Posture Yoga

# Elefante

Gaja Asana

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

Rilassiamo partendo dall'alto, come se tronco, collo e testa fossero un involucro elastico che si svuota progressivamente dell'aria contenuta. Scende prima il capo e poi tutto il tronco che viene a trovarsi in flessione sugli arti inferiori; mentre il tronco si flette il baricentro scivola indietro del necessario.

Le gambe mantengono morbidezza e leggera flessione alle ginocchia, flessione che in caso di problemi alla bassa schiena viene aumentata.

In posizione tronco, testa e braccia risultano completamente rilassate; gli arti superiori possono stare anche incrociati; in questa variazione la fronte viene posta sugli avambracci. La posizione è totalmente passiva.

In posizione la respirazione espande l'addome che rimane rilassato, specie di lato; si mantiene per almeno 1 minuto e sino a 10.

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

**Benefici:** posizione antifatica è tonica per il cuore e la circolazione, benefica per le vertebre cervicali e tutta la colonna vertebrale; garantisce ottima ossigenazione per tutti gli organi della testa, calma dei pensieri e profondo rilassamento psicofisico.

© Maurizio Morelli 