

Posture Yoga

Allungata verso il cielo

Tada Asana

Partenza: eretti con i piedi paralleli sulla linea esterna e separati della larghezza dei fianchi.

Tada Asana significa posizione della Montagna, generalmente viene presentata come la posizione eretta che può essere tenuta per uno, due minuti prima di portare le braccia in alto. La posizione con le braccia basse è di stabilità, ma non c'è contatto energetico con il piano celeste; con le braccia alzate diviene uno degli esercizi più potenti ed efficaci, apre le porte del cielo.

Portando le braccia in alto la sensazione sarà come di infilarle in un tubo.

Il corpo è in condizione di rilassamento, in particolare il bacino, le articolazioni degli arti inferiori, la mandibola e gli occhi. Busto, braccia e testa allineati, le dita delle mani rimangono diritte ma non sono tese. Il medio è quello che indica la direzione verticale, i polsi senza angoli e morbidi.

Per allineare il capo portare la punta del naso leggermente indietro.

Se naturalmente nasce lo stimolo allo sbadiglio lasciarlo fluire.

Per rilassare le spalle delicate pressioni alternate dei talloni verso il basso, muovere leggermente le punte delle dita delle mani.

Evitare di venire con il bacino in avanti.

Abituarsi a mantenere almeno per dieci minuti.

La sensazione di rilassamento generale parte dai piedi e va verso l'alto, mantenendo e perfezionando l'allineamento. La respirazione naturalmente profonda e completa; si sente in modo speciale l'espansione laterale a livello della vita e delle costole fluttuanti.

Controindicazioni: patologie limitanti alle spalle.

Benefici: questa posizione crea equilibrio tra le catene muscolari; rilassa il diaframma e approfondisce la respirazione; favorisce tanto il contatto con le energie telluriche che con quelle celesti; incrementa volontà e determinazione.

