Posture Yoga

Inchino

Partenza: eretti con i talloni uniti e le punte dei piedi separate.

Uno dei piedi viene in avanti sulla linea del terzo dito per la misura di un passo; le mani sono unite dietro, incrociando le dita o meglio quella opposta alla gamba che è in avanti afferra il polso dell'altra.

Il movimento comporta sensibile scivolamento indietro del baricentro, torsione sulla linea media dei fianchi aiutata dalle mani; quella corrispondente alla gamba avanti viene tratta leggermente sul lato opposto.

La flessione sulla gamba è dal fianco verso la spalla, la direzione della testa è verso il piede.

Il piede può alzarsi oppure no; alzando la punta, come nell'immagine, la percezione dello scivolamento indietro del bacino è molto più sensibile.

La posizione viene mantenuta stabile per un minimo di 20 secondi e sino a 2 minuti. Si ripete in modo identico sul lato opposto.

Controindicazioni: alcune tipologie di ernie del disco.

Benefici: consapevolezza molto precisa del baricentro; perfeziona il movimento e rende agili; rende mobile ed elastico l'intero corpo, specie la colonna vertebrale e il bacino; incrementa la sicurezza psicologica.

© Maurizio Morelli