



# LA RESPIRAZIONE NELLO YOGA

La guida completa



# **La respirazione nello yoga.**

## **La guida completa.**

Autore

**Andrea Pascale**

Sito internet

**[www.atuttoyoga.it](http://www.atuttoyoga.it)**

**ATTENZIONE:** questo ebook contiene i dati criptati al fine di un riconoscimento in caso di pirateria. Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta dell'Autore. È espressamente vietato trasmettere ad altri il presente libro, né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito.

# Indice

## Introduzione

1. La respirazione e lo yoga
2. I benefici della respirazione yogica
3. Una breve storia: come Chris sconfisse l'asma grazie alla respirazione yoga.
4. Respira dal naso sempre (o quasi)
5. La respirazione yoga lenta e profonda
6. Il respiro Ujjayi Pranayama
7. Respirazione yoga ed il movimento durante le posizioni
8. Libri per approfondire la respirazione yogica

## Conclusioni

# Introduzione

E' da poco che pratichi yoga e non hai ancora capito bene come si respira correttamente? Non conosci i **benefici** che porta una corretta respirazione yoga? Oppure è ormai un po' che pratichi e vorresti approfondire questo aspetto per migliorare la tua pratica? Che cosa è la respirazione ujjayi?

Poiché queste sono domande che qualsiasi praticante di yoga si è fatto, si sta facendo o si farà in futuro, ho deciso di scrivere questo mini-E-book proprio su questo argomento: la respirazione nello yoga.

Ricordati sempre che:

*"Senza una corretta respirazione lo yoga non è altro che ginnastica"*

Perciò in questo E-book risponderò ai precedenti quesiti ed a molti altri ancora. Approfondirò tutti gli aspetti legati a questo argomento in modo che, una volta letto, avrai molte più informazioni e saprai finalmente **come si respira correttamente nello yoga.**

# 1. La respirazione e lo yoga

In tutta la [storia dello yoga](#), questa disciplina e la respirazione sono sempre andati di pari passo. Gli antichi maestri già migliaia di anni fa hanno scoperto l'**utilità del respiro**.

Dal nostro punto di vista "occidentale" il respiro non è altro che un succedersi di espirazione ed inspirazione al fine di scambiare le sostanze gassose con l'esterno: attraverso i polmoni, il sangue espelle anidride carbonica e incorpora ossigeno (21% dell'aria).

Dal punto di vista dello yoga invece, oltre all'ossigeno si assorbe l'**energia vitale**, *il prana*, una parola che in sanscrito significa 2 cose allo stesso tempo: **respirazione e vita**. Questo perché secondo lo yoga **la respirazione è importante tanto quanto la vita stessa**.

Nello yoga esistono numerose tecniche per il controllo del respiro, che sono mirate ad aumentare l'energia vitale del praticante. L'insieme di queste tecniche sono conosciute come *pranayama*, il 4° stadio dello yoga, secondo gli [Yoga Sutra](#) di Patanjali.

In questo E-book non parlerò dettagliatamente del pranayama in quanto è un argomento molto vasto e comprende svariate tecniche avanzate di respirazione, le quali possono essere eseguite solo da praticanti esperti e sotto la supervisione di un maestro. Mi limiterò ad approfondire solo le basi per una **corretta respirazione nello yoga**. Se però vuoi approfondire il pranayama ti posso consigliare questo libro: [Teoria e pratica del pranayama](#) scritto da uno dei più grandi maestri di yoga della storia, [B.K.S. Iyengar](#), fondatore del metodo che porta il suo nome ([Iyengar yoga](#)).

## 2. I benefici della respirazione yogica

Sai quanti respiri fai in un giorno qualsiasi? Dai 20.000 ai 30.000, e questo per tutta la durata della vita.

Nonostante questo però noi non sei mai consapevole di questo, fatta eccezione per quando hai problemi all'apparato respiratorio. Vero?

Tutto questo perché il ciclo respiratorio avviene in modo automatico. Automatico però non significa che il modo di respirare è **ottimale**.

Purtroppo la maggior parte delle persone ha l'abitudine di respirare in modo sbagliato. Succede così che i polmoni non vengono usati al massimo della loro potenzialità e si accumula aria stantia.

