Posture Yoga

Virabhadra 1

Virabhadra Asana

Virabhadra è il nome di un guerriero semidivino, creato da Shiva.

Partenza: da posizione eretta e con i piedi separati

Ruotare il piede destro di 90°; flettendo il ginocchio destro spostare il peso interamente sul piede destro, sollevare la gamba sinistra parallela al suolo e in linea continua con il tronco. In questa modalità di esecuzione le braccia rimangono aperte lateralmente, come fossero ali.

La gamba in appoggio stesa; il piede della gamba alzata è inclinato verso il basso e morbido; i fianchi quanto possibile orizzontali.

Mantenere da 20" a 60"; ripetere sul lato opposto.

Controindicazioni: gravi patologie dell'arto inferiore, disturbi cardiaci.

Benefici: è una delle tecniche migliori per tonificare la schiena senza forzare la regione lombare perché il bacino rimane parallelo al suolo; migliora la circolazione e rinforza il cuore; incrementa il senso dell'equilibrio e tonifica gli arti inferiori.

© Maurizio Morelli