
Breve sequenza di asana che
lavora sulla zona del busto e delle
scapole chakra del cuore



Utkatasana, posizione della sedia: piedi uniti ginocchia piegate spingi il sedere in maniera da portare ben distesa la zona lombare. Tieni le spalle lontane dalle orecchie e avvicina le scapole tra loro, mantieni la testa tra le braccia e lo sguardo in avanti



Virabhadrasana 2
variante : dalla posizione del guerriero, gira verso l'alto il palmo della mano, mentre inarcando la schiena la sollevi verso l'alto, il braccio posteriore scende verso il basso e la mano appoggia vicino al ginocchio.



Natarajasana, posizione del signore della danza : portare il peso sul piede destro, piegare il ginocchio sinistro e con la mano sinistra afferrare la caviglia, il piede spinge lontano il braccio che si lascia allungare, estendo ed allungo il braccio opposto, spingere contemporaneamente la sommità del capo verso l'alto. Eseguire dall'altro lato.



Prasarita
Padottanasana:
dalla posizione in
piedi e gambe
divaricate, portare
il busto in avanti
con la schiena
parallela attivando
i muscoli del
dorso, una mano
alla volta la
portiamo al centro,
estendendo il
braccio opposto
verso l 'alto in
torsione del busto.



Variante della posizione piegata in avanti : intrecciare le mani dietro la schiena, spingendole lontano dal corpo e avvicinando le scapole, lasciare cadere la testa verso il basso.



Variante della posizione per lavorare più intensamente sulla zona delle scapole: unire le mani nel Mudra della preghiera e allargare bene i gomiti, favorisce ed apre la respirazione clavicolare.