

Esercizi di respirazione

Regole principali:

- E' buona regola fare la pratica **quotidianamente**.
- Fare l'esercizio sempre lontano dai pasti e comunque **dopo la digestione completa**.
- Per i principianti è importante suddividere le varie fasi dell'esercizio per fare almeno **20 minuti totali**.
- Non è importante l'orario di svolgimento, ma è fondamentale finire tutta la serie.
- L'obiettivo finale della pratica sarà di rallentare il ritmo respiratorio e ottenere un **benessere generale**.
- Se non si è a proprio agio, si rallenta o si fa una pausa per poi riprendere in modo graduale.
- Ogni esercizio deve essere fatto in totale benessere e **senza sforzo**.
- Si consiglia la posizione comoda sdraiati pancia sopra (gambe leggermente divaricate, caviglie morbide e piedi che cadono verso l'esterno, braccia distese lungo il corpo leggermente divaricate, spalle morbide e palmi rivolti verso l'alto).
- Ogni esercizio deve essere fatto con tutte le **parti del corpo più rilassate possibile**.

Le fasi dell'esercizio:

- Entrare nella posizione lentamente
- Posizione comoda sul tappetino (consigliata) – *2/3 minuti*
- **Allineamento** testa collo spalle busto gambe piedi - *2/3 minuti*
- **Visualizzazione del respiro** sempre più lento (aria che entra, aria che esce) - *2/3 minuti*
- **Controllo di tutte le parti del corpo**, dalla testa ai piedi - *5/6 minuti*
- Esercizi **con o senza audio** a piacere (3:6 – 4:8 – 3:3:6) - *10/15 minuti*
- Chiusura finale con respiro libero e posizione sul fianco - *2/3 minuti*
- Uscire dalla posizione lentamente