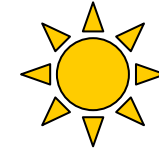
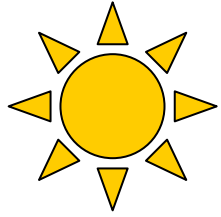
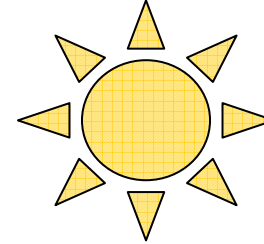


I Corsi di



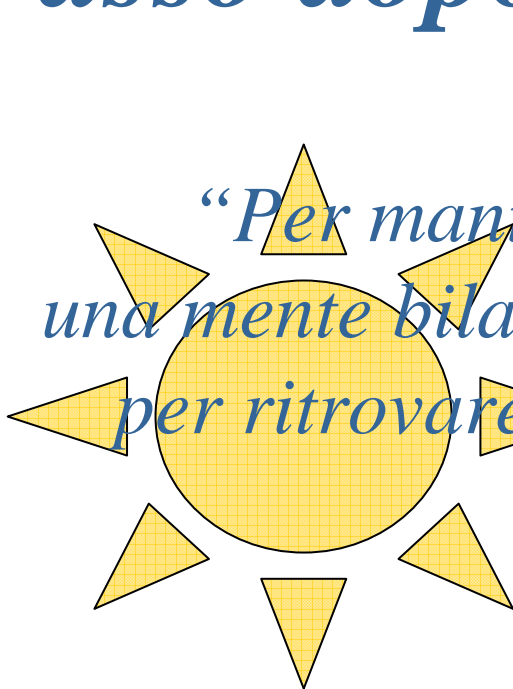


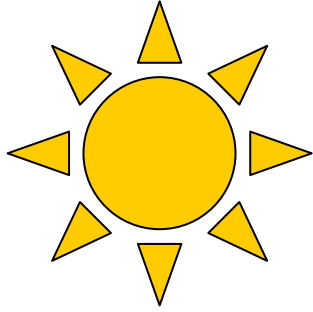
Corso



“Passo dopo passo... RESPIRO”

*“Per mantenere una salute radiosa,
una mente bilanciata e una buona energia ...
per ritrovare pace, serenità e allegria!”*





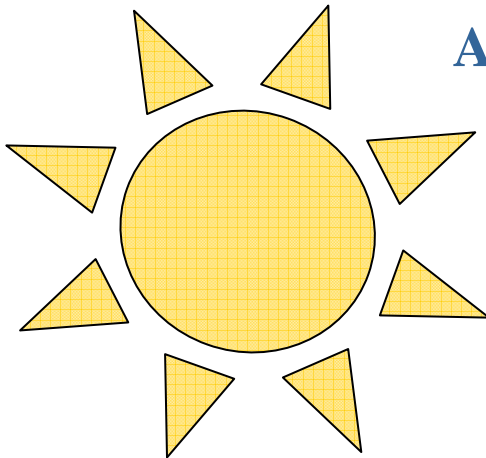
IL RESPIRO

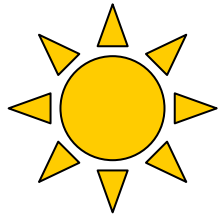


**QUANDO IL RESPIRO E' IRREGOLARE
ANCHE LA MENTE E' INSTABILE.**

**MA QUANDO IL RESPIRO E' CALMO,
ANCHE LA MENTE SI RASSERENA E CONSEGUIAMO LA LONGEVITA'.**

**PER QUESTO MOTIVO
OCCORRE IMPARARE A CONTROLLARE IL RESPIRO,
A RESPIRARE CORRETTAMENTE.**





IL RESPIRO



**IN QUESTO CORSO
IMPAREREMO
LE PRINCIPALI TECNICHE DELLA RESPIRAZIONE YOGA.**



BENEFICI EFFETTI:

- CALMA E TRANQUILLIZZA LA MENTE
- RINFORZA IL SISTEMA IMMUNITARIO
- MIGLIORA LA CONCENTRAZIONE
- AUMENTA LA CAPACITA' POLMONARE
- RIGENERA IL CORPO E LA MENTE
- MIGLIORA LA CIRCOLAZIONE DEL SANGUE.





