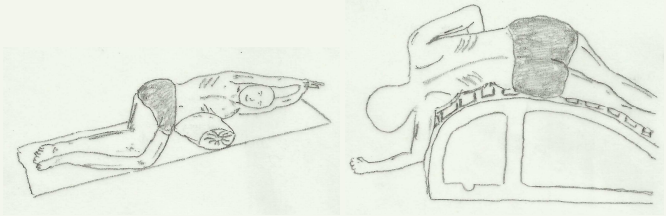
Sistema Respiratorio (Pulmones, Asma, Tos)

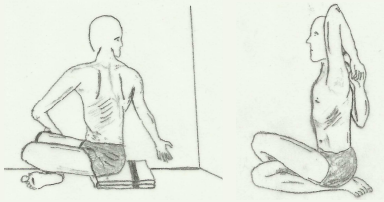
por www.yogaescuela.es

En el Sistema Respiratorio, el aire se convierte en Aliento Vital (Prana). El mecanismo de la respiración determina la cantidad y calidad del aliento y, por lo tanto, la calidad de vida. Con la edad, las costillas superiores se estrechan y la parte alta de los pulmones se usa cada vez menos. Cuando el esternón y la caja torácica se desploman, los pulmones es encuentran oprimidos y no pueden expandirse con amplitud para respirar completamente. Esta falta de oxigeno afecta directamente al funcionamiento de todas las células de nuestro organismo.
Debido a que casi toda nuestra vida funciona por debajo de la altura de nuestros ojos, vamos con la cabeza inclinada hacia delante y el pecho hundido.
Los Giros y la Apertura de hombros ayudan a liberar la parte alta de la caja torácica.
Las Extensiones hacia atrás expanden aún más la caja torácica dando más libertad a los pulmones. Cuando se realizan con apoyo, se pueden mantener largo tiempo, por lo que se facilita una respiración más profunda y completa.

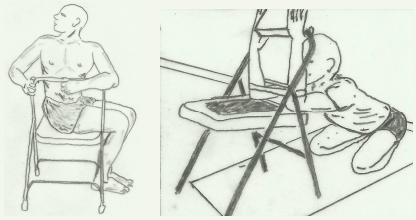
1. Supta Urdhva Hastasana + supta Parvatasana. 30 seg c/l.



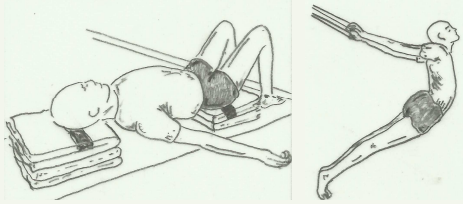
2. Estiramiento de musculatura intercostal. 1minuto c/l.



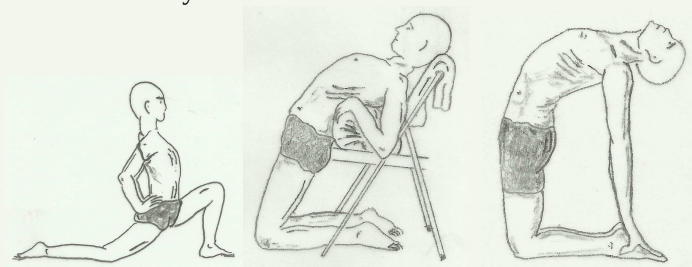
3. Parivrtta Sukhasana contra pared + Gomukhasana. 30seg c/l.



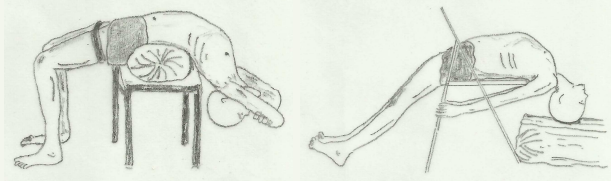
4. Bharadvajasana en silla. 30 seg c/l. + Preparación Sirsasana.



