

Purificazione con il fuoco

Agnisara Kriya

Partenza: seduti possibilmente nella posizione del Fulmine.

Si tratta di muovere velocemente la parete addominale verso la colonna vertebrale, rilasciandola altrettanto rapidamente. L'ombelico è il centro di questo esercizio, deve andare indietro e poi tornare in avanti con una certa rapidità, tale da generare un calore sensibile. Si possono ripetere da un minimo di 30 contrazioni sino a 60, 100, anche 150, incrementando però in modo molto graduale.

L'esercizio va inoltre eseguito rispettando i principi generali della pratica Yoga, mai forzare; quindi evitare sforzi eccessivi, movimenti forzati o a strappo. Mantenere la fluidità e morbidezza anche in questo caso. Eseguendo l'esercizio in parziale apnea vuota può rappresentare un piccolo vantaggio; procedere comunque con cautela e senza fretta.



Controindicazioni: infiammazioni nell'area addominale, colite spastica, diverticolite, ulcera, morbo di Crohn etc.

Benefici: purificazione e attivazione dell'intestino e di tutti gli organi dell'area addominale; azione favorevole in caso di stipsi, anche cronica.