

Posture Yoga Beatitudine

Ananda Asana

Partenza: distesi su un fianco, corpo in linea; il piede sotto è a martello, non teso ma posto in modo da fermare la caduta in avanti. Eventualmente anche il braccio che rimane a contatto con il suolo posto a 90 gradi rispetto al busto, per ottenere anche in questo caso un effetto di sostegno.

Piegare la gamba sopra, portarla davanti al fianco e stabilizzarsi. Poi afferrare l'alluce con la mano corrispondente.



Espirando stendere completamente la gamba sopra; contenimento addominale. I glutei si chiudono in dentro e il bacino si apre al massimo, come essere spinti in avanti dalla punta dell'osso sacro.

È la gamba che tira il braccio, il tallone spinge verso l'alto, la spalla rimane completamente rilassata. L'altra gamba rimane morbida.

Mantenere la posizione con la gamba stesa in alto per un minimo di 30 secondi e sino a 120.

Controindicazioni: nessuna specifica

Benefici: rende elastiche le articolazione delle anche e delle spalle; stimolazione del plesso coccigeo (Muladhara Chakra); favorisce la sublimazione dell'energia pranica.