Posture Yoga

Locusta

Salabha Asana

Partenza: proni.

Talloni e ginocchia vengono avvicinati e leggermente premuti l'uno contro l'altro prima di compiere l'inarcamento; la pressione, specie dei talloni, viene mantenuta per tutta la fase statica.

L'azione dei glutei è centrale nell'assunzione e mantenimento della postura. Risultano chiusi completamente in dentro e in su, compreso pavimento pelvico.

La nuca rimane allineata con il tronco. Lo sguardo è verso la fronte. La percezione e sulla linea mediana posteriore. Le spalle rimangono abbassate. Il respiro diretto là dove la pressione dell'addome contro il suolo è maggiore.

È indispensabile mantenere attiva, durante la fase di inarcamento e in statica, quella di allungamento. Sensazione di essere in trazione leggera dai talloni e dalla testa, posteriormente.

La fase statica viene mantenuta per un minimo di 15 secondi e sino a 60.

Controindicazioni: benché l'inarcamento sia inferiore a 30° e quindi non pericoloso è meglio evitarla in alcune tipologie di lombaggine e in presenza di ernia del disco L5, L4, S1, soprattutto se la muscolatura paravertebrale risulta molto rigida.

Benefici: azione di depurazione, equilibrio nelle funzioni dell'apparato uro – genitale, rinforza glutei e schiena, incrementa la resistenza fisica e psichica e la forza di volontà.

© Maurizio Morelli