

Posture Yoga

Luna crescente

Ardha Chandra Asana

Generalmente conosciuta come posizione a Mezza luna.

Partenza: eretti, piedi separati appena più della larghezza delle spalle.

Ruotare il piede destro di 30, 45 gradi verso l'interno e poggiare le dita della mano destra davanti al piede, a 20-40 centimetri. Rimanendo in equilibrio sul piede destro sollevare l'arto inferiore sinistro in modo da portarlo parallelo al suolo.

Assunta la postura tronco e gamba alzata rimangono in linea; la mano destra può rimanere a terra oppure sollevata; la gamba in appoggio perfettamente stesa, l'angolo tra le gambe leggermente superiore a 90°. Il piede della gamba sollevata rimane parallelo al suolo, con le dita leggermente verso il basso. Sguardo a terra davanti al piede in appoggio; respirazione spontanea.

Mantenere da 20" a 60"; ripetere in modo identico sul lato opposto.

Per imparare il corretto allineamento usare una parete come testimone.



Controindicazioni: gravi patologie alle articolazioni degli arti inferiori.

Benefici: molto utile per migliorare il senso dell'equilibrio e la distribuzione del peso sugli arti inferiori; rinforza e rende elastica la muscolatura di piedi e arti inferiori; stimola gli organi pelvici; migliora la percezione del centro e la consapevolezza dell'area del perineo e del basso addome; aiuta a ridurre accumuli di grasso e liquidi nell'area delle cosce e dei glutei.