



Respiración circular

©



Respiración circular

Bowspring practice

Sirve para **balancear yin** (cuerpo anterior suaviza) **e yang** (cuerpo posterior activo) y para **relajar el sistema nervioso**, aportando tranquilidad y claridad mental.

En nuestra práctica **nos prepara para activar el algoritmo** y para mantener una actitud de presencia.

Empezamos:

Utilizaremos ciclo de 6 rondas completas.

1. Exhalando baja la energía por el cuerpo anterior hacia la pelvis, alargando el abdomen.
2. Inhalamos subimos la energía por el cuerpo posterior alargando las curvas:
 - la espalda baja sube
 - Las costillas suben
 - Las cervicales se alargan (colocar la mano detrás del cuello o detrás del corazón oscuro)
 - La parte alta de la oreja se inclina ligeramente hacia atrás y hacia arriba, alargando la cervical y permitiendo abrir la garganta.
3. Exhala, suavizando la energía hacia la tierra por el cuerpo anterior.
4. Retén por unos instantes en la base del suelo pélvico sin forzar, hasta que sienta necesidad de volver a inhalar nuevamente.
5. Inhala, la energía sube de la tierra por el cuerpo posterior.
6. Retén por unos instantes en la cavidad superior del paladar o en la coronilla también sin esfuerzos, exhalando cuando tenga necesidad.
7. Exhala, suavizando el cuerpo anterior y vuelve a retomar el ciclo.

Obs.: no se trata de coger volumen, si no de inhalar y exhalar despacio por más tiempo – 12”

