

Posture Yoga

# Di tutte le membra sollevate facilitata

Uttana Sarvanga Asana

**Partenza:** supini. Distensione della regione cervicale.

Prima di iniziare allineare bene il corpo, in particolare il collo e la testa; distensione della regione cervicale.

Posizione a squadra per tre respiri quindi portarsi con il corpo sollevato, le mani ai fianchi; stabilizzare la posizione. Il carico posturale è distribuito tra collo, spalle e parte alta della schiena.

Respirazione prevalentemente addominale, molto leggera e regolare.

Sguardo diretto verso l'ombelico, anche tenendo gli occhi chiusi. È una posizione di lunga durata, gradualmente si incrementano i tempi, con un minimo di 5'.

In fase finale è possibile proseguire la postura con entrambe le ginocchia alla fronte.

Per tornare sentire il baricentro, portarsi lentamente a squadra che viene mantenuta per 3 respiri, quindi rilassamento in posizione supina.

.



**Controindicazioni:** sensibili squilibri nella pressione arteriosa; disturbi respiratori; debolezza cardiaca; ascessi e situazioni di flogosi nell'area del collo e del capo; glaucoma; cataratta; aneurisma; in questa variante la pressione sul collo è meno intensa ma rimane comunque sconsigliata in caso di forte artrosi cervicale e sempre in caso di ernie cervicali.

**Benefici:** intensa e significativa azione sul sistema nervoso e marcato effetto antidepressivo ed euforizzante. Posizione di lunga giovinezza risulta riequilibrante per i 3 Chakra superiori; migliora memoria e capacità di concentrazione.