

Posture Yoga

Laterale ad angolo

Parshva Utthita Kona Asana

Partenza: ci sono 3 possibilità, eretti con i piedi sufficientemente separati; con i piedi uniti portandosi in divaricazione con un saltello; da posizione Monte Meru portando un piede esattamente tra le mani.

Il piede corrispondente al ginocchio flesso è diritto, il ginocchio sulla linea tra secondo e terzo dito. Il piede dietro è a 45 gradi e perfettamente aderente al suolo.

In posizione l'osso sacro è rientrato e il corpo disegna una linea continua dal piede dietro alla punta delle dita della mano alzata. La punta del medio della mano alzata è sulla linea del piede. Il tronco poggia di lato sulla coscia.

La mano a terra può stare sulla linea interna o esterna al piede; la prima versione è consigliata per correggere o controllare posizioni verso l'interno del ginocchio. Può anche stare sollevata, poggiata sul petto.

Il respiro è lungo e completo e va soprattutto sul lato del tronco opposto a quello in appoggio, dal fianco alla spalla.

La fase statica viene mantenuta per un minimo di 20 secondi e sino a 120.



Controindicazioni: patologie alle articolazioni degli arti inferiori.

Benefici: tonifica la colonna vertebrale e tutto il corpo; posizione polarizzante purifica i canali energetici più importanti, rinforza equilibrio e concentrazione.