

Posture Yoga
Mani ai piedi
Padahasta Asana

Partenza: posizione Eretta.

Fase 1: Scivolare con i polsi lungo gli arti inferiori, sino a poggiare le mani sopra ai piedi. Il baricentro scivola indietro del necessario. Puntando le mani stendere la schiena, sguardo alto; la sensazione dell'allungamento è dal sacro alla nuca, se possibile inserire respirazione Ujjayi, comunque respirazione profonda.

Fase 2: Rilassare un poco la postura, sollevare anteriormente i piedi e portare le mani sotto. Ripetere lo scivolamento del sacro e la messa in tensione della schiena, sempre dal sacro alla nuca e sguardo alto; respirazione profonda o meglio Ujjayi.

In chiusura passare a posizione Elefante, tenere da 30 secondi a 2 minuti e poi riportarsi eretti srotolando il tronco.



Controindicazioni: nessuna specifica.

Benefici: rinforza il respiro e l'intero organismo; rende elastiche le articolazioni degli arti e del bacino; tonifica gli organi addominali.