Posture Yoga

Cigno 1

Hamsa Asana

Partenza: da posizione Eretta scendere in Elefante e da qui, flettendo i ginocchi, portarsi sulle punte dei piedi e incrociare la tibia di ogni gamba con il braccio corrispondente. Le dita delle mani bene aperte, con il medio che punta diritto in avanti.

Sensibilizzarsi sulla posizione del sacro e della nuca e poi, flettendo i gomiti, scivolare dolcemente in avanti; scivolando in avanti il mento si apre gradualmente per garantire l'equilibrio.

Fondamentale l'azione dello sguardo che rimane fermo su un punto del pavimento, a circa un metro; respirazione totalmente spontanea.

Mantenere da 20" a 60"; riportare i piedi a terra e, srotolando il busto, ritornare in posizione eretta.

N.B. Sino a quando non si è assimilata bene la posizione conviene collocare un cuscino davanti al viso per evitare di urtare il suolo in caso di perdita di equilibrio.

Controindicazioni: patologie o fragilità di polsi, gomiti e spalle; peso eccessivo; disturbi cardiaci.

Benefici: incrementa il senso dell'equilibrio, la percezione dell'unità psicofisica, la capacità di attenzione e di concentrazione; rinforza arti superiori e spalle; a livello psichico agisce sull'autostima e la capacità di compiere scelte ed essere determinati nell'azione.

© Maurizio Morelli