Posture Yoga

Elefante, gambe incrociate

Gaja Asana

Partenza: eretti.

Incrociare le gambe e formare con i piedi un triangolo; i talloni rimangono ben separati mentre il quinto dito di ogni piede è a contatto con il quinto dito dell'altro.

Alluci fermamente al suolo per tutta la durata dell'esercizio.

Flessione del tronco morbida e fluida, espirando; durante la flessione il baricentro scivola indietro.

In posizione gli alluci e la parte interna dei piedi mantengono aderenza con il suolo. Il tronco, la testa, i muscoli del viso, le braccia e le spalle rilassati. La posizione è completamente passiva.

La respirazione espande l'addome che rimane rilassato, il baricentro indietro per tutta la fase statica; la gamba che rimane anteriore mantiene diritta quella che rimane posteriore.

Prima di tornare in posizione eretta comprimere con una certa forza le gambe l'una contro l'altra, per fare corpo unico e aumentare la stabilità. La fase statica viene mantenuta almeno 1 minuto per ogni lato e sino a 5.

Ripetere invertendo l'incrocio delle gambe.

Controindicazioni: disturbi nella parte alta del corpo quali glaucoma, aneurisma accertato, ascessi, vertigini.

Benefici: rispetto alla posizione classica la distensione dell'area sacro – lombare risulta più morbida e al tempo stesso maggiormente pronunciata.

© Maurizio Morelli