Posture Yoga

Perfetta

Siddha Asana

"*Premere il perineo con la base del tallone sinistro e portare l'altro piede sopra i genitali. Tenere il mento saldamente appoggiato alla fossetta della gola. Rimanere immobili, con gli organi di senso sotto controllo e lo sguardo fisso al centro della fronte. Questa è Siddha Asana che tiene aperta la porta verso l'emancipazione*" Hathayogapradipika, I, 36 commentario di Swami Vishnu-Devananda

Partenza: seduti con le gambe allungate in avanti e separate di circa 50 centimetri; un cuscino con uno spessore di circa 5-10 centimetri sotto i glutei renderà la realizzazione più semplice e il mantenimento della postura più agevole.

Piegare il ginocchio sinistro avvicinando il tallone sinistro al gluteo corrispondente e a contatto con il perineo.

Flettere il ginocchio destro e collocare il piede destro, con inclinazione verso il basso, tra coscia e polpaccio sinistro.

Allineare schiena e capo, lasciando scivolare le spalle verso il basso, rilassate.

Mantenere la posizione per il tempo necessario.

Controindicazioni: impedimenti funzionali degli arti inferiori.

Benefici: questa posizione viene impiegata specialmente per la pratica della respirazione Yoga, la concentrazione, la meditazione.

© Maurizio Morelli