

Posture Yoga

# Arciere, variazione

Akarna Dhanur Asana

**Partenza:** seduti con le gambe allungate e leggermente separate.

Mantenendo gli arti inferiori allungati afferrare gli alluci con medio, indice e pollice delle mani corrispondenti. Respirare a fondo.

Scivolare il piede destro lungo la coscia sinistra, in direzione dell'inguine; rientrando consapevolmente il lato destro dell'addome aprendo il fianco quando possibile.

Quando vi sentite pronti ed espirando avvicinare il piede destro all'orecchio destro, come fosse la cornetta di un telefono; il ginocchio destro resta verso l'esterno e non indietro.

La mano sinistra, agganciata al piede corrispondente, traendo favorisce il movimento del piede destro verso l'orecchio. In posizione respirazione fluida e spontanea; mantenere da 20' a 60'.

Lasciando la posizione vicino all'orecchio il piede viene portato verso l'alto, stendendo completamente il ginocchio destro.

In posizione respirazione fluida e spontanea; mantenere da 20' a 60'.

Ripetere allo stesso modo sul lato opposto.



**Controindicazioni:** patologie limitanti dell'anca, del ginocchio e della bassa schiena.

**Benefici:** incrementa mobilità ed elasticità della muscolatura e delle articolazioni del bacino; incrementa beneficamente le funzioni degli organi addominali, in particolare fegato e milza; rende determinati e incrementa la volontà.