

Posture Yoga
Sbarra laterale
Parshva Parigha Asana

Partenza: posizione del Fulmine.

Piede della gamba aperta a 45 gradi, malleolo interno su linea ginocchio, aderenza pianta del piede completa, anche alluce. Allungamento verso l'alto prima di aprire lateralmente.

Braccio alzato resta in linea con il tronco; dita stese; angolo delle due gambe maggiore di 90 gradi. Capo ruotato leggermente in senso opposta a gamba aperta.

Mantenere un deciso e preciso controllo addominale. Respiro che apre il lato del tronco opposto alla gamba aperta, dal fianco all'ascella.

In fase di chiusura poggiare prima le mani a terra e poi riunire le ginocchia.



Mantenere per un minimo di 30 secondi e sino a 120 – 180.

Controindicazioni: borsite al ginocchio, gonartrosi, lesioni al menisco. In presenza di disturbi di moderata entità si può sopperire con un piccolo spessore.

Benefici: migliora la respirazione; espande il torace; favorisce la circolazione; stimola il sistema immunitario.