Questa abitudine a lungo andare può provocare leggeri problemi, come l'aumento dello **stress**, maggiore ansia e anche la vitalità diminuisce. Inoltre, una respirazione veloce e poco profonda non permette al sangue di ossigenarsi completamente e di conseguenza alcune tossine non vengono espulse, accumulandosi nelle cellule.

Se invece si respira correttamente si sperimentano numerosi benefici.

Vediamoli insieme.

- Innanzitutto **riduce enormemente lo stress**. Ho già trattato approfonditamente questo argomento in questo articolo: [come e perché lo yoga aiuta ad eliminare lo stress](#).
- **Arricchisce il sangue di ossigeno**, il quale nutre e ripara tutte le cellule del corpo. Questo ti farà stare più in salute e più a lungo.

- **Migliora il pensiero.** Se le cellule del sangue del cervello e di tutti gli altri organi sono meglio nutrite e più ossigenate, possono effettuare il loro compito in modo migliore.
- **I tuoi organi funzioneranno meglio.**
- **Aumenta la vitalità.** Come ho già precedentemente accennato il respiro e la forza vitale sono strettamente correlati. Perciò migliorando il primo anche la vitalità aumenta.
- **Calma la mente.** Hai presente quando sei estremamente agitata e respiri con affanno? Cosa fai per calmarti? Un bel respiro profondo. Questo solitamente avviene in maniera inconsapevole, ma è una piccola prova di quanto il respiro influenza e placa la mente.
- **Rinforza i muscoli del corpo.** Anche i muscoli per stare in forma necessitano di un ottimo nutrimento che gli viene fornito dal sangue. Quindi di conseguenza, un sangue maggiormente ossigenato migliorerà il funzionamento di tutti i muscoli. Però la respirazione nello yoga va accompagnata da una costante e frequente [pratica delle asana](#). Non si può pensare di avere un corpo in forma e dei muscoli tonici se si eseguono dei semplici esercizi di respirazione una volta ogni tanto, e poi si passa la maggior parte del tempo sul divano.
- **Mantiene più elastici e giovani i tessuti dei polmoni** e quindi sono più efficienti.

Scommetto che non sapevi che fossero così tanti. Ora ti racconterò una breve storia per dimostrarti quanto la respirazione yogica sia benefica.



### 3. Come Chris sconfisse l'asma grazie alla respirazione yoga.

Un po' di tempo fa, in uno dei tanti [libri sullo yoga](#) che ho letto, trovai una storia incredibile che vorrei raccontarti brevemente in quanto dimostra come veramente la respirazione yogica può aiutare le persone a sconfiggere alcune problemi di salute.

Jennifer, quando aveva 15 anni si ammalò di una brutta asma e per i successivi 30 anni fu costretta a prendere quotidianamente molti medicinali. Anche fare sport gli era stato proibito in quanto molti esercizi aerobici peggioravano il suo problema. Un giorno però andò ad una classe di yoga dove eseguì per la prima volta la respirazione yogica. Cominciò così ad apprendere i principi base di respiro e movimento.

Da quel giorno Jennifer continuò a praticare alcuni esercizi consigliati dal suo insegnante per ben 3 volte la settimana. Non ci crederai mai, **solo dopo tre mesi** di pratica Jennifer si sentì talmente meglio che smise di prendere le medicine.

Da allora non ha più smesso di praticare yoga e non ha più messo in bocca neanche una pillola per l'asma.

Incredibile no? Questa è solo un esempio, ma nei [libri](#) e su internet si possono trovare numerosissime altre storie di come la pratica e le tecniche di respirazione yoga hanno fatto dei veri e propri miracoli.

Ora dopo aver visto i benefici e come la respirazione consapevole può migliorare la vita andiamo finalmente a vedere come si fa.

## 4. Respira dal naso sempre (o quasi)

Ho inserito quel “quasi” perché ci sono alcuni esercizi che prevedono la respirazione attraverso la bocca, ma sono tecniche avanzate per praticanti esperti che non tratterò in questo articolo.

Comunque per ora assumi che la respirazione corretta va fatta sempre attraverso il naso, anche perché le tecniche di respiro dalla bocca sono una stragrande minoranza se comparate a quelle in cui si usa il naso.

Molte persone pensano che il modo corretto di respirare è di inspirare dal naso ed espirare dalla bocca.

**Non è così. Questa è una regola base dello yoga.**

Comunque ci sono altri validi motivi per effettuare sia l'inspirazione che l'espirazione con il naso.

