

## Respirazione Yoga

# Fontana

**Partenza:** talloni uniti e punte separate; angolo tra i due piedi di circa 90 gradi. Polsi incrociati a circa 20, 30 centimetri dalla pancia.

Fase addominale dell'inspirazione mentre i polsi salgono sino all'altezza della gola. I talloni sono ancora al suolo.

Quando le mani sono circa alla gola o poco sopra, massimo linea occhi, i polsi ruotano e le palme vengono a trovarsi in avanti. Al contempo la respirazione si espande nelle costole e i talloni si sollevano dal suolo.

Le braccia e i talloni raggiungono il punto di massima elevazione al termine dell'inspirazione.

Poi le braccia si aprano lateralmente; il gesto ha il massimo dell'ampiezza possibile. Le braccia e i talloni scendono in sincronia con l'espriro. Le mani rimangono anteriori rispetto alla linea delle spalle.

Da 7 a 21 ripetizioni per un massimo di 3 serie.



**Controindicazioni:** artrosi grave dell'alluce, alluce marcatamente valgo

**Benefici:** migliora l'equilibrio e la percezione globale del corpo; affina la consapevolezza del baricentro, il senso della verticalità, il coordinamento dei movimenti. Inoltre rinforza i piedi e approfondisce e perfeziona in modo molto speciale la respirazione.