Posture Yoga

Eroe

Vira Asana

Più frequentemente conosciuta come posizione del Guerriero

Partenza: eretti e gambe divaricate oltre la larghezza delle spalle, piedi paralleli.

Ruotando sul tallone il piede destro gira di 90° verso destra, ruotando sulle dita il piedi sinistro ruota di 45° verso sinistra.

Allineare il corpo in modo tale da portarlo a formare un piano in linea con il piede destro; i fianchi si aprono e, nei limiti del possibile, si allineano. Anche le braccia sono disposte in linea con il corpo.

Mantenere per il tempo di 5, 10 respiri e poi ruotare sulla linea dei fianchi portando il busto e il capo nella direzione del piede destro; il baricentro si abbassa, le mani si uniscono in alto. Tenere per un respiro, scendere le braccia e portarle parallele al suolo e poi, inspirando, tirare i gomiti indietro portando le mani a pugno ai lati del petto, con i gomiti che rimangono un poco aperti. Il bacino rimane il più possibile frontale, il piede sinistro spinge e rimane per quanto possibile aderente al suolo.

Rimanere in posizione da 20" a 2'. Ripetere sul lato opposto.

Controindicazioni: patologie del ginocchio.

Benefici: mobilizza e rende elastiche le articolazioni del bacino e la muscolatura ad esse connessa; rinforza tutto il corpo; dona equilibrio, determinazione, capacità di affrontare gli ostacoli e operare scelte.

© Maurizio Morelli