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. Portare i fianchi frontali e unire le mani dietro la schiena, i palmi a contatto.

Inspirando estensione, sguardo leggermente verso l'alto; espirando e scivolando indietro con il baricentro flettere il tronco verso la gamba che rimane ben distesa.

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

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

Respirazione spontanea.

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.

© Maurizio Morelli