

Posture Yoga  
**Fulmine rovesciato**

Supta Vajra Asana

**Partenza:** posizione del Fulmine

Seduti nella posizione del Fulmine, sistemare polpacci e glutei; ginocchia leggermente separate, circa larghezza fianchi.

Contraendo i glutei in dentro (retroversione bacino) andare indietro con la schiena.



Si scende, i glutei sono completamente chiusi in dentro.

I passaggi sono lenti e consapevoli; avvertendo eccessiva tensione si interrompe.

Spalle verso i fianchi per scaricare il collo; il carico sul collo è minimo e non deve esserci dolore; sterno verso l'alto. La posizione delle mani è variabile; una buona soluzione consiste nell'infilare le mani sotto i glutei, con gli avambracci che fanno perno sui piedi e i pugni sotto il perineo.



La respirazione percepita soprattutto anteriormente con espansione laterale marcata. Si mantiene per almeno un minuto e sino a 5 e più.

**Controindicazioni:** labirintite; patologie delle ginocchia; ernia inguinale; ernia del disco.

**Benefici:** posizione antiage; distende tutta la parte anteriore del corpo e ha un effetto particolarmente intenso e benefico nell'area del collo e del cuore; rilassa il sistema nervoso e ha un'azione rigenerante.