

Posture Yoga

Virabhadra, variazione facilitata

Virabhadra Asana

Virabhadra è il nome di un guerriero semidivino, creato da Shiva.

Partenza: da posizione eretta e con i piedi separati; predisporre un mattoncino da Yoga a terra.

Ruotare il piede destro di 90°; flettendo il ginocchio destro spostare il peso interamente sul piede destro e poggiare la mano sinistra sul mattoncino. Sollevare la gamba sinistra parallela al suolo e in linea con il tronco. Il braccio destro si apre prima lateralmente e poi si dispone in linea con il tronco.

La gamba in appoggio stesa; con il supporto del mattoncino è più facile tenere i fianchi orizzontali.

Il piede della gamba alzata è inclinato verso il basso e morbido.

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



Controindicazioni: gravi patologie dell'arto inferiore, disturbi cardiaci.

Benefici: è una delle tecniche migliori per tonificare la schiena senza forzare la regione lombare perché il bacino rimane parallelo al suolo; migliora la circolazione e rinforza il cuore; incrementa il senso dell'equilibrio e tonifica gli arti inferiori.