

Posture Yoga

Squadra dinamica

Partenza: supini; collo bene allungato e allineato.

Facendo rientrare l'addome stendere in alto gli arti inferiori; l'immagine guida è quella dei talloni che spingono delicatamente verso l'alto. La respirazione espande il torace, specialmente di lato; bene anche con respirazione Ujjayi.

Afferrare gli alluci e, inspirando, allontanare i piedi l'uno dall'altro; espirando avvicinare i piedi.

Il Mula Bandha può essere inserito tanto in fase di apertura che di chiusura, o solo in una delle due posizioni.



Controindicazioni: coxartrosi di notevole entità; impedimento funzionale.

Benefici: mobilità dell'articolazione coxo-femorale; rende elastica e forte l'area perineale con influssi benefici sulla salute di tutto il corpo; favorisce la circolazione di ritorno negli arti inferiori e nell'addome.