Posture Yoga

Distesa a est 2

Vakra Purva Uttana Asana

Partenza: seduti con le gambe allungate e i piedi separati un poco di più della larghezza delle spalle.

Ruotando il busto portare la mano destra dietro la schiena, a circa 20-30 centimetri dai glutei, lasciando il braccio sinistro morbido sulla gamba destra. La testa ruota assieme al busto e gli occhi fissano senza tensione la mano a terra. In partenza il tronco rimane diritto.

Sollevare il corpo espirando, centro del movimento i glutei. Per salire movimento doppio, scivolamento in avanti flettendo le ginocchia, poi spingendo con i piedi e, chiudendo i glutei, distensione e rotazione.

I piedi rimangono paralleli e aderenti al suolo; il bacino quanto possibile orizzontale; il braccio destro morbido e abbandonato, trova da solo la sua posizione; lo sguardo verso la mano a terra.

Ripetere sul lato opposto con tempi simili.

N.B. Nell'esecuzione di questa Asana si registra spesso una sensibile disomogeneità tra un lato e l'altro. Eventualmente insistere con moderazione sul lato che risulta più debole o meno elastico.

Controindicazioni: disturbi del polso o della spalla, alcune patologie della regione lombare, eccesso di peso.

Benefici: rinforza gli arti superiori e tutta la parte posteriore del corpo; benefica per il sistema uro-genitale favorisce anche la purificazione del corpo e l'integrazione psicosomatica; rinforza la volontà e la capacità di operare scelte.

© Maurizio Morelli