

Posture Yoga
Estesa tra i piedi

Prasarita Pada Uttana Asana

Partenza: eretti, piedi molto separati e leggermente convergenti. Tendere leggermente le gambe e fare rientrare il basso addome.

Si può iniziare questa pratica con alcuni passaggi dinamici:

mani ai fianchi ed espirando scendere con la testa verso terra

inspirando riportarsi in posizione eretta

da 3 a 7 ripetizioni.



Flettendo il busto scendere sino a quando la parte superiore del cranio tocca terra; il collo rimane in scarico. Agganciare le caviglie. L'angolo busto gambe meno aperto possibile, quindi i piedi sono separati del minimo indispensabile.

Più riusciamo a eseguire la postura con il tronco verticale più è corretta; dovremmo riuscire a lasciare la colonna vertebrale in allungamento passivo. Mantenere per almeno un minuto e progressivamente sino a 5.

Terminata la fase statica decompressione con il tronco parallelo al suolo, per 15 – 30 secondi.

Controindicazioni: ipertensione (statiche prolungate), ascessi, cefalea vasomotoria, aneurisma, glaucoma, ascessi al capo e al collo etc.

Benefici: assai benefica per il sistema nervoso centrale, rende stabile la concentrazione e rinforza cuore, polmoni e organi digestivi. Rende elastiche le articolazioni degli arti inferiori e del bacino, è una posizione di bellezza e lunga vita; ottima come alternativa a Shirsasana, per i soggetti che non sono in grado o non possono utilizzare tale postura.