Posture Yoga

Elefante, sequenza dinamica

Gaja Asana

Partenza: eretti con i piedi separati della larghezza dei fianchi e paralleli sulla linea esterna.

Da posizione eretta, espirando, flettere il collo e il tronco e scivolare nella posizione dell'elefante.

Inspirando, con la sensazione di riempire un involucro elastico dal basso, recuperare la posizione eretta.

Ripetere per almeno 3 volte e sino a un massimo di 7-11.

Dopo ultima ripetizione rimanere in Elefante per circa 15-30 secondi.

Al termine di una espirazione, scivolare inspirando nella posizione Accucciata.

Espirando recuperare la posizione dell'Elefante.

Ripetere per almeno 3 volte e sino a un massimo di 7-11.

Dopo ultimo passaggio ritornare da Elefante in posizione Eretta..

© Maurizio Morelli

Da posizione Eretta portare le braccia in alto, scendere in Accucciata e da qui passaggio in Elefante; il circuito si chiude ritornando in posizione Eretta. Ripetere per almeno 3 volte e sino a un massimo di 7-11.

Controindicazioni: disturbi cardiaci; patologie limitanti delle articolazioni.

Benefici: rinforza schiena e gambe; migliora la percezione del baricentro e la centratura tanto fisica che psichica; insegna il movimento in economia; approfondisce il respiro; aumenta la resistenza alla fatica, specie se la pratica è su numerose ripetizioni e frequente.

© Maurizio Morelli