Posture Yoga

Elefante braccia dietro

Gaja Asana

Partenza: eretti con i piedi separati della larghezza dei fianchi, massimo delle spalle, paralleli sulla linea esterna.

Unire le mani dietro la schiena e inspirare profondamente.

Mantenendo le ginocchia morbide e con una flessione minima flettere il tronco sugli arti inferiori. Le braccia accompagnano e aiutano la flessione.

In posizione statica le braccia sono lasciate completamente rilassate, così come rilassati saranno tronco, collo, viso.

La respirazione espande l'addome che rimane rilassato, specie di lato. Si mantiene la fase statica per almeno 1 minuto e sino a 5.

Controindicazioni: disturbi nella parte alta del corpo quali glaucoma, aneurisma accertato, ascessi etc.

Benefici: rispetto alla versione classica aumenta distensione sugli arti inferiori e azione sull'articolazione scapolo – omerale.

© Maurizio Morelli