

Posture Yoga

Bilancia, variazione Mula Bandha

Tolangula Asana

Partenza: posizione Comoda, come nel filmato; si può eseguire anche partendo dalla posizione del Loto. Sono necessari due mattoncini Yoga oppure due spessori (ad esempio libri) da porre ai lati dei fianchi.

Si assume il Gesto del Tuono.

Spingendo verso il basso con le mani, per sollevare il corpo, si esegue Mula Bandha; non è necessario che i piedi vengano alzati ma se vi va di farlo ci sta bene. Il Mula Bandha è favorito e intensificato dalla spinta delle braccia, è quasi inevitabile e spontaneo.

Ripetere da un minimo di 3 volte e sino a un massimo di 11.



Controindicazioni: patologie delle spalle che rendono sconsigliabile lo sforzo necessario a sollevare il corpo.

Benefici: aiuta a perfezionare Mula Bandha; tutti i benefici di Mula Bandha.