

Posture Yoga
Cammello
Ustra Asana

Partenza: posizione del Fulmine

Dopo essersi sollevati sulle ginocchia i glutei vengono chiusi in dentro; si inserisce Mula Bandha.

L'inarcamento viene aiutato dall'immagine dei fianchi che spingono in avanti; il mento rimane verso il petto sino a completo inarcamento dorsale. Si possono poggiare le mani ai fianchi, con i pollici in pressione vicino alla colonna, oppure i pugni.

Mandibola morbida; l'inarcamento viene fatto preferibilmente in inspirazione (non tassativo). Il mento scivola indietro solo a completamento dell'inarcamento dorsale.

Mantenere l'attenzione sull'area del sacro e sulla spinta in avanti dei fianchi.

Ritorno slanciando le braccia in avanti, in inspirazione.



La respirazione favorisce il disegno della postura, parte dal basso ed è percepito sulla linea anteriore del corpo, collo completamente rilassato. Va bene anche respiro che spinge sul sacro. Può essere mantenuta da un minimo di 30 secondi sino a 2 minuti.

Controindicazioni: discopatie, ernia del disco, ernia addominale e inguinale perché in inspirazione i 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 dalla posizione, senza salire e scendere.

Benefici: benefica per il sistema uro – genitale, la respirazione, la circolazione; irrobustisce la schiena; utile per prevenire e ridurre dolori legati al ciclo mestruale; aiuta a vincere pigrizia e timidezza, rinforza la volontà e rende stabile la concentrazione.