Posture Yoga

Cervo

Partenza: seduti con le gambe allungate in avanti, piedi vicini.

Portare il piede destro vicino al gluteo sinistro; il ginocchio destro sopra il sinistro.

Respirare profondamente e premendo gli ischi allungare il tronco verso l'alto. Rientrando l'addome piegare il busto sulla gamba cercando di arrivare con il mento oltre il ginocchio.

Per qualche secondo fase attiva, si cerca dolcemente di allungare il tronco.

Poi fase passiva, si rilascia ogni tensione e si lascia agire la forza di gravità cercando un rilassamento sempre maggiore.

Almeno 2 minuti e sino a 5, 7.

Ripetere sul lato opposto.

Controindicazioni: nessuna specifica.

Benefici: vero toccasana per tutti i disturbi della regione lombare e sciatalgie; si può impiegare (con molta attenzione) anche in fase acuta.

