Posture Yoga

Fulmine rovesciato, variazione 1

Supta Vajra Asana

Partenza: seduti nella posizione del Fulmine.

Poggiare i pugni sulle piante dei piedi, con fermezza.

Facendo partire il movimento dal bacino sollevare tronco e cosce portandoli in allineamento o poco oltre. Il mento rimane a contatto con il manubrio dello sterno sino al completamento di questa fase, poi si apre.

Mantenere per 5”-15”, quindi riportarsi con cautela nella posizione del Fulmine e poi in quella della Foglia.

Ripetere 1 o più volte.

Controindicazioni: labirintite, lombalgia in fase acuta e patologie della bassa schiena e del ginocchio.

Benefici: rinforza i glutei e tutta l’area perineale; mobilizza piedi e caviglie; favorisce la purificazione del corpo.

© Maurizio Morelli