

Posture Yoga

## Accucciata, variazione Mula Bandha

La posizione accucciata viene qui impiegata per perfezionare l'esecuzione del Mula Bandha.

**Partenza:** posizione Accucciata, con i ginocchi molto distanziati; tra uno e l'altro ci deve essere una distanza pari alla lunghezza dei due avambracci.

Porre i gomiti in posizione interna ai ginocchi; le mani sono unite nel Gesto del Saluto, gli avambracci hanno una leggera inclinazione verso l'alto. Stabilizzare la posizione.

Inspirando portare gli avambracci in linea e orizzontali rispetto al suolo e al tempo stesso premere con i ginocchi in direzione dei gomiti; mentre facciamo questo inseriamo con decisione il Mula Bandha. Trattenere per alcuni secondi, poi rilasciare il Bandha e in contemporanea la pressione dei ginocchi contro i gomiti. Gli avambracci riacquistano la leggera inclinazione verso l'alto.

Ripetere da 5 a 21 volte. Al termine verticalizzare quanto possibile la colonna e rimanere immobili per 20", 30".

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



**Controindicazioni:** impedimento funzionale.

**Benefici:** aiuta a perfezionare Mula Bandha; tutti i benefici di Mula Bandha e della posizione accucciata.