Perché:

- La maggior parte delle persone utilizza la parte superiore dei polmoni,
- la respirazione completa coinvolge interamente i polmoni,
- la parte superiore che comprende la regione clavicolare e le spalle,
- la parte media della cassa toracica,
- e la parte inferiore, la più estesa, situata sotto il diaframma.

"La respirazione completa"



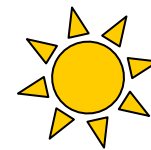
La respirazione completa - Posizione seduti o sdraiati.

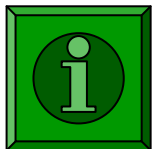
- ritirare l'addome e spremere fuori l'aria dalla base dei polmoni,
- rilassare l'addome, inspirare lentamente riempiendo i polmoni alla base,
- il ventre si solleva, la cassa toracica si dilata lateralmente e sotto le clavicole. Fare una breve pausa.
- ora espirare fino in fondo dai polmoni, torace, diaframma, premendo in dentro l'addome per far uscire tutta l'aria. Fare una breve pausa.



Benefici effetti:

- Insegna a respirare correttamente,
- migliora la qualità della vita.





Respirazione purificativa - Posizione seduti o in piedi.



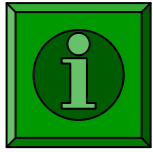
1. Mettetevi eretti con i piedi divaricati secondo la larghezza del bacino.
2. Inspirate a fondo, alzate le braccia lateralmente e portatele sopra la testa.
3. Espirate attraverso la bocca emettendo il suono “ha”, mentre vi piegate in avanti all’altezza della vita. Le braccia ciondolano fra le gambe; flettete un poco le ginocchia e contraete in dentro i muscoli addominali per spingere fuori tutta l’aria dalla base dei polmoni; mantenete la posizione senza inspirare.
4. Espirate ancora attraverso la bocca con un sospiro per eliminare dai polmoni qualsiasi residuo di aria viziata.
5. Inspirate profondamente mentre vi rialzate con le ginocchia sempre un poco flesse. Le braccia si sollevano lateralmente sopra la testa. Ripetete tre volte.



Benefici effetti:

- Svuota completamente i polmoni, eliminando l’aria viziata,
- favorisce l’eliminazione dell’ossido di carbonio,
- indicata per i malati di asma e bronchite.





"Nadi Sodhana"

Respirazione nasale alternata - Posizione seduti.

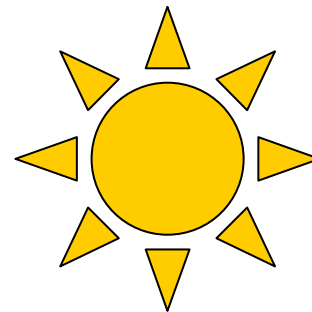
1. Sedetevi comodamente con la schiena eretta.
2. Piegate l'indice e il medio della mano destra verso il palmo. Il pollice, l'anulare e il mignolo sono tesi.
3. Chiudete la narice destra con il pollice, inspirando fino in fondo e lentamente attraverso la narice sinistra.
4. Chiudete la narice sinistra con l'anulare e il mignolo ed espirate con la narice destra. Fate una pausa e poi inspirate con la stessa narice destra.
5. Chiudete la narice destra ed espirate con la sinistra.

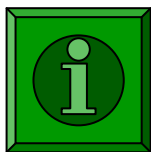
Ripetete tre volte.



Benefici effetti:

- Combatte l'ansia,
- calma la mente,
- concilia il sonno.





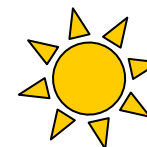
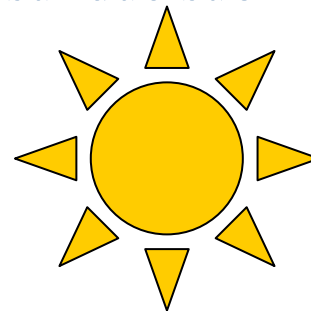
Respirazione del vincitore - Posizione Sukhasana o Virasana.

