

Respirazione Yoga

Gonfiando le guance

Partenza: seduti comodamente e con un corretto allineamento della schiena e del capo.

Inspirare a fondo e poi, trattenendo il respiro, lasciare che una parte dell'aria inspirata vada a gonfiare le guance.

Rimanere in apnea piena, con le guance gonfie, per alcuni secondi, con un minimo di 5 e fino a 30, in base alla vostra attitudine e senza alcuna forzatura.

Espirare attraverso le labbra che sono atteggiate nella Kaki Mudra, il gesto del corvo, lo stesso gesto che si fa per fischiare.

Eeguire da 5 a 10 ripetizioni.



Controindicazioni: pressione del sangue alta; ascessi dentari.

Benefici: in funzione antiage mantiene la pelle del viso distesa e bene irrorata e ritarda e riduce la comparsa delle rughe; aiuta a scaricare tensioni e senso di insoddisfazione e questa è la sua funzione primaria.