

Posture Yoga

Di tutte le membra sollevate, dinamica

Uttana Sarvanga Asana

Partenza: supini. Distensione della regione cervicale.

Prima di iniziare allineare bene il corpo, in particolare il collo e la testa. Rimanere con le gambe a squadra per tre respiri quindi portarsi con il corpo sollevato, le mani ai fianchi; stabilizzare la posizione.



Una volta stabilizzati si possono inserire una o più fasi dinamiche: sforbiciate, rotazioni del bacino a gambe divaricate, ginocchia verso un orecchio.



Fase di ritorno: sentire il baricentro, scendere lentamente a squadra, mantenere la squadra per almeno tre respiri, rilassamento per almeno trenta secondi in posizione supina.

Controindicazioni: disturbi respiratori, della pressione sanguigna e del cuore; ascessi e flogosi nell'area del capo; glaucoma; cataratta; artrosi cervicale e ernie cervicali; aneurisma.

Benefici: rinforza il corpo e lo rende atto a sostenere la fase statica della posizione; gli stessi benefici della posizione statica ma molto più leggeri.