

Posture Yoga

Ventre ruotato

Jathara Parivritta Asana

Partenza: supini.

Spostare il bacino di 20 – 30 centimetri verso sinistra.

Aprire le braccia e ruotare il capo verso sinistra.

Portare le gambe a squadra con il tronco; 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 più.



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

Controindicazioni: se ci sono problemi alla regione lombare eseguire versione con gambe piegate.

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, quando ben realizzata, anche questa pratica rappresenta un momento di vera meditazione.