

Posture Yoga

# Tavola inclinata

Utthita Chaturanga Danda Asana

**Partenza:** proni, le mani ai lati del petto.

Inspirando ruotare il bacino indietro (retroversione), allungare il coccige, attivare la muscolatura addominale profonda, stendere le braccia e sollevare il corpo, che rimane dritto come una tavola e disegna una linea continua.

Braccia stese completamente; collo e nuca in linea con la schiena.

Fondamentale il controllo addominale.

Mantenere la posizione con una respirazione fluida e spontanea o respirazione Ujjayi. Sono sufficienti 20 secondi di fase statica.



**Controindicazioni:** significative patologie riguardanti gli arti superiori.

**Benefici:** migliora la percezione globale del corpo; rinforza arti superiori, spalle e addome.