

Posture Yoga

Stesi tirando l'alluce

Supta Padangusta Asana

Partenza: supini

Fase 1: Afferrare l'alluce e stendere la gamba destra. La spinta del tallone è verso l'alto e indietro, questo è fondamentale per stabilizzare la postura; la gamba alzata deve risultare quanto più possibile diritta e perpendicolare al suolo; se necessario usare cinghia. Il resto del corpo, specie la spalla corrispondente alla gamba alzata, rimangono rilassati.



Fase 2: con un movimento a vite, che prende punto fermo nel perineo, sollevare tronco e testa verso la gamba stesa che rimane immobile.

Il movimento di avvicinamento è favorito dalla posizione diagonale del braccio opposto alla gamba alzata. Mantenere per almeno 20 secondi.

Fase 3: ripartendo dalla fase 1, gamba stesa in alto, aprire verso destra la gamba destra, mantenendo angolo di 90 gradi con il busto.

Cercare di mantenere stabile il gluteo opposto e tenere la posizione per almeno 20 secondi.



Fase 4: il punto di partenza è sempre la fase 1. Sollevare il busto verso la gamba diritta e passare la mano sinistra dietro il tallone; espirando avvicinare contemporaneamente il viso alla gamba e la gamba al viso, quindi la posizione della gamba si modifica, scende verso il busto. La gamba alzata rimane stesa e diritta, l'altra gamba rilassata e allungata. Mantenere per almeno 20 secondi.

Controindicazioni: marcata coxartrosi; alcune tipologie di ernia del disco specie per la fase 3.

Benefici: posizione di grande efficacia mantiene in salute gli organi digestivi e in generale tutti gli organi pelvici e addominali; rende il corpo forte e agile; azione rilassante sul sistema nervoso.