Posture Yoga

Arco

Dhanur Asana

Partenza: supini.

Dopo avere afferrato le caviglie, gli alluci vengono messi a contatto leggero. Questo serve solo per la simmetria e non è tassativo, conviene specie in fase di apprendimento o se il praticante ha deviazioni della colonna vertebrale.

Dopo avere afferrato le caviglie, espirando, serrare i glutei e sollevare busto, testa e gambe. L'azione dei glutei è primaria, le braccia sostengono e sono trazione secondaria. La presa delle mani può essere abbassata (un poco verso le ginocchia).

La testa è alta, con la parte superiore del cranio verso il soffitto; alto anche lo sguardo. Il respiro va dove il corpo preme contro il suolo. Si può fare ondeggiare il corpo, ma solo impiegando il respiro, senza azione delle braccia.

La posizione viene mantenuta per un minimo di 20 secondi e sino a 120.

Attenzione: è fondamentale allungare prima di inarcare, in caso contrario è possibile provocare compressione vertebrale. La guida all'allungamento non viene da un tipo di conduzione razionale ma attraverso la sensazione. Come posizione successiva sempre la Foglia per almeno 30 secondi.

Controindicazioni: discopatie, ernie, protrusioni, ulcere addominali; evitare in gravidanza.

Benefici: decontrazione e potenziamento del diaframma; aumenta il fuoco gastrico; rende elastica e potente la muscolatura di glutei e schiena; incrementa volontà e concentrazione.

© Maurizio Morelli