

Posture Yoga

Sbarra orizzontale

Parigha Asana

Partenza: quadrupedia.

In fase di assunzione si stende prima la gamba e poi il braccio, in uscita si poggia prima la mano e poi il ginocchio.

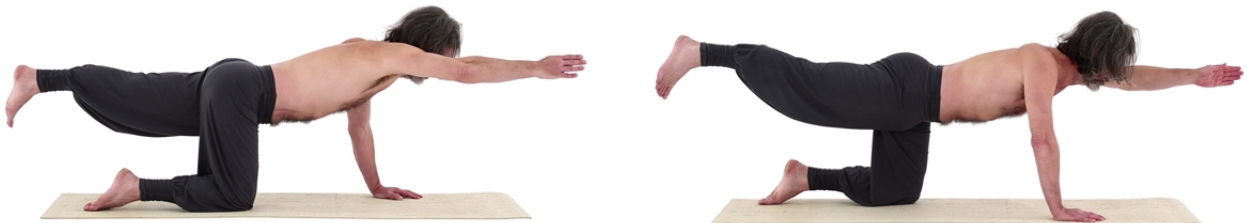
In fase statica sensazione di essere tirati dal tallone e dalla punta del dito medio della mano alzata.

Il piede è rilassato.

Controllo addominale prima di stendere gamba e braccio, mantenuto in fase statica.

La mano stesa può essere parallela, ruotata di 45 gradi o di 90; la scelta in funzione di preferenza individuale e condizione di mobilità delle spalle.

La respirazione fluida e spontanea; la posizione può essere mantenuta per un minimo di 15 secondi e sino a 1 minuto.



Controindicazioni: borsite e artrosi di marcata entità al ginocchio.

Benefici: profonda consapevolezza del corpo e dell'allungamento; mantiene sana e tonica la colonna vertebrale e tutte le strutture di sostegno.