Vediamoli insieme.

- **L'aria viene filtrata grazie alla peluria nasale.** Tutta l'aria, anche quella più pura, contiene particelle che possono risultare dannose se arrivano direttamente nei polmoni, perciò la peluria contribuisce a bloccarle. La maggior parte di queste macromolecole vengono espulse nell'espirazione successiva.
- **L'aria viene riscaldata ed umidificata.** Questo è estremamente importante per un efficiente scambio gassoso che avviene a livello dei polmoni.

- Respirare dalla bocca è la causa più frequente di **raffreddamento** delle vie aeree.
- Dal naso attiviamo anche il **senso dell'olfatto** che può essere utile.
- **Rallenta notevolmente la respirazione**, perché si respira da due piccole aperture piuttosto che da una grande come la bocca.
- Inoltre da un punto di vista strettamente yogico, si stimola **ajna-chakra**, che si trova alla fine del naso, a metà tra le sopracciglia.

ATTENZIONE PERO': non usare questa regola anche in altre attività fisiche. Se un certo sport prevede una respirazione in cui si inspira dal naso e si espira dalla bocca, non stravolgere le regole. Questo è probabilmente perché in quei sport si deve espellere dalla bocca una grande quantità di aria nel modo più veloce possibile e perciò viene utilizzata la bocca.

## 5. La respirazione yoga lenta e profonda

Hai presente quel tipo di respirazione veloce e affannosa che hai quando fai una corsa o un lavoro pesante?

Si proprio quella. Nello yoga **dimenticatela**. Non esiste in questa disciplina. **Nello yoga la respirazione deve essere il più lenta e profonda possibile.**

Molte persone non se ne accorgono ma respirano solo con il torace, solo con l'addome oppure in minima parte con entrambi.

La respirazione yoga deve essere **completa**, cioè ci deve essere una notevole espansione sia del torace che dell'addome. In questa disciplina i respiri sono molto più profondi di quelli normali e di qualsiasi altro sport.

Andiamo a vedere velocemente come funziona un ciclo completo di respirazione e quali muscoli sono coinvolti.

### **I muscoli coinvolti in un ciclo respiratorio**

Da soli i polmoni non possono respirare. Hanno bisogno di alcuni muscoli respiratori: il **diaframma**, un muscolo sottile a forma di semi cupola che separa i polmoni dallo stomaco, ed i **muscoli intercostali**, localizzati tra una costola e l'altra.

## INSPIRAZIONE

Durante l'inspirazione sia il diaframma che i muscoli intercostali si contraggono. In questo modo si ha una espansione sia dell'addome che del torace.

Grazie alla contrazione del diaframma i polmoni si possono espandere anche verso il basso e così hanno più volume. I muscoli intercostali invece espandono la gabbia toracica e quindi anche i polmoni, che sono privi di muscolatura.

Entrambi questi movimenti permettono all'aria di entrare per pressione negativa.

## ESPIRAZIONE

Durante l'espirazione invece il diaframma si rilassa e quindi si rialza ritornando nella sua posizione originaria, alla base della gabbia toracica, esattamente tra polmoni e stomaco. Questo movimento, unito con quello dei muscoli intercostali che si rilassano e riducono la gabbia toracica, permette l'espulsione dell'aria.

## **S.E.L.F.**

Per spiegarti e farti capire bene come deve essere la respirazione corretta nello yoga userò un acronimo inglese che in poche parole racchiude tutto quello che devi sapere.

Questo acronimo secondo me racchiude **l'essenza della perfetta respirazione yogica: S.E.L.F.**

- **Soft and slow: morbido e lento**
- **Easy and even: facile e regolare**
- **Long and lingering: lungo e continuo**
- **Full and free: profondo e libero**

Lo so benissimo, inizialmente non è facile respirare in questo modo, specialmente quando fai un asana difficile, inoltre se sei un **principiante** lo è ancora di più.

Quando si esegue una posizione complicata per istinto si tende a trattenere il respiro.

Cosa sbagliatissima.

**Devi continuare sempre a respirare e non trattenere mai il respiro.** Solo in questo modo otterrai numerosi **benefici**. Con il tempo e con una **pratica costante** sono sicuro che anche il tuo modo di respirare migliorerà, ma cerca sempre di tenere in mente l'acronimo appena citato.

Non avere fretta di voler cambiare il tuo modo di respirare però. Occorre tempo.

