

Posture Yoga

# Ponte dinamica

Sethubandha Asana

**Partenza:** supini; piedi separati al massimo della larghezza del bacino; controllare l'allineamento del corpo, specie del collo e della testa.

Flettere i ginocchi e avvicinare i talloni ai glutei.

Inspirando e con un movimento che inizia dal bacino sollevare la schiena e inarcarla quanto possibile, senza forzare; mani sotto le reni.

Stabilizzare per qualche istante la postura quindi inspirando flettere il ginocchio destro e portarlo indietro, in direzione del capo e subito dopo stendere l'arto inferiore verso l'alto; l'idea guida è spingere con il tallone.

Flettendo il ginocchio ed espirando riportare il piede destro a terra.

Ripetere da 6 a 10 volte alternando l'arto in movimento.



**Controindicazioni:** ernia del disco; lombalgia o sciatalgia; disturbi cardiaci.

**Benefici:** rispetto alla posizione statica maggiore attivazione dell'area pelvica e addominale.