

Posture Yoga
Sul cranio
Kapala Asana

Partenza: posizione del Treppiede.

Le mani spingono verso terra e le gambe si alzano.
Controllo della postura nell'area addominale.
Evitare di irrigidire le gambe.
Occhi aperti e sguardo su un punto.

In fase di apprendimento limitarsi a portare le gambe in posizione intermedia.

Per consolidare equilibrio e struttura fisica si possono eseguire ripetuti passaggi da Treppiede a Kapala Asana; per le statiche prolungate conviene assumere Shirsha Asana, che risulta non faticosa e più facile da tenere per periodi prolungati.

In fase statica il respiro sale verso l'ombelico.



Controindicazioni: sensibili squilibri nella pressione arteriosa; disturbi respiratori; debolezza cardiaca; ascessi e situazioni di flogosi nell'area del collo e del capo; glaucoma; cataratta; artrosi cervicale e ernie cervicali; aneurisma; polsi fragili; eccesso di peso.

Benefici: intensa e significativa azione sul sistema nervoso e marcato effetto antidepressivo ed euforizzante. Riequilibrante per i 3 Chakra superiori migliora memoria e capacità di concentrazione.