

Posture Yoga
Locusta, variazione 1
Ardha Salabha Asana

Partenza: proni.

Inspirando sollevare arto superiore destro e arto inferiore sinistro.

Trattenere immobili per 7-10 secondi.

Espirando abbassare arto superiore e inferiore; ripetere alternando.

Evitare di sollevare eccessivamente il piede; le creste iliache rimangono entrambe sempre a contatto con il suolo. Il piede sollevato rimane morbido; l'azione del gluteo corrispondente all'arto inferiore alzato è preciso.

La testa si solleva quanto basta a vedere la mano; la mano alzata può stare orizzontale, a 45 gradi o con palmo verso l'interno; valutare scioltezza della spalla.

È utile coltivare la sensazione di allungamento, come essere tirati dal tallone e dalla punta del dito medio; arto superiore e inferiore che rimangono a terra sono rilassati. L'esercizio viene ripetuto per un minimo di 10 volte e non più di 30.



Controindicazioni: questa pratica non ha controindicazioni specifiche.

Benefici: prepara alla posizione statica; tonifica in modo speciale tutta la parte posteriore del corpo, in modo selettivo la muscolatura paravertebrale; la sensibilità all'allungamento risulta utile in tutte le posture, specie in posizione eretta e seduta.