

Respirazione Yoga
Gesto del Cobra
Bhujangini Mudra

Partenza: possibilmente la posizione del Loto, oppure posizione con le gambe incrociate.

Prepararsi alla posizione con alcune tranquille respirazioni addominali.

A polmoni vuoti si flette il busto il avanti e, allungando il collo e sollevando leggermente il viso verso l'alto, si inspira attraverso la bocca. Le labbra vengono atteggiate a forma di becco di corvo (Kaki Mudra).

Si inspira come si trattasse di bere acqua proveniente da una fonte posta in alto; si inspira aria dalla bocca come si trattasse di bere. L'aria così 'bevuta' va diritta nella regione addominale.

Dopo avere inspirato torniamo col il busto diritto ed espiriamo.
La respirazione può essere mantenuta per alcuni minuti, da 5 a 10.



Controindicazioni: nessuna specifica.

Benefici: questo esercizio è benefico per la digestione e in particolare aiuta a ridurre i disturbi da iperacidità. Ha un effetto rinfrescante e quindi va evitato nel periodo di freddo intenso oppure praticato in ambienti sufficientemente riscaldati.