

Posture Yoga

# Barca 1, variazione Mula Bandha

Nava Asana

**Partenza:** seduti con le gambe in avanti e flesse; piedi in appoggio solo sui talloni. È necessario un cuscino o un mattoncino Yoga che viene collocato tra i ginocchi o tra le cosce.

Portare il mento al manubrio dello sterno e poi avvicinare la fronte ai ginocchi.

Inserire il gesto del Tuono, inspirare e comprimere il cuscino con i ginocchi inserendo un Mula Bandha deciso e forte. In apnea scivolare indietro sino ad avere l'intera regione lombare e volendo anche parte della toracica (massimo linea inferiore delle scapole) a terra.

Mantenere per 10", 25" e poi lasciarsi scivolare in posizione supina rilassando il Bandha.

Ripetere da un minimo di 3 sino a 11 volte.



**Controindicazioni:** impedimento funzionale.

**Benefici:** aiuta a perfezionare Mula Bandha; tutti i benefici di Mula Bandha e Nava Asana