

Posture Yoga

Loto

Padma Asana

Partenza: seduti con le gambe allungate in avanti.

Prima di cimentarsi nella posizione del Loto eseguire la sequenza indicata come 'Arti inferiori, mobilizzare seduti'; evitare nel modo più assoluto di forzare il ginocchio.

Fase 1

Flettere un ginocchio portando il gluteo a contatto con il tallone corrispondente; allungare la gamba e ripetere in modo identico con l'altro ginocchio.



Fase 2

Con l'aiuto delle mani portare il tallone del piede destro verso l'addome e poi il collo del piede destro in appoggio sulla parte alta della coscia sinistra.

Fase 3

Con la necessaria cautela portare il piede sinistro verso la parte alta della coscia destra.

Per riuscire a mantenere la posizione con maggiore agio risulta utile l'impiego di un piccolo supporto sotto i glutei, così da sollevarli di 5 – 10 centimetri.



Controindicazioni: debolezza o patologie del ginocchio; limite fisico.

Benefici: questa posizione risulta particolarmente utile per la pratica della respirazione Yoga, della concentrazione e della meditazione.