Prima di tutto analizza come respiri, cosa c'è che non va e cosa devi cambiare.

A volte non è facile capirlo, perciò ho preparato alcune domande che puoi farti:

- **Respiro troppo velocemente?**

- A volte mi manca il fiato?
- Il mio respiro è irregolare?
- Nelle situazioni di stress il mio respiro è affannoso?
- Respiro poco profondamente e troppo superficialmente?
- L'addome ed il torace si muovono a malapena?
- Durante una posizione impegnativa trattengo il fiato?

Se una delle tue risposte è positiva, allora significa che puoi migliorare la tua respirazione e grazie a questo E-book sai come farlo.

Sola una volta che hai capito dove sbagli puoi evitare di ricommettere lo stesso errore.

Ora passiamo ad un altro concetto importantissimo nello yoga: **la respirazione Ujjayi.**

## 6. Il respiro Ujjayi Pranayama

Il termine *Ujjayi* in sanscrito significa essere vittorioso, perciò può essere tradotto come “**respiro vittorioso**” o “respiro che conduce alla vittoria”.

In passato però, in un [libro](#) che lessi (precisamente in [i muscoli chiavi dello yoga](#)), ho trovato una diversa definizione che a me è piaciuta molto: il **respiro di fuoco**.

Quest'ultima è molto appropriata dal mio punto di vista per due ragioni:

1. Il suono del respiro, che si emette quando si pratica questa tecnica, è simile a quella di una fiamma che si sprigiona dal fuoco.
2. Inoltre questa tecnica di respirazione alza notevolmente la temperatura corporea oltre la norma, proprio come un fuoco interno.

Il respiro Ujjayi è tra le tecniche di pranayama più comuni sia perché non è difficile sia perché porta a tanti benefici.

### **Come si pratica**

Per capire bene come praticare questa tecnica di respirazione bisogna analizzare il percorso che fa l'aria.

Quando respiriamo, l'aria passa dai seni nasali, attraversa la faringe, oltrepassa la glottide e infine dopo la laringe e la trachea arriva nei polmoni.



Le pareti cellulari interne della faringe e dei seni nasali sono rivestite da una mucosa ricca di sangue che ha il compito di riscaldare l'aria che ci passa.

Questo **riscaldamento è importantissimo** sia perché il freddo potrebbe danneggiare gli organi interni, che per accelerare ed intensificare gli scambi gassosi che avvengono nei polmoni.

La **glottide** è un'apertura muscolare che si trova sotto la faringe ed i seni e li separa dalla laringe. Questa apertura, solitamente controllata inconsciamente, regola il flusso d'aria nel tratto respiratorio inferiore.

La tecnica di respirazione Ujjayi consiste nel **restringere consapevolmente l'apertura della glottide in modo che l'aria resti più a lungo nella faringe e nelle cavità nasali.**

Quest'azione fa sì che l'aria stia più a lungo a contatto con la mucosa e di conseguenza venga riscaldata oltre la norma.

Tutto questo ha tanti benefici:

- Innanzitutto una **temperatura più alta intensifica e rende più efficienti gli scambi gassosi** che avvengono nei polmoni.
- Il **respiro si allunga** notevolmente.
- Permette un **maggior controllo del proprio respiro.**
- Si produce un **effetto riscaldante** che fa salire la temperatura di tutto il corpo.
- Aiuta a **focalizzare la mente** e a non disperdere l'energia verso l'esterno.

**Tecnica semplice per imparare la respirazione ujjayi**

Non è facile inizialmente comprendere come si deve eseguire questa respirazione. Ma di seguito trovi un veloce e semplice esercizio che ti sarà molto utile per prendere confidenza con questa tecnica.

1. Mettiti seduto in una posizione che ti rimane comoda e tieni la schiena ben dritta.
2. Inizia a inspirare a bocca aperta, e cerca di fare quel suono tipico del sussurro (o quello che fai quando devi pulire gli occhiali).
3. Espira sempre tenendo la bocca aperta cercando di creare il tipico suono sibilato fatto precedentemente.
4. Nella successiva inspirazione, inizia con la bocca aperta. Quando ti trovi a metà, chiudi velocemente la bocca e cerca di continuare con il naso. Ora dovresti poter respirare con il naso facendo lo stesso suono che facevi precedentemente quando la bocca era aperta.
5. Nella successiva espirazione, inizia sempre con la bocca aperta. Come fatto precedentemente, quando ti trovi a metà chiudi velocemente la bocca e cerca di continuare la respirazione con il naso, facendo sempre lo stesso suono.
6. Ora puoi continuare a respirare solo con il naso. Cerca però di fare sempre lo stesso suono che facevi quando la bocca era aperta.

