Posture Yoga

Di tutte le membra sollevate

Uttana Sarvanga Asana

Partenza: supini.

Prima di iniziare allineare bene il corpo, in particolare il collo e la testa; distensione della regione cervicale.

Assumere la posizione a Squadra e mantenere per almeno 3 respiri.

Portarsi con il corpo in alto, in appoggio sulle spalle e sul collo. La posizione è da considerarsi completa quando il mento è a contatto e in leggera pressione contro il manubrio dello sterno.

Le mani possono stare a sostegno del tronco; in alternativa braccia a terra o anche allungate ai lati del tronco.

Respirazione prevalentemente addominale, fluida e tranquilla. Tensioni ridotte al minimo.

È una posizione di lunga durata, gradualmente si incrementano i tempi, minimo 3'. Lo sguardo rimane sempre verso l'ombelico, anche se gli occhi vengono chiusi.

© Maurizio Morelli

Nella fase di ritorno si possono inserire alcuni passaggi di divaricazione – unione delle gambe dalla posizione a Squadra.

Al termine rilassamento in posizione supina, per almeno 30".

Controindicazioni: sensibili squilibri nella pressione arteriosa; disturbi respiratori; debolezza cardiaca; ascessi e situazioni di flogosi nell'area del collo e del capo; glaucoma; cataratta; artrosi cervicale e ernie cervicali; aneurisma.

Benefici: riequilibrante per i 3 Chakra superiori, migliora memoria e capacità di concentrazione; agisce in modo specifico sulla regolazione del peso e, a livello psichico, migliorando la capacità di interpretare i simboli. Ottima per il drenaggio di ogni sorta di ristagni, specie nelle gambe e nell'area addominale, rivitalizza il sistema nervoso ed è considerata anche una posizione antiage.