

Posture Yoga

Ponte sollevato

Uttana Sethubandha Asana

Partenza: supini, ginocchia flesse, talloni vicino ai glutei e separati larghezza spalle; mani vicino alle orecchie con dita verso le spalle, sulla linea dei piedi.

Sollevarsi dal centro del corpo anche con spinta piedi; fase con testa a terra; sistemare mani.

Sollevarsi completamente estendendo le gambe e le braccia. Spinta da piedi, mani e glutei; alluci a terra, il mento aperto al massimo, la mandibola morbida.

Respirazione antero – laterale e profonda. Se possibile mantenere per almeno 30 secondi e sino a 120.



Controindicazioni: ernia del disco, periartrite scapolo omerale, polsi fragili, sovrappeso, disturbi cardiaci.

Benefici: questa posizione ha un'azione molto potente su cuore e circolazione; stimola il sistema immunitario; rinforza la schiena e aiuta a correggere molte posture viziate; potenzia volontà e determinazione.