Inizialmente troverai questa tecnica leggermente faticosa e sarà come se ti mancasse l'aria. Questo molto probabilmente accade perché chiudi troppo la glottide.

**La chiusura deve essere leggera e non deve bloccare l'aria che ci passa attraverso.**

Comunque continua a praticare ed in poco tempo il respiro Ujjayi ti verrà quasi naturale.

## Per i più esperti

Una volta capito perfettamente come si pratica il respiro ujjayi, esso può accompagnare anche **l'esecuzione degli asana**. In questo modo oltre ai benefici di questo pranayama si sperimentano anche i benefici delle posizioni che si eseguono.

Inoltre questa respirazione, come già accennato in precedenza, migliora la concentrazione e alza la temperatura corporea. Questo permette una migliore esecuzione di tutti gli asana.

In alcuni stili di yoga come ad esempio l'ashtanga si usa il respiro Ujjayi per tutta la durata della pratica.

## 7. La respirazione yoga ed il movimento durante le posizioni

Ho già discusso di quanto sia importante il respiro, ma non ho ancora parlato di come collegarlo alle diverse posizioni.

Questo aspetto è importantissimo perché il modo in cui respiri quando **entri in una posizione, la mantieni e la concludi**, può migliorare notevolmente la tua pratica e di conseguenza i suoi effetti benefici.

Ecco 2 principi base da tener presenti:

1. **Solitamente quando si inspira il corpo si apre e si espande, mentre quando si espira si contrae e si chiude.**
2. **Lascia che sia il respiro a guidare il movimento e non il contrario.** Sicuramente ti è già capitato o ti capiterà di fare una posizione che è troppo difficile e non riesci a respirare profondamente. In questo caso esci dalla posizione e continua la pratica con altri asana.

Ora andiamo ad analizzare come bisogna respirare quando si entra e quando si tiene una posizione.

### **Come usare il respiro per entrare nelle posizioni**

In generale gli asana possono essere divisi in 4 categorie ed in ognuna di esse si deve entrare nella posizione con il respiro giusto.

Ecco come:

1. Flessioni o piegamenti in avanti (es: **Uttanasana**): ESPIRAZIONE
2. Flessioni o piegamenti all'indietro ed espansioni (es: **Bhujangasana**): INSPIRAZIONE
3. Flessioni o piegamenti laterali (es: **Utthita Trikonasana**): ESPIRAZIONE
4. Torsioni o rotazioni del corpo (es: **Parivrtta Trikonasana**): ESPIRAZIONE

In generale cerca di adottare questo schema per tutte le posizioni che esegui. So benissimo che inizialmente non è facile, ma grazie ad una pratica costante riuscirai ad entrare nelle posizioni nel modo corretto.

Questo precedente schema ti aiuterà quando assumi un asana. Ma come respirare quando invece lo mantieni?

## **Il respiro durante il mantenimento di un asana**

Mentre esegui una posizione il respiro deve essere come ti ho già spiegato dettagliatamente nel precedente paragrafo **S.E.L.F.** Se non te lo ricordi ridagli un'occhiata.

## **Per uscire dalle posizioni**

Invece per uscire dalle posizioni è molto semplice. **L'atto respiratorio dovrebbe essere il contrario di quello che hai usato per entrarci.** Quindi se entri in una posizione espirando, quando esci dovresti inspirare, e viceversa.

Comunque non ti stare a preoccupare se non riesci a entrare ed uscire in una posizione nel giusto modo con il respiro, sono sicuro che con il tempo non ci farai più caso e ti verrà tutto naturale.

## 8. Libri per approfondire la respirazione yogica

Prima di concludere vorrei consigliarti 2 libri, se per caso fossi interessata ad approfondire l'argomento.

### Respira che ti passa

Respira che ti passa non è soltanto un modo di dire, ma una profonda verità: una respirazione corretta e consapevole è un vero e proprio "medico naturale", che aiuta ad alleviare e prevenire numerosi disturbi fisici, a combattere gli effetti dello stress, a trasformare vecchi atteggiamenti mentali e a trovare una maggiore armonia con se stessi e con gli altri.

