

Il diaframma - I muscoli addominali

E' la prima parte dell'apparato respiratorio che si deve attivare durante la respirazione. Crea una decompressione che permette a bronchi e polmoni di riempirsi completamente d'aria e di controllare la continuità del suono durante l'emissione. Banalizzando, bisogna, durante l'inspirazione, dilatare la pancia e i muscoli di questa fascia fino ai reni, immaginando di avere un salvagente che si espande intorno a noi. Durante la fase di emissione, gli stessi muscoli spingono e la maggiore spinta viene dal diaframma posto sotto plesso solare, sempre in leggera tensione. Nello yoga, l'addome è il centro delle emozioni e all'altezza del plesso solare si trova il chakra che irradia luce.