

# ESERCIZIO DI RESPIRAZIONE

## YOGA PRANAYAMA

Nello Yoga la respirazione è estremamente importante. Ci sono vari esercizi di respirazione dei quali questo è il più usato.

Serve per disintossicare l'organismo attraverso il respiro e per migliorare le prestazioni dei polmoni. Lo consiglio a tutti coloro che hanno problemi legati all'apparato respiratorio.

La tecnica consiste nel respirare alternativamente da una narice e dall'altra, chiudendo l'altra. Si tratta in pratica di stimolare entrambi i canali e aumentare il tono di tutti i muscoli coinvolti. Inoltre se una delle narici è parzialmente otturata in questo modo viene ripulita.

Oltre a chiudere alternativamente le narici è importante respirare lentamente e profondamente.



L'esercizio si fa seduti, a gambe incrociate o su una sedia. Chiudere indice e medio e tenere la mano in questa posizione per tutto l'esercizio (foto).

Chiudere una narice, inspirare, cambiare narice, espirare, inspirare, cambiare narice, espirare, inspirare, cambiare narice e così via.