

## PUGILATO YOGA

Ok, questo è un esercizio di pugilato yoga,  
ed è molto utile per scaricare l'agitazione.  
Molte persone lo hanno trovato utile,  
lo abbiamo trovato utile anche nei gruppi di uditori di voci  
quando le persone sentono delle voci molto arrabbiate;  
in effetti è un esercizio che fa calmare le voci arrabbiate.

E'utile per far venir fuori emozioni trattenute...  
Fondamentalmente quello che dovete fare è:  
Inspirare... trattenere il fiato...  
e dare dei pugni nell'aria davanti a voi,  
fino a quando dovete espirare.  
Vi mostro come si fa:  
Inspiro... trattengo... dò i pugni...  
e poi dovete espirare alla fine dell' esercizio.

Se non vi trovate a vostro agio a farlo così  
o se avete problemi respiratori,  
allora ispirate ed ad ogni pugno che date... così.

Con tutti questi esercizi potete anche fare delle variazioni  
per andare incontro a ciò che vi fa sentire più a vostro agio,  
ma se fate questo esercizio almeno tre volte  
farete fuoriuscire molta tensione ed emozioni trattenute,  
tensioni, energie...  
è utile per lavorare con la rabbia, la vostra rabbia  
o se avete a che fare con voci arrabbiate,  
serve a liberare la vostra energia,  
che le voci tendono a tenersi per rappresentarla.

Quindi ora lo rifacciamo:  
inspiriamo e diamo i pugni, trattenendo il fiato, vigorosamente.  
Io suggerisco di fare questo esercizio tre volte.

Per quanto riguarda le gambe:  
tenetele leggermente piegate,  
solo un pò per essere ben radicati a terra,  
stabili, solidi... e poi ispirate, trattenete il fiato  
e date i pugni vigorosamente davanti a voi,  
fino a quando non dovete espirare.

Va bene anche se siete nervosi prima di dover fare un discorso,  
o un colloquio di lavoro...  
per scaricare un pò di tensione e ritrovare la calma di nuovo.