

RESPIRO IN MOVIMENTO

L'OSSIGENO è carburante per il nostro corpo.

Ossigenandoci con una corretta respirazione, aiutiamo il nostro corpo nei movimenti e, con il minor dispendio di energia avremo il massimo rendimento.

Prenderemo consapevolezza di questo con delle semplici asana (posture) guidate dal respiro

Per eseguire al meglio la pratica occorre:

- Essere a digiuno
- Indossare vestiti comodi (tuta o altro simile)
- Avere uno spazio a disposizione per effettuare le asana senza troppi disturbi (rumori etc)
- Spegnere o silenziare ogni device (cellulare , radio, TV, partner petulanti, etc)