

ADHO MUKHA SVANASANA

- Posizione del Cane a Testa in giù
- Sono molti gli stimoli propriocettivi, per arrivare, come in musica, a quella composizione di elementi che crea armonia.

- Dalla Posizione del Cobra, all'inizio della sequenza, solleva il busto partendo dal coccige; distanzia i piedi mettendoli in linea con le anche.
- Fletti le gambe, alternandole. La flessione della gamba destra provocherà una leva che farà sollevare l'anca sinistra; la conseguente torsione del busto consentirà l'apertura della scapola destra (e viceversa per l'altra gamba).
- Accompagna i movimenti con il respiro, lasciato libero di agire.
- Porta il fulcro dell'attenzione al coccige, inspira e piega entrambe le gambe: ciò consente uno stiramento profondo della colonna.
- Espira e raddrizza le gambe mentre la schiena si incurva.
- Il corpo è pronto per posizionarti nella posizione con la schiena allungata, l'addome viene risucchiato. Ogni parte del corpo si attiva per scaricare il peso, l'equilibrio dell'insieme è perfetto e la mente focalizzata.

