

Sitali Pranayama



EQUILIBRIOYOGA



EQUILIBRIOYOGA

Sitali Pranayama, significa la rinfrescante. Si pratica seduti in **posizione facile**, con le mani che sono in **Gyan Mudra** (dito indice pollice uniti) poggiate sulle ginocchia con il braccio teso. Arrotondare le labbra ad "O" (Kaki Mudra) ed estroflettere la lingua ad "U" fuori dalla bocca, i lati della lingua sono spinti verso l'alto in modo da creare un canale attraverso il quale far fluire il respiro; inspirare dalla bocca facendo passare l'aria lentamente sulla superficie della lingua, trattenere il respiro per 4/5 secondi con la bocca chiusa e la lingua all'interno, espirare attraverso il naso. Ricominciare il ciclo e continuare per 5'-7'.



Benefici: migliora la digestione attivando fegato e milza, purifica il sangue ed è utile per gli attacchi di bile; migliora vista e udito; rinfresca il corpo; toglie la pigrizia e la sonnolenza; se mantenuta a lungo riduce la fame e la sete.



EQUILIBRIOYOGA

Quanto scritto in questo articolo NON deve essere interpretato come una consulenza medica.

I benefici attribuiti alla pratica provengono dalla millenaria tradizione dello Yoga.

Per una pratica corretta, è doveroso affidarsi ad un insegnante esperto che adatterà la classe in funzione delle possibilità e capacità dello studente.

Questo articolo ha lo scopo di far conoscere la cultura dello Yoga.