



**Cati Yoga**  
AL RITMO DEL CUORE



**Cati Yoga**  
AL RITMO DEL CUORE

**Caterina Cenci**  
Insegnante di Yoga RYT® 500  
e Biologa PhD

Tel. 3357403786  
Piazza di Campitelli 1 - 00186 Roma

# SEQUENZA per SCIogliere LA TENSIONE ALLE SPALLE e AL COLLO

TEMPO = ~ 10 min



Seduta a terra oppure su una sedia.  
Schiena dritta, spalle rilassate

5 - 10 respiri profondi dal naso lasciando che l'addome si gonfi nell'inspirazione (IN) e si sgonfi nell'espiazione (ESP)



in



esp



in



esp

Ripeto dalle 5 alle 8 volte alternando lato destro a lato sinistro. Movimenti lenti seguendo il ritmo della respirazione profonda.



fronte



schiena

la mano prende da dietro il gomito opposto.

Rilassamento della tensione al collo.  
Rimango fermo per 8/10 respiri e poi ripeto dall'altro lato.



5x



fronte

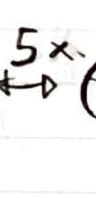


schiena

Gomukhasana. Inizio con movimenti dinamici, senza prendere le mani alternando dx a sin per 5 volte. Poi prendo le mani dietro la schiena o mi aiuto con una cinta per tenere la posizione per 5 respiri da entrambi i lati.



in



esp

Garudasana. Alzo i gomiti e il mento e apro il petto (IN). Porto i gomiti verso l'addome, il mento verso lo sterno (ESP).

Ripeto per 5 volte per ciascun lato (prima braccio dx sopra e poi il sin)

intreccio un braccio sopra l'altro.

5-10 respiri. Gli ultimi 3 espirando dalla bocca.

