Posture Yoga

Testa ginocchio

Janu Shirsa Asana

Partenza: seduti.

Stendere e separare gli arti inferiori, poi portare uno dei due piedi a contatto con la coscia opposta, tallone vicino all'inguine; il bacino quanto possibile frontale.

Premendo verso il suolo l'ischio corrispondente alla gamba stesa ruotare il bacino verso la gamba stesa (se è stesa la sinistra ruotare da destra verso sinistra, se è stesa la destra ruotare da sinistra verso destra).

Rientrare con il basso addome e poi scendere cercando il contatto prima della pancia con la coscia e poi del petto con la coscia e infine del viso.

Il movimento del busto verso la coscia è costante e sempre nella sempre nella stessa direzione; raggiunto il limite ci si ferma, si cerca il rilassamento ed eventualmente si accentua ancora un poco, ma sempre nella stessa direzione.

Respirazione avvertita posteriormente e lateralmente, fluida e spontanea; la posizione viene mantenuta per almeno 30 secondi e sino a 2, 3 minuti.

Controindicazioni: nessuna specifica.

Benefici: rende mobile ed elastica la colonna vertebrale; tonificante per il sistema nervoso; attivante per gli organi pelvici e addominali.

© Maurizio Morelli