

Posture Yoga
Locusta 2
Salabha Asana

Partenza: proni, arti superiori allungati ai lati del tronco.

Chiudere le mani a pugno e collocarle appena sopra l'osso pubico, con i pollici verso terra; collo allungato e mento puntato al suolo.

Pressione dei talloni uno contro l'altro e inserimento di Mula bandha; facendo pressione con i pugni contro il suolo e con una contrazione di glutei e muscolatura dorsale sollevare gambe e bacino dal suolo.

Mantenere la posizione da 15" a 60"; respiro spontaneo, sguardo verso il centro della fronte.

Indicativamente sono consigliate ripetizioni multiple, sino a 3, con fase statica breve.

N.B., Si può eseguire anche tenendo le mani esterne ai fianchi, palme a terra e gomiti flessi.



Controindicazioni: patologie della regione lombare e cervicale; disturbi cardiaci.

Benefici: specialmente utile per riequilibrare il sistema uro-genitale; favorisce la purificazione del corpo e rinforza in modo significativo glutei e schiena; rende tonica e forte l'area perineale.