

RESPIRACION

Español
M. Paffard
www.marygosa.com

Mucha gente no sabe respirar bien y tiene habitos inutiles y irregularidades en sus ritmos de respirar. Yoga puede ayudarte a respirar completamente y con libertad.

Siempre empezamos en una posicion de relajacion se llama "Posicion de Descanso".



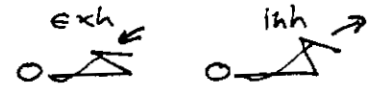
A. RESPIRACION NATURAL Y RELAJADA

1. Descansa y observa todo el cuerpo en el suelo. Permite que el suelo te sostenga.
2. Observa el ritmo de tu propia respiracion
3. Pon las manos en la barriga y observa si la barriga se eleva un poco cuando inspiras y baja un poco cuando exhalas.
4. Imaginate el movimiento del diafragma, que hace la forma de un cupula al reves en la barriga con la inspiracion y afloja y vuelve a la cavidad de pecho con la exhalacion.
5. Permite que la exhalacion termine totalmente y cultiva una exhalacion que es un poco mas largo que tu inhalacion - esto es respiracion relajada, normal.

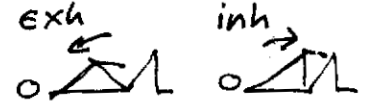


B MOVIMIENTO CON LA RESPIRACION

1. Dobra las rodillas hacia el pecho y permite que el ritmo de la inhalacion y la exhalacion muevas piernas y la pelvis un poco. Inhala y las piernas mueven de la barriga cuando la barriga se levanta y exhala y las piernas mueven hacia el pecho un poco.



2. Variacion con una pierna recogida y el otro pie, pierna doblada en el suelo.



3. PELVIC ROCK Tumbado en Posicion de Descansar, permite que la inhalacion mueva la barriga en la direccion de los muslos (anteriores) creando un arco pequeno y suave en la parte inferior de la espalda. Exhala recogiendo la barriga y con la parte inferior de la espalda pegada al suelo.

