

Posture Yoga

Ventre ruotato con ginocchia flesse

Jathara Parivritta Asana

Partenza: supini. Prima di entrare nella postura può essere utile eseguire qualche dolce rotazione o altra tecnica per elasticizzare le sacro-iliache.

Spostare il bacino di 20 – 30 centimetri verso sinistra.

Aprire le braccia e ruotare il capo verso sinistra; sollevare gli arti inferiori mantenendo un angolo di 90 gradi alle ginocchia. Mantenendo entrambe le spalle a contatto con il suolo scendere con le gambe verso destra.

Quando le gambe sono a terra rilassarsi completamente e rimanere immobili in completo rilassamento. Questa posizione può essere tenuta anche per svariati minuti, 5 e anche più.



La respirazione è profonda e lenta, diretta verso il lato opposto a quello di rotazione.

Controindicazioni: nessuna specifica. Può risultare scomoda se si hanno i muscoli lombari contratti o un disassamento del bacino; si può in questo caso cambiare l'angolazione spostando un poco i piedi verso i glutei.

Benefici: è una posizione di abbandono che può essere tenuta anche a lungo, la mente viene lasciata galleggiare. Rappresenta un momento di integrazione corpo-psiche che ha come elemento centrale il mantenimento della coscienza limpida e vuota, si entra in una condizione simile al sogno e, ben realizzata, anche questa pratica rappresenta un momento di vera meditazione.