Posture Yoga

Gatto

Partenza: quadrupedia, cosce perpendicolari al suolo, mani sotto le spalle.

Espirando progressiva chiusura dalla zona sovrapubica e verso l'alto; in fase conclusiva il mento va a contatto con il manubrio dello sterno.

Inspirando movimento di estensione con percorso dal sacro alla nuca.

Elementi essenziali sono la fluidità, la perfetta coordinazione di movimento e respiro ed eventualmente l'inserimento del movimento degli occhi.

Se ci sono problemi ai polsi si possono poggiare i pugni anziché i palmi.

Almeno 10 passaggi e sino a un massimo di 30.

Controindicazioni: seri problemi a polsi o ginocchia.

Benefici: mobilizza e riattiva in modo dolce e profondo tutta la colonna vertebrale, il bacino e la muscolatura del tronco; decontrae il diaframma; rende la respirazione profonda e simmetrica e specialmente abitua a espirare in modo profondo e completo; favorisce digestione ed escrezione.

© Maurizio Morelli