

Posture Yoga

Aratro

Hala Asana

Partenza: supini; allineare bene il corpo, in particolare il collo e la testa. La posizione può essere assunta anche come continuazione di Sarvanga Asana.

Distensione della regione cervicale; abbassando il capo mantenere l'allineamento, sguardo in direzione dell'ombelico.



Gambe a squadra per 3 respiri.

Gambe parallele al suolo per 3 respiri.



In posizione il manubrio dello sterno è a contatto con il mento.

Respirazione interna e sottile, bisogna lasciare il diaframma assolutamente rilassato altrimenti si avrà una sensazione di soffocamento.

Una interessante variazione consiste nel portare le braccia oltre il capo e poggiare i piedi sulle mani aperte.





Un'ulteriore evoluzione consiste nel lasciare scivolare le ginocchia e rimanere, con l'intero corpo, completamente rilassati. Questa variazione prende anche il nome di Karna Pida Asana. Non è il caso di forzare le ginocchia verso terra.

La respirazione è ancora più sottile rispetto all'esecuzione con le gambe allungate.

Nella fase di chiusura si ripercorrono, al contrario ma con gli stessi tempi, i passaggi eseguiti in fase di assunzione. Al termine almeno 30 secondi di completo rilassamento in posizione supina.

La posizione richiede tempi progressivamente più lunghi, sino a 30 minuti, e viene mantenuta in stato di totale rilassamento cosciente. Uno spessore assorbente sotto collo e spalle eviterà ripercussioni negative sulle eminenze ossee interessate.

Controindicazioni: sensibili squilibri nella pressione arteriosa; disturbi respiratori; debolezza cardiaca; ascessi e situazioni di flogosi nell'area del collo e del capo; glaucoma; cataratta; artrosi cervicale e ernie cervicali; aneurisma.

Benefici: intensa e significativa azione sul sistema nervoso e marcato effetto antidepressivo ed euforizzante. Riequilibrante per i 3 Chakra superiori migliora memoria e capacità di concentrazione.