

Posture Yoga

Testa ginocchio ruotata

Parivritta Janu Shirsasana

Partenza: seduti.

Allungare e separare le gambe, piede a contatto con la coscia opposta, con il tallone a contatto dell'inguine che è mantenuto quanto possibile aperto. Può essere utile partire con le gambe divaricate al massimo e poi portare uno dei due talloni all'inguine.

Premendo al suolo l'ischio corrispondente alla gamba flessa allungare il busto verso l'alto e ruotare sulla linea dei fianchi in direzione opposta alla gamba allungata (se è stesa la gamba destra ruotare da destra a sinistra).

Il movimento di assunzione della postura è dal fianco corrispondente alla gamba stesa verso la coscia, poi il lato costale e infine spalle e testa.

Mantenere controllo della cintura addominale; si chiude dal lato corrispondente alla gamba stesa e si espande dall'altro. Il viso ruota leggermente verso l'alto, ma solo se questo non comporta tensione al collo.

La fase statica da 30 a 120 secondi.



Controindicazioni: alcune tipologie di ernia del disco.

Benefici: mobilizza l'area del bacino e la colonna vertebrale; approfondisce la respirazione; stimola il sistema immunitario.