

Posture Yoga

Accucciata

Partenza: eretti, piedi paralleli e separati della larghezza di fianchi.

Entrare nella posizione dell'Elefante e da qui in posizione accucciata, con le braccia stese in avanti. Inspirare e poi espirando portare le braccia in alto. Inspirare e poi espirando braccia aperte lateralmente. Inspirare e poi espirando ancora braccia stese in avanti.

Ripetere il circuito con le braccia alcune volte, da 3 a 11, poi allungare il tronco tra le ginocchia e rilassarsi profondamente per 10" e sino a 60" o 120".

Respirazione profonda nella prima parte, spontanea nella fase di rilassamento.

N.B. Se risulta faticoso o impossibile fare aderire completamente i piedi al suolo porre uno spessore sotto i talloni.



Controindicazioni: patologie limitanti delle caviglie, delle ginocchia e delle anche.

Benefici: mobilità per le articolazioni degli arti inferiori; rilassamento profondo di tutta la regione lombo-sacro-coccigea; favorisce la purificazione del corpo ed è utile in caso di stipsi; allineamento e allungamento della colonna vertebra; migliora il rapporto con l'elemento terra, la corretta postura e la deambulazione.