspirare profondamente e inserire una brevissima apnea, pochi secondi.

Poi espirare attraverso le labbra, che sono atteggiata nella Kaki Mudra, il gesto del corvo, come si fa per fischiare. L'aria esce molto lentamente, il più lentamente possibile. Potete immaginare di dover tenere in movimento la fiamma di una candela posta di fronte alla vostra bocca, senza però spengerla.

Si può ripetere per 5, 10 e sino a 20 volte.



Controindicazioni: gravi disturbi cardiaci.

Benefici: favorisce il rilassamento, il superamento di stati di iperattività, insonnia, eccitabilità, eccessiva emotività.