

Posture Yoga  
Sulla testa facilitata  
Shirsha Asana

**Partenza:** posizione del Fulmine.

Da Fulmine, piegarsi in avanti e puntare il capo tra le due mani ben salde e con le dita intrecciate. La presa delle mani e la posizione dei gomiti sono fondamentali per la stabilità.

In questa variazione anziché salire a gambe stese si raccolgono le gambe vicino all'addome e da qui, dopo un periodo di stabilizzazione, si stendono in alto.

Fondamentale il gioco addominale e la percezione del baricentro; evitare di irrigidire le gambe; i piedi sono uniti e le tensioni muscolari ridotte al minimo.

Le correzioni dell'equilibrio si basano su micro - contrazioni delle mani; il respiro verso ombelico.

Inizialmente mantenere solo per pochi secondi, incrementare con molta cautela.



**Controindicazioni:** sensibili squilibri nella pressione arteriosa; disturbi respiratori; debolezza cardiaca; ascessi e situazioni di flogosi nell'area del collo e del capo; glaucoma; cataratta; artrosi cervicale e ernie cervicali; aneurisma.

**Benefici:** intensa e significativa azione sul sistema nervoso e marcato effetto antidepressivo ed euforizzante. Riequilibrante per i 3 Chakra superiori migliora memoria e capacità di concentrazione.