

Respirazione Yoga

Addominale veloce, variazione MB

Partenza: posizione Eretta con i piedi molto separati e convergenti. Sono necessari due mattoncini da Yoga o due spessori (ad esempio libri).

Scivolando indietro con il baricentro portarsi con le mani sui due mattoncini e il tronco parallelo al suolo; allontanare il mento dal petto, come per guardare davanti a voi.

Focalizzarsi sull'area addominale e, quando vi sentite pronti, inserite un respirazione addominale veloce, con focalizzazione sull'espiazione che viene compiuta traendo velocemente e con sufficiente energia l'ombelico verso la colonna vertebrale. Il ritmo della respirazione risulterà veloce, fluido e potente. L'espiazione più veloce dell'inspirazione.

Mula Bandha viene eseguito spontaneamente a ogni espiazione, per effetto della posizione; è comunque importante prendere consapevolezza del Bandha ed eventualmente perfezionarne coscientemente l'esecuzione.

Da 30 a 60 ritmi respiratori, per 3 circuiti con eventuale ulteriore incremento molto graduale. Al termine dell'iperventilazione portarsi in posizione seduta e mantenere per almeno 60", con concentrazione sul Chakra Sahasrara.



Controindicazioni: disturbi cardiaci, gravi patologie dell'anca.

Benefici: aiuta a perfezionare Mula Bandha; tutti i benefici di Mula Bandha.