

Posture Yoga

Di Durga

Durga Asana

Partenza: eretti con i piedi separati della larghezza dei fianchi; attivare i piedi, in special modo le dita e i due alluci.

Come nella posizione del Leone si tratta di fare risalire energia attraverso il corpo proiettandola all'esterno in modo speciale attraverso le dita delle mani e la lingua.

Il flusso energetico è veloce e parte dai piedi, è attivato dalla compressione delle dita e in particolare dagli alluci posti in pressione contro il suolo, come artigliare.

Dal punto più basso il flusso energetico risale attraverso il corpo e, in espirazione, attraversa spalle e gola e fluisce attraverso le dita e la lingua che rimane proiettata molto in fuori. Sguardo verso la fronte.

Punti di particolare importanza nell'esecuzione di questa tecnica:

- dita dei piedi
- perineo
- quadrante superiore dell'addome
- gola

Da un minimo di 3 sino a 7 ripetizioni.

Controindicazioni: nessuna specifica.

Benefici: purificazione dei canali energetici di tutto il corpo; superamento di molte inibizioni; migliora la dizione ed è utile in caso di balbuzie.

