

Respirazione Yoga

Purificante il cranio

Kapalabhati Pranayama

Partenza: posizione Seduta, prendere coscienza della respirazione addominale e dell'area tra stomaco e ombelico. Sollevare il mento come per guardare un oggetto posto sopra il livello degli occhi, mandibola e sguardo morbido.

Inspirare e specialmente espirare rapidamente, completamente, con forza e fluidità. Per la propulsione espiratoria si usa solo la muscolatura addominale, attenzione sui quadranti superiori, direzione indietro e verso l'alto. Respiro controllato anche con movimento delle guance.

Nel filmato vengono mostrate due varianti delle fase finale, con apnea vuota e piena.

Per apnea vuota rimanere semplicemente, dopo l'ultima espirazione, in sospensione respiratoria e mantenere questa condizione, con la mente silenziosa, sino a quando il vostro organismo non richiede un nuovo respiro; agire senza forzature.

Per apnea piena procedere nel modo seguente: dopo l'ultima espirazione aspettare qualche secondo e poi inspirare profondamente, forzando leggermente anche con l'aiuto della pressione delle mani sulle cosce. Indi applicare il Tribandha e trattenere il respiro per il tempo possibile senza forzare in alcun modo. Prima di espirare rilasciare l'espansione toracica.

Minimo 10-20 ritmi
respiratori continui

Massimo 120-180 ritmi
respiratori continui



Controindicazioni: disturbi cardiaci e polmonari di significativa entità.

Benefici: purifica profondamente tutte le vie respiratorie; molto energizzante predispone la mente alla concentrazione e alla meditazione; incrementa la funzione digestiva e aiuta a ridurre la massa grassa; particolarmente utile per soggetti pigri, demotivati, sempre stanchi e poco attivi.