

Posture Yoga

Bastone

Danda Asana

Partenza: seduti con le gambe incrociate.

Stendere le gambe e unirle con un minimo di pressione, quanto basta per attivare un Mula Bandha leggero.

Poggiare le palme delle mani ai lati dei fianchi, gli arti superiori risultano sulla linea del tronco, non indietro e non avanti.

Immaginando di premere con gli ischi contro il suolo allineare il tronco e il capo; l'addome è un poco rientrato.

Mantenere la percezione del respiro laterale; lo sguardo aperto e sfumato.



Controindicazioni: nessuna in particolare.

Benefici: insegna a mantenere la colonna bene allineata in posizione seduta; rinforza la muscolatura paravertebrale; rende consapevoli del corretto contatto degli ischi con il suolo in posizione seduta.