Posture Yoga

Intensa

Uttana Asana

Partenza: eretti, piedi vicini.

Premere con fermezza le ginocchia l'una contro l'altra così da formare naturalmente il Mula Bandha.

Inspirando braccia in alto.

Espirando e scivolando indietro con il baricentro flettere il tronco sugli arti inferiori; mantenere con una respirazione spontanea.

La posizione può essere mantenuta per un minimo di 30' e sino a 2 minuti.

Controindicazioni: ascessi e flogosi nell'area del collo e del capo; glaucoma; disturbi cardiaci.

Benefici: profonda decontrazione del diaframma; attiva le funzioni digestive, il drenaggio linfatico e la purificazione dell'organismo; rende agili e aiuta nel controllo del peso corporeo. Aumentando i tempi di immobilità azione sul sistema nervoso centrale simili a quelli delle posizioni rovesciate.

© Maurizio Morelli