

Posture Yoga

# Distensione posteriore

Paschimottana Asana

**Partenza:** supini.

Unire le ginocchia con una certa forza (si realizza spontaneamente Mula Bandha), rotazione delle braccia, mento al petto, poi si sale con il tronco (senza sforzo). Sistemare i glutei.

**Fase 1:** espirando e con l'addome rientrato dal basso flettere il tronco sugli arti inferiori, mantenendo il mento sul petto; il corpo assume la forma di una **P distesa**. Questa prima fase è energeticamente la più potente, l'addome rientrato viene mantenuto per qualche decina di secondi. Le mani afferrano gli alluci o i piedi, gomiti verso l'esterno se possibile a contatto con il suolo. La parte alta della fronte preme contro le gambe e favorisce la posizione rientrata dell'addome.

Respirazione: spontanea e percepita posteriormente se la statica è prolungata (alcuni minuti), oppure respirazione Ujjayi, con inserimento ritmico di gesto del Tuono.

La sensazione è comunque quella di spingere il respiro dentro la colonna vertebrale.



**Fase 2** – Sollevarsi un poco, allungare il tronco e il capo (trazione in doppio senso) e piegare il busto sulle cosce in aderenza completa, dalla parte bassa dell'addome alle spalle.



Trazione leggera e precisa con le braccia, osso sacro che scivola indietro, direzione della testa verso i piedi.

Respirazione: spontanea e percepita posteriormente se la statica è prolungata, oppure respirazione Ujjayi, con inserimento ritmico di gesto del Tuono. Mantenere per almeno un minuto.

**Controindicazioni:** nessuna specifica.

**Benefici:** favorisce l'equilibrio emozionale e una migliore gestione delle energie; stimola la purificazione del corpo, mobilizza la colonna vertebrale, regolarizza le funzioni degli organi genitali, dei reni, del fegato; utile per prevenire e ridurre disturbi correlati al ciclo mestruale.