

Posture Yoga

Sulla testa

Shirsha Asana

Partenza: posizione del Fulmine.

Da Fulmine, piegarsi in avanti e puntare il capo tra le due mani ben salde e con le dita intrecciate. La presa delle mani e la posizione dei gomiti sono fondamentali per la stabilità. A gambe stese scivolare sino al limite dell'equilibrio e portare le gambe in alto. Fondamentale il gioco addominale e la percezione del baricentro: evitare di irrigidire le gambe, i piedi sono uniti e le tensioni muscolari ridotte al minimo. Le correzioni dell'equilibrio si basano su micro contrazioni delle mani; il respiro verso ombelico.

Inizialmente mantenere la posizione solo per pochi secondi; incrementare con molta cautela, pochi secondi per volta e solo avendo verificato assenza di effetti negativi nell'area della testa e del collo.



Controindicazioni: sensibili squilibri nella pressione arteriosa; disturbi respiratori; debolezza cardiaca; ascessi e situazioni di flogosi nell'area del collo e del capo; glaucoma; cataratta; artrosi cervicale e ernie cervicali; aneurisma.

Benefici: intensa e significativa azione sul sistema nervoso e marcato effetto antidepressivo ed euforizzante. Riequilibrante per i 3 Chakra superiori migliora memoria e capacità di concentrazione.