

Posture Yoga

Cuculo

Sarika Asana

Partenza: posizione accucciata, con i piedi separati oltre al larghezza delle spalle.

Sistemare i gomiti nella parte interna dei ginocchi ed eseguire alcune pressioni di contrasto, spingendo i ginocchi contro i gomiti e i gomiti contro i ginocchi. Ad ogni pressione viene inserito Mula Bandha.

Separare le mani e, piegando il tronco in avanti, poggiare le palme delle mani al suolo.

Sollevarsi in equilibrio sulle mani, sollevando i piedi dal suolo. Il Mula Bandha è inserito già prima di staccare i piedi da terra e viene mantenuto per tutta la fase statica.

Durante la fase statica la respirazione è spontanea.

Mantenere per un minimo di 10" e sino a 60". Può essere preferibile ripetere più volte per un tempo breve anziché sforzarsi di mantenere per un tempo maggiore.



Controindicazioni: fragilità dei polsi, artrosi o artrite in articolazioni degli arti superiori, sovrappeso, pubalgia, disturbi cardiaci.

Indicazioni: molto benefica per tutta l'area e le funzioni legate alla sfera uro-genitale; rinforza il pavimento pelvico; migliora la capacità di concentrazione, il senso dell'equilibrio e la salute di tutto il corpo.