

Respirazione – Con l'aiuto del corpo: Abbracciarsi

Questo esercizio serve a mettere in pratica una respirazione purificante e profonda. Ma permette anche di allungare i muscoli della nuca e della schiena.

Sedersi in posizione eretta su una sedia, spingere i gomiti all'indietro in modo tale che la gabbia toracica si estenda, in seguito inspirare. Dopo l'espiazione, appoggiare la mano destra sulla spalla sinistra e la mano sinistra sulla spalla destra, premere leggermente entrambi i gomiti contro la gabbia toracica e chinare lievemente in avanti la testa e la parte superiore del corpo.



Variante

Dapprima inspirare e durante l'espiazione girare il tronco verso destra e dondolare leggermente un paio di volte. Inspirare nuovamente in posizione eretta, girarsi poi dall'altra parte ed espirare.

Fonte: Rivista «mobile 2/2008», pagina 10 e seguenti.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO