Posture Yoga

Leone

Shima Asana

Partenza: posizione del Fulmine, poi incrociare le caviglie. Oltre a quella classica si può eseguire anche in altre posizioni, in piedi (diviene Durga Asana) o seduti in posizioni differenti. Nella posizione del Fulmine si può inserire un mattoncino Yoga o altro spessore sotto il perineo.

Prima di eseguire inspirare profondamente e trattenere per 4-5 secondi.

Espirando la contrazione inizia dal basso, con il Mula Bandha, si focalizza poi nello stomaco, gola e da qui scende nelle braccia e mani e sale verso il viso, sporge la lingua (va verso il basso) e gli occhi verso l'alto e il centro della fronte.

Può durare per il solo tempo dell'espirazione o essere mantenuta per alcuni respiri che passano solo per la bocca.

Espirando va bene vocalizzare la Ahhh o altro suono spontaneo, tipo ruggito o altro. L'esecuzione può essere progressiva e graduale e, con tutte le gradazioni, sino a molto veloce. La contrazione del corpo e soprattutto dei tre gangli fondamentali, perineo (Muladhara), plesso solare (Manipura) e gola (Vishuddha), deve avvenire come un fluido movimento ascendente, nel tempo di un'espirazione. Ripetere per 3, 5, 7 volte, poi invertire l'incrocio delle gambe.

Controindicazioni: nessuna specifica; attenzione a non esagerare, si può irritare la gola e abbassare la voce.

Benefici: energizza e decontrae l'intero organismo; favorisce il processo digestivo; utile specialmente in caso di balbuzie è anche consigliabile per la timidezza, inibizione nelle relazioni, difficoltà a parlare in pubblico. Si può praticare in qualsiasi momento (escluso dopo pranzo) è indicata prima del Pranayama e della meditazione; l'area di maggiore liberazione dell'energia è quella della gola.

© Maurizio Morelli