

Posture Yoga

Elefante, variazione Mula Bandha

Gaja Asana

Partenza: posizione Eretta.

Rilassare il capo in avanti e poi tutto il tronco assumendo la posizione dell'Elefante; in questo caso i ginocchi risultano marcatamente flessi. Rilassarsi completamente.

Inserire il gesto del Tuono e poi il Mula Bandha completo e ispirando allungare il tronco sollevandolo; è come una spinta che parte dal perineo e porta in allungamento l'intera colonna vertebrale, sino al capo.

Espirando rilassare il Mula Bandha e tutto il tronco.

Ripetere da 3 a 11 volte, poi lentamente riportarsi in posizione eretta.



Controindicazioni: impedimento funzionale.

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