

# RESPIRAZIONE YOGICA COMPLETA

La respirazione yogica completa generalmente **si compie in questo modo:**

## INSPIRAZIONE :

1. Si esegue partendo da una respirazione diaframmatica **nell'addome**
2. proseguire espandendo la **respirazione toracica** e
3. terminare la fase inspiratoria se possibile fino alla **respirazione clavicolare**.

## ESPIRAZIONE:

1. espirare dall'area **clavicolare**
2. proseguire nel **torace**
3. e concludere nello **spazio addominale**

Nella respirazione yogica completa queste tre fasi diventano un flusso unico, ma prima di iniziare potete provare a praticarle una alla volta per rendervi conto delle differenze. Si consiglia di appoggiare anche le mani sul corpo, questo è già di per se' un gesto calmante e rassicurante.

Alcune scuole di yoga trasmettono l'espiazione in maniera diversa, facendola iniziare nell'addome e terminando nell'area clavicolare. Non c'è una regola unica.



**E' importante** imparare a espandere bene le aree laterali e posteriori del busto, anzi queste sono le parti più importanti per una corretta respirazione, quindi non concentriamoci solo sull'area frontale. La percezione delle aree della respirazione aumenta durante l'esecuzione degli āsana per questo è sempre consigliato lavorare con il

corpo con semplici esercizi di apertura respiratoria prima di eseguire la respirazione yogica.

## **BENEFICI (non esistono controindicazioni)**

Il Sistema Nervoso Parasimpatico rappresenta la normale risposta dell'organismo ad una situazione di calma, riposo, tranquillità ed assenza di pericoli e stress.

La sua attivazione è **il principale beneficio della respirazione yogica completa**, da questa attivazione derivano:

- Rilassamento muscolare
- riduzione della tensione emotiva (ansia, ecc.)
- attivazione della funzione digestiva
- rallentamento del battito cardiaco
- diminuzione della pressione arteriosa
- dilatazione dei vasi sanguigni (mani e piedi caldi)
- rallentamento e approfondimento della respirazione
- riduzione del colesterolo e della glicemia
- riduzione dell'infiammazione cronica

Oltre alla respirazione yogica completa si consiglia di praticare Yoga Nidra con costanza, seguendo una traccia registrata, soprattutto nei periodi di forte stress.