Posture Yoga

Matsyendra

Matsyendra Asana

Partenza: gambe allungate in avanti.

Portare il piede destro esterno al ginocchio sinistro, e il tallone sinistro vicino al gluteo destro.

Premendo gli ischi al suolo raddrizzare e allungare la colonna vertebrale; 2 o più respiri profondi. Facendo rientrare l'addome ruotare sulla linea dei fianchi indi portare la mano sinistra davanti e poi sotto la gamba destra e la mano destra dietro la schiena, a ricongiungersi con la sinistra.

Stabilizzare la postura mantenendo costante la delicata direzione degli ischi verso il suolo e assumere una respirazione sottile e profonda. Lo sguardo morbido e rivolto verso il centro della fronte oppure lasciato aperto e sfumato.

Mantenere per almeno 30" e sino a 3' – 5'.

Ripetere in modo identico e con lo stesso tempo di fase statica sul lato opposto.

Controindicazioni: sempre in caso di ernie discali; in presenza di protrusioni dipende da caso a caso. Fondamentale allungare sempre prima di ruotare, mantenendo poi l'allungamento.

Benefici: mobilità e salute della colonna vertebrale; regola le funzioni di assimilazione ed escrezione agendo beneficamente sugli organi addominali, specialmente colon, fegato e milza; riequilibrante del sistema uro-genitale e di quello ormonale; favorisce la purificazione del corpo e la sublimazione delle energie.

© Maurizio Morelli