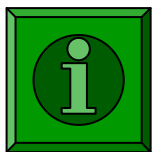
1. Fate cadere la testa in avanti contro il petto in modo che il mento prema sullo sterno.
2. Stendete le braccia e appoggiate il dorso delle mani sulle ginocchia. unite i polpastrelli di indici e pollici mentre tenete le altre dita tese (posizione hasta mudra). Espirate completamente.
3. Inspirate lentamente e costantemente attraverso le narici. Entrando, l'aria produce un suono sibilante (sa) a causa della strozzatura provocata dal mento contro lo sterno. Riempite i polmoni e fate una pausa.
4. Espirate lentamente e costantemente. L'aria che uscirà attraverso il palato produrrà il suono (ha). Fate una pausa. Ripetete per qualche minuto a occhi chiusi concentrandovi sui due suoni diversi.



Benefici effetti:

- Rinforza il sistema nervoso,
- favorisce la circolazione,
- migliora i tessuti polmonari,
- calma la mente.



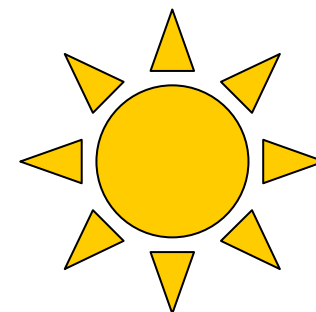


Respirazione a Mantice - Posizione seduti.

“Bhastrika”

1. Inspirate costantemente e profondamente.
2. Espirate usando i muscoli addominali per eliminare con forza l'aria dalle narici. Fate come se steste spingendo qualcosa fuori dal naso.
3. Rilassate l'addome; l'aria dovrebbe venire risucchiata in automatico nei vostri polmoni.
4. Ripetete l'espiazione forzata con la successiva inspirazione. immaginate di essere un mantice che attizza il fuoco.

Ripetete per dieci secondi e poi anche più a lungo.
Fermatevi se sentite la testa che diventa leggera.



Benefici effetti:

- Altamente purificante e rinvigorente,
- favorisce la circolazione,
- fa bene alle cavità nasali,
- aumenta la lucidità di pensiero e la concentrazione.

„Sitali!“



Respirazione rinfrescante - Posizione seduti o sdraiati.

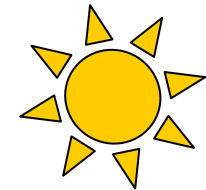
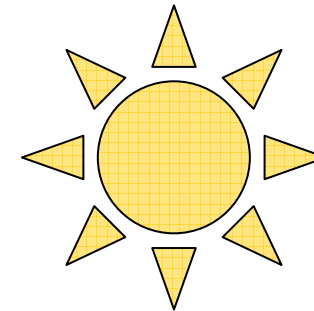
1. Iniziate respirando regolarmente.
2. Tirate fuori la lingua e arrotolatela per formare una specie di tubo.
3. Inspirate lentamente attraverso la lingua così arrotolata.
Sentirete l'aria fresca sulla lingua.
4. Ritirate la lingua e chiudete la bocca.
5. Espirate lentamente attraverso il naso.

Ripetete quanto volete.



Benefici effetti:

- Rilassa il sistema nervoso,
- riposa gli occhi e le orecchie,
- rinfresca l'organismo,
- indicata per l'apparato digerente e per il fegato.





Respirazione dell'Ape - Posizione seduti.

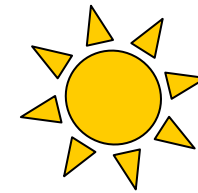
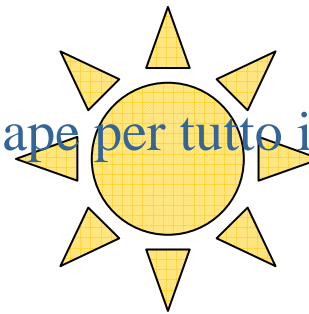
1. Chiudete gli occhi. Le labbra e la bocca devono essere rilassate.
2. Inspirate lentamente e profondamente attraverso le narici.
3. Mentre espirate lentamente, emettete un ronzio sordo come quello di un'ape. Questo ronzio deve durare tutto il tempo dell'espirazione.
4. Inspirate lentamente e profondamente.
5. Espirate emettendo il ronzio di un'ape e focalizzando la mente su questo suono.

Potete praticare la respirazione dell'ape per tutto il tempo che volete.



Benefici effetti:

- Indicata in caso di insonnia,
- calma la mente e tranquillizza lo spirito,
- rilassa il corpo.



I Corsi di



Per info: www.freedomyoga.it E-mail: info@freedomyoga.it

