

## VERSO IL RESPIRO POSITIVO

Perchè definire un respiro "*positivo*"?

Perchè una corretta respirazione accresce la capacità dei polmoni permettendo di realizzare una ventilazione ottimale che migliora automaticamente l'apparato circolatorio;

senza tale miglioramento i processi della digestione e dell'eliminazione soffrirebbero: si accumulerebbero le tossine, le malattie si diffonderebbero in tutto il corpo e la salute sarebbe compromessa.

Per mezzo dell'apparato respiratorio purifichiamo il corpo, la mente e l'intelletto predisponendo il nostro stato d'animo alla "*positività*"!

Mobilizzeremo il nostro corpo per permettere all'energia nel respiro di fluire in ogni cellula.

Analizzeremo la differenza tra Pranayama e tecnica di respirazione e perchè andare oltre i nomi.

Scopriremo come trarre massimo giovamento da una corretta respirazione.