Posture Yoga

Cammello dinamico

Ustra Asana

Partenza: posizione del Fulmine.

Da posizione del Fulmine, inspirando, sollevarsi in equilibrio sulle ginocchia portando in alto il braccio destro; ruotando leggermente verso destra (chiudendo il gluteo destro) scendere con la mano destra verso il piede corrispondente alzando in sincronia il braccio sinistro diritto in alto.
Trattenendo ritornare con il braccio destro in alto, contemporaneamente abbassare il sinistro, poi riportarsi seduti sui talloni espirando e abbassando il braccio destro.

Ripetere in modi identico sul lato opposto.

Movimento fluido e continuo; lo sguardo può essere diretto alla mano in alto o a quella in basso; almeno 6 passaggi e sino a 18, in totale.

Controindicazioni: discopatie, ernia del disco, ernia addominale e inguinale perché in inspirazione il diaframma scende e spinge-sforza il legamento dall'interno, protrusioni del disco, labirintite, disturbi delle ginocchia. Se ci sono problemi alle ginocchia si può partire già col bacino sollevato, evitando di salire e scendere.

Benefici: agilità ed elasticità di tutto il corpo, in particolare della colonna vertebrale; approfondisce la respirazione; prepara alla posizione statica.

© Maurizio Morelli