Posture Yoga

Coccodrillo

Nakra Asana

Partenza: prona, mani ai lati del tronco.

Sollevare il corpo di alcuni centimetri; le braccia sono sulla linea del tronco e l'angolo con gli avambracci è di 90 gradi o leggermente inferiore.

I talloni sono indietro, come stessero spingendo una molla. Ci sono alcuni scorrimenti avanti e indietro del corpo; il controllo addominale è preciso e mantenuto per ogni fase della pratica.

Respirazione spontanea.

Al termine di un'inspirazione completa scattare in avanti compiendo alcuni balzi, 3, 5, 7; ad ogni balzo corrisponde un'espirazione frazionata; proseguire se possibile sino a espirazione completa.

Controindicazioni: polsi fragili.

Benefici: questa posizione rinforza braccia, spalle e tutto il corpo; da agilità e una buona percezione globale; psicologicamente da sicurezza e capacità decisionale.

© Maurizio Morelli