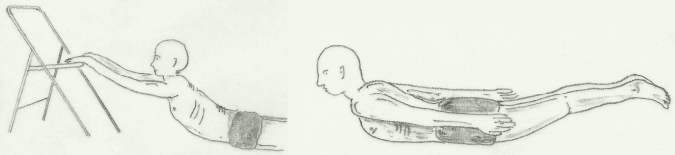
5. Salamba Matsyasana 2min + Salabhasana en cuerdas 1 minuto.



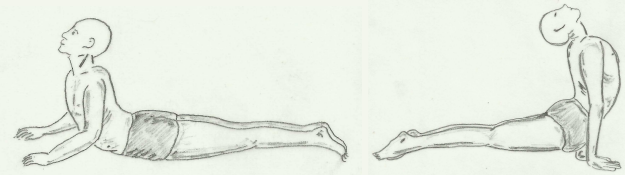
6. Eka pada Rajakapotanasana + Ustrasana en silla y normal. 1min



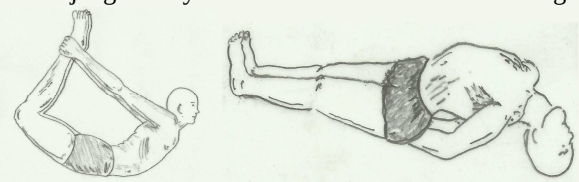
7. Viparita Dandasana, cabeza apoyada. 2 min.



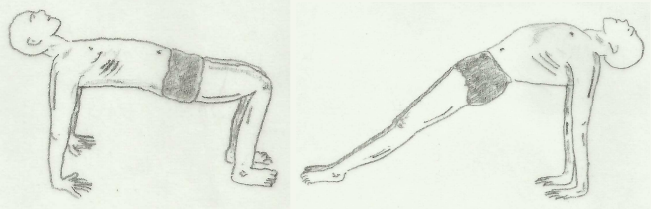
8. Salabhasana en silla 30 segundos y normal 15 segundos.



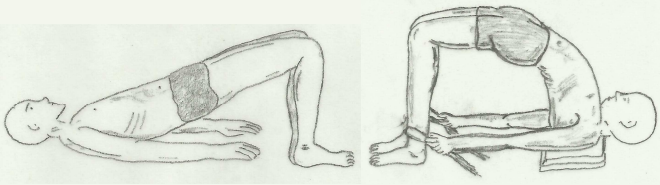
9. Bhujangasana y Urdhva Mukha Svanasana. 30 seg.



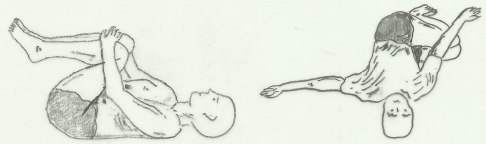
10. Dhanurasana y Matsyasana. 30 seg.



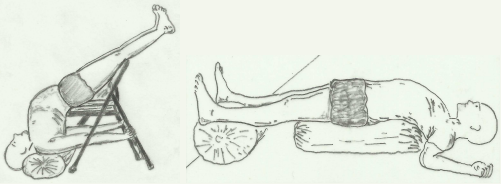
11. Purvottanasana. 20 seg.



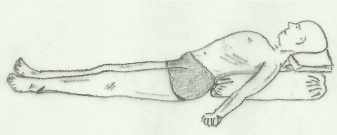
12. Setu Bandha Sarvangasana. 20 segundos.



13. Dwi pada + Jathara Parivartanasana. 30 seg c/l.



14. Sarvangasana 3 minutos. + Setu bandha Sarvangasana 2 min.



15. Savasana. 5 minutos.

Esta secuencia puede ser beneficiosa para mantener sano el sistema pulmonar en general. En caso de que usted tenga alguna enfermedad importante, consulte con su médico y con un profesor de Yoga especializado.
Advertencia: Recuerde que esta secuencia no pretende sustituir ningún tratamiento médico y que lo ideal es que sea ajustada por su profesor según sea su edad, trabajo, forma física y actitud mental.