Posture Yoga

Barca 1

Nava Asana

Partenza: seduti.

Allunghiamo un poco le gambe mantenendo le ginocchia flesse, portiamo il mento sul petto e la fronte sulle ginocchia, in posizione raccolta. Facciamo rientrare quanto possibile l'addome tirandolo in dentro e in su e mantenendolo il questa posizione.

Al termine di una inspirazione, trattenendo il respiro e lentamente, con il mento fermo sul petto, l'addome in dentro e lo sguardo verso lo sterno, scivoliamo indietro poggiando la schiena al suolo sino alle scapole.

Mantenere per 15-30 secondi senza mai lasciare andare l'addome, poi rilassarsi in posizione supina.

Per riportarsi seduti e ripetere ruotare sul fianco, poggiare una mano a terra e sollevarsi oppure dondolare indietro e ritornare di slancio.

Un minimo di 3 passaggi e un massimo di 7.

Controindicazioni: alcune forme di ernia del disco.

Benefici: una corretta tonicità e percezione dell'area addominale, elemento di grande importanza per la salute della colonna vertebrale; questa posizione migliora inoltre le funzioni degli organi digestivi, è efficace contro il meteorismo, ha un effetto dimagrante e migliora la stabilità del corpo.

© Maurizio Morelli