

Respirazione Yoga Purificante

Partenza: eretti, piedi paralleli e separati della larghezza dei fianchi.

Dopo avere espirato completamente eseguire una ispirazione profonda e, nella fase finale e continuando a fare entrare ancora un poco di aria, sollevare le spalle sino agli orecchi.

Trattenere per qualche secondo (da 5 a 10-15) poi, lasciando cadere le spalle, espirare con energia attraverso le labbra disposte come per fischiare (gesto del Corvo). Questa prima fase di espirazione è lunga e forte, come soffiare in una cerbottana.

Segue una brevissima ritenzione e poi una serie di brevi e secche espirazioni, sempre attraverso la bocca e sempre con direzione esterno, mentre le spalle scendono verso il punto più basso.

Sino a 11 ripetizioni.



Controindicazioni: nessuna.

Benefici: libera il sistema respiratorio da impurità, rilassa e distende il sistema nervoso; rilassamento dell'area delle spalle e del collo.