

Posture Yoga

Distesa su un fianco

Parshva Uttana Asana

Partenza: eretti con i piedi molto separati; a braccia aperte la linea del gomito cade interna ai malleoli mediali.

I talloni rimangono sulla stessa linea o, al massimo, quello dietro leggermente più aperto. La prima cosa da fare è spingere con decisione il piede ruotato di 90 gradi così da aprire il fianco opposto.



Prima di iniziare la rotazione dei fianchi abbassare le spalle. La rotazione è centrata sulla linea mediana dei fianchi; le braccia aiutano nella rotazione.

Le gambe rimangono diritte, specie quella verso cui ci si piega.

L'alluce resta ben saldo a contatto con il suolo.

Scendendo con il busto il baricentro viene spostato ancora un poco indietro.

La fase statica viene mantenuta per almeno 20 secondi e sino a 120.

Controindicazioni: in caso di protrusioni o ernia in zona lombare un'esecuzione non ottimale della posizione può risultare dannosa.

Benefici: stimola e rivitalizza gli organi pelvici e addominali; rende agili ed elastici; incrementa il senso dell'equilibrio; ringiovanisce la colonna vertebrale ed è benefica per il cuore.