

Rinforzare il sistema immunitario

(tratto da: <http://wellnesscatalyst.wordpress.com>)

In noi abbiamo un naturale e potente alleato per combattere le malattie: il nostro Sistema Immunitario.

Un modo veloce e semplice per rinforzarlo in maniera naturale è attraverso una specifica tecnica di respirazione chiamata “Respiro del Cane”.



Sedersi con la spina dorsale dritta, con il mento in dentro e il petto in fuori.

Tirare fuori la lingua al massimo delle proprie possibilità.

Cominciare ad ansimare come un cane attraverso la bocca (inspirare ed espirare rapidamente solo dalla bocca).

Continuare per 3 - 5 minuti.

- Per finire, inspirare, trattenere il respiro per 15 secondi spingendo la lingua contro il palato superiore. Espirare e ripetere questo ciclo completo per altre due volte.

Questa tecnica può dare strane sensazioni – si potrebbe sentire un formicolio in tutto il corpo – ciò significa che sta funzionando!

Traduzione a cura di Sujan Singh e Nimrita Kaur