Posture Yoga

Bambino felice

Partenza: supini. Per tutto l'esercizio controllare che la regione lombare rimanga aderente al suolo.

Da posizione supina raccogliere le cosce all'addome e mantenere per 3 ritmi respiratori.

La gamba sinistra si allunga al suolo, l'altra rimane in posizione aumentando la trazione, per 3 ritmi respiratori.

Afferrare l'alluce destro e poi stendere la gamba diritta in alto, per 3 ritmi respiratori.

Flettere la gamba destra e avvicinare il ginocchio a terra, per 3 ritmi respiratori.

Sollevare la gamba sinistra, testa e parte del tronco e mantenere per 3 ritmi respiratori.

© Maurizio Morelli

Riportarsi al suolo e ancora trarre le cosce all'addome, per 3 ritmi respiratori.

Ripetere in modo identico invertendo la posizione delle gambe

Cosce vicino all'addome, per 3 ritmi respiratori.

Afferrare gli alluci con le dita e trarre le ginocchia verso terra. Mantenere da 1 a 5 minuti.

Ancora 3 respiri con le cosce all'addome. Al termine rilassamento in posizione Supina.

Controindicazioni: nessuna specifica.

Benefici: molto benefica per la colonna vertebrale questa posizione sviluppa consapevolezza dell'area perineale, si impara a rilassare e contrarre volontariamente; rende elastico il bacino e gli arti inferiori; favorisce il rilassamento psicosomatico.