

Posture Yoga Difficile

Partenza: seduti a gambe incrociate.

Sciogliere le gambe e portare le piante dei piedi a contatto; con indice, medio e pollice di ogni mano si afferra l'alluce corrispondente. Portarsi in equilibrio sugli ischi e cercare un equilibrio stabile.

Stendere alternativamente ognuna delle due gambe, inspirando (possibilmente respirazione Ujjayi).

Sguardo disteso ma fermo, addome controllato.



Stendere entrambe le gambe, contemporaneamente, poi riunire le piante dei piedi; la distensione è inspirando. Sguardo disteso ma fermo, addome controllato.

Stendere entrambe le gambe aperte e poi riunirle frontalmente e mantenere la postura immobili; lo sguardo è fondamentale per l'equilibrio. Gomiti aperti verso l'esterno, respirazione sottile, addome controllato.



Controindicazioni: coxartrosi in stato avanzato.

Benefici: migliora la concentrazione, il senso dell'equilibrio e l'integrazione psicosomatica; risulta benefica per organi pelvici e addominali.