Con OLTRE 30 TECNICHE DI RESPIRAZIONE adatte alle diverse situazioni e una sequenza di posizioni yoga specifica per il respiro, questo [libro](#) rappresenta lo strumento ideale sia per chi desidera avvicinarsi per la prima volta ai segreti di questa arte millenaria, sia per chi vuole approfondirne la conoscenza e scoprire nuovi modi, gioiosi e creativi, di applicare gli antichi pranayama. In questo ebook puoi trovare:

- I benefici del respiro e il suo funzionamento
- Una spiegazione approfondita dei pranayama classici, così come insegnati da Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda
- Una sequenza di Ananda Yoga per approfondire e potenziare il respiro
- una tecnica di meditazione basata sull'osservazione del respiro.

## **Teoria e pratica del pranayama**

Dopo il famoso "[Teoria e pratica dello Yoga](#)", questo libro illustra le basi teoriche e l'esecuzione delle tecniche respiratorie del pranayama. Il Pranayama – l'arte yogica del respiro – conduce al controllo delle emozioni e questo porta a sua volta alla calma mentale, alla stabilità e alla concentrazione.

Il Pranayama è un ponte che aiuta i praticanti di Yoga a uscire dal regno del semplice sviluppo fisico per entrare in quello dello spirito.

Questo libro è la continuazione di [Teoria e pratica dello Yoga](#), uno dei testi classici per lo studio dello Yoga in Occidente. Esso presenta il sistema respiratorio sotto il profilo dell'anatomia moderna e secondo gli antichi testi yoga; l'autore analizza i quattordici tipi fondamentali di Pranayama, in modo da offrire al lettore un programma di 82 fasi, attentamente graduate dai modelli di respirazione più semplici ai più complessi. L'opera offre inoltre una panoramica completa della dottrina yoga e presenta altri argomenti complementari (Nadis, Chakras, e Bija Mantra).

Le tecniche del Pranayama sono difficili da imparare e vi sono ben pochi maestri capaci di presentarle per iscritto in maniera chiara e intelligibile.

Circa 200 fotografie ritraggono lo stesso Maestro Iyengar nell'esecuzione degli esercizi, mentre 20 accurati disegni anatomici

chiarificano i movimenti dell'apparato respiratorio e del corpo nella preparazione e nell'esecuzione del Pranayama.

L'insegnamento di B.K.S. Iyengar, seguendo l'antica tradizione filosofica indiana, mostra come la vita non sia un ciclo che si muove dalla polvere alla polvere, ma dall'aria all'aria, e come, alla stessa maniera del processo del fuoco, l'aria sia trasformata in calore, luce e radiazione da cui noi raccogliamo la forza vitale.

Questo [trattato](#) offre inoltre numerose indicazioni illuminanti per la riconciliazione e l'armonia di tutte le pratiche terapeutiche basate sui principi dello Yoga e sull'applicazione del Pranayama.

[LO PUOI TROVARE QUI](#)

## Conclusioni

Finalmente sei arrivata alla fine di questo lungo articolo. Ho approfondito al massimo questo argomento perché lo ritengo **fondamentale per una corretta pratica**. Ricapitolando brevemente ricordati di:

- **Respirare sempre dal naso (salvo rare eccezioni)**
- **Effettuare una respirazione lenta e profonda**
- **Ricordati l'acronimo S.E.L.F per respirare correttamente**
- **Impara il respiro Ujjayi ed usalo anche durante gli asana**
- **Respira correttamente non solo mentre esegui gli asana, ma anche quando entri ed esci dalle posizioni.**



E con questo è tutto. Spero tanto che questo mini Ebook ti abbia aiutato in qualche modo a respirare correttamente ed a migliorare la tua pratica. Per farmi sapere se ti è stato utile e cosa ne pensi scrivimi pure un email al seguente indirizzo.

## **Contattami**

Nel mio blog pubblico costantemente articoli e guide gratuite utilissimi per migliorare la tua pratica. Quindi per rimanere aggiornato e non perderti niente, continua a seguirmi nel sito [www.atuttoyoga.it](http://www.atuttoyoga.it) e nei social network ai seguenti indirizzi.

- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [Google plus](#)

## **Grazie e buona pratica**