

Posture Yoga
Mezzo loto
Ardha Padma Asana

Partenza: seduti con le gambe allungate in avanti e divaricate di circa 50 centimetri.

Flettendo il ginocchio destro portare il tallone destro vicino al gluteo corrispondente; poi con delicatezza e attenzione portare il dorso del piede destro in appoggio sulla parte prossimale della coscia sinistra.

Sistemare con cura la posizione poi portare il piede sinistro sotto la coscia destra.

Allineare la schiena e il capo e mantenere la postura per il tempo desiderato e con una respirazione adeguata.

N.B. Per mantenere la schiena diritta e allineata con maggiore agio risulta utile l'utilizzo di un supporto sotto i glutei, con uno spessore dai 5 ai 10 centimetri.



Controindicazioni: molto meno impegnativa della posizione del Loto è comunque sconsigliata in presenza di serie patologie del ginocchio e dell'articolazione coxo-femorale.

Benefici: questa postura risulta utile per la pratica della respirazione, della concentrazione e della meditazione; migliora postura e deambulazione.