Posture Yoga

Ponte

Sethubandha Asana

Partenza: supini; piedi separati al massimo della larghezza del bacino; controllare l'allineamento del corpo, specie del collo e della testa.

Flettere i ginocchi e avvicinare i talloni ai glutei.

Inspirando e con un movimento che inizia dal bacino sollevare la schiena e inarcarla quanto possibile, senza forzare. Dovremmo gradualmente riuscire a portare il manubrio dello sterno a contatto con il mento. La spinta per l'inarcamento e il suo mantenimento coinvolge gli arti inferiori, i glutei e la schiena; si inserisce il Mula Bandha
N.B. Eseguire in espirazione non è errato ma meno efficace; risulta talvolta vantaggioso con soggetti tesi.

Stabilizzata convenientemente la postura si possono gradualmente avvicinare l'uno all'altro gli arti inferiori. Le mani possono stare sotto le reni (come nel filmato) o unite a terra. La respirazione tendenzialmente completa, senza forzature; in fase statica il respiro integra e sostiene la postura, è percepito anteriormente ma senza per questo perdere la consapevolezza del sacro e del perineo.

Mantenere per almeno 30'' e sino a 3'. Nella fase di chiusura scende prima la schiena e poi il bacino; una volta ritrovato il contatto con il suolo raccogliere le cosce contro la pancia per qualche decina di secondi, poi rilassarsi completamente.

Controindicazioni: alcune tipologie di ernia del disco; in questo caso arrestare il movimento quando i fianchi sono in linea con ginocchi e spalle. Evitare in caso di disturbi cardiaci.

Benefici: attivante delle funzioni del sistema uro-genitale e digestive; rilassa il diaframma e approfondisce la respirazione; rende elastica e forte la colonna vertebrale e migliora percezione e mobilità del bacino.

© Maurizio Morelli