Posture Yoga

Potente

Utkata Asana

Partenza: eretti, talloni uniti, piedi extraruotati di 30 – 45 gradi.

Scendendo le braccia possono essere allungate in avanti, aperte sulla linea delle gambe.

In posizione ginocchia parallele al suolo o leggermente inclinate in basso; bacino in linea con la colonna vertebrale; capo centrato; sguardo fermo ma senza tensioni.

Le braccia possono stare sulle ginocchia, unite davanti al cuore, unite in alto, aperte di lato, atteggiate in varie Mudra.

La respirazione profonda e lenta, va molto bene anche Ujjayi; si mantiene in immobilità per un minimo di 30 secondi e sino a 2 – 3 minuti.

Controindicazioni: gonartrosi di una certa entità; artrosi grave dell'alluce, alluce marcatamente valgo.

Benefici: rinforza in modo speciale i piedi; rinforza anche gli arti inferiori e ne rende elastiche le articolazioni; stimola la circolazione e affina la percezione del baricentro e l'equilibrio.

© Maurizio Morelli