

Esercizi di preparazione

Talloni, pressione Mula Bandha

Partenza: proni.

Flettere i ginocchi e unire i talloni.

1. Premere i talloni l'uno contro l'altro e inserire al contempo il Mula Bandha. La pressione dei talloni rende l'inserimento del Bandha quasi automatico.
2. Premere i talloni l'uno contro l'altro, inserire Mula Bandha e sollevare i ginocchi da terra. Il sollevare i ginocchi rende il Mula Bandha più profondo, completo e chiaramente percepibile.

Ripetere 5-7 volte con le cosce a terra e altrettante sollevandole.



Controindicazioni: impedimento funzionale.

Benefici: questo esercizio aiuta a perfezionare la pratica del Nodo della Base. Mula Bandha crea un centro di stabilità sia fisico che psichico, genera un movimento di energia ascendente e favorisce la purificazione e la salute generale; utile per prevenire fenomeni quali incontinenza, dolori mestruali, disturbi della prostata, prolapsi dell'utero e degli organi e muscoli interni del bacino; prezioso nel periodo della premenopausa e menopausa e, al maschile, per ridurre gli effetti dell'andropausa. Per eccellenza pratica antiage. Il perineo è il luogo di corrispondenza fisica del Chakra Muladhara, è il sostegno di tutto ciò che sta sopra, gli effetti benefici di questo gesto quando sia compiuto correttamente e delicatamente sono incalcolabili.