

Posture Yoga
Pesce facilitata
Ardha Matsya Asana

Partenza: posizione Supina.

Portare le mani sotto i glutei, molto basse. Scivolando in direzione dei piedi sollevare il busto e, facendo leva sui gomiti (che si avvicinano), estenderlo cercando di aprire in special modo l'area cardiaca.



Completare l'estensione portando il capo indietro; non c'è ancora contatto tra cranio e suolo.

Scivolando in direzione del capo, senza modificare l'estensione del tronco, poggiare la parte superiore del cranio a terra.



Il respiro apre l'area sternale e del plesso solare, viene percepito soprattutto lateralmente e anteriormente, ampio e tranquillo. Mantenere per almeno 30 secondi e sino a 180.

Controindicazioni: artrosi cervicale, labirintite. Questa posizione va eseguita con grande attenzione, in particolare è essenziale tenere le spalle basse, tirate verso i fianchi, ed evitare di caricare peso sul collo.

Benefici: azione riequilibrante sulla tiroide; favorisce la depurazione dell'organismo; rinforza la schiena; azione antiage.