

Posture Yoga
Treppiede
Tripada Asana

Partenza: posizione del Fulmine.

Flettere il busto e fissare con precisione i tre punti di appoggio sul pavimento.



Poggiare il capo in posizione anteriore, verso la fronte; questa posizione diviene centrale per effetto dello scorrimento dovuto alla distensione delle gambe e al movimento delle stesse verso la testa. I piedi si avvicinano al capo mantenendo le gambe diritte.

Quando si arriva ad appoggiare le gambe sulle braccia si sistema prima la gamba sinistra (la destra per i mancini) e poi l'altra. In posizione l'angolo mani - avambracci e avambracci - braccia è di 90 gradi; il carico viene in gran parte spostato sulle braccia.

In fase statica il respiro sale verso l'ombelico; gli occhi rimangono aperti per tutta la fase di apprendimento.

Mantenere per un massimo di 5 minuti, da raggiungere con la sufficiente gradualità.



In chiusura almeno trenta secondi nella posizione della foglia, col la fronte sui due pugni sovrapposti.

In ogni caso trenta secondi con testa e cuore sulla stessa linea.



Controindicazioni: collo fragile, polsi fragili, artrosi cervicale, sovrappeso, flogosi nella regione del collo e della testa, ascessi, glaucoma, cataratta, artrosi cervicale, disturbi cardiaci, aneurisma etc. In caso di evidente eccessiva pressione sul collo interrompere.

Benefici: rinforza il collo, le braccia e le spalle; rigenerante per il sistema nervoso; azione benefica sulla memoria e sulla capacità di attenzione e concentrazione.