Posture Yoga

Ostrica

Hastapada Baddha Asana

Partenza: seduti con le gambe a losanga, piedi a contatto.

La distanza dei piedi è tale che, scendendo, la fronte dovrà cadere alle distanza media tra alluci e talloni.

Le mani possono passare da esterno verso l'interno o viceversa. La posizione degli avambracci (distanza tra caviglie e ginocchia, ha anche la funzione di sostenere il peso evitando eccessivi carichi sulle anche.

Scendendo assumere il gesto del Tuono, che poi viene rilasciato; evitare tensioni e forzature. In posizione lasciare agire la forza di gravità ricercando un rilassamento sempre più profondo.

Respirazione latero-posteriore adeguata alla postura.
La statica in completo rilassamento, quando risulti comoda e agevole, può essere mantenuta anche per molti minuti, sino a 10 – 15.

Controindicazioni: nessuna specifica.

Benefici: riposa il cuore, benefica per il sistema urogenitale, sistema nervoso e colonna vertebrale. Rilassa e favorisce una profonda interiorizzazione, il silenzio mentale e consapevolezza di se stessi.

© Maurizio Morelli