

CANCELLA ANSIA E FATICA CON ANANDA BALASANA

È la "posizione del bambino felice". Aiuta ad eliminare le tensioni fisiche ma anche emotive, perché regala un dolce abbandono che restituisce serenità

di Daniela Lanticina

La pratica

Ananda Balasana è la posizione del neonato che gioca con i piedini, dondolandosi sulla schiena. È un modo di riscoprire il proprio corpo, rilassandosi dolcemente e facendo rinascere il bimbo istintivo e ottimista che c'è in ognuno di noi.

Come eseguirla

Sdraiati sulla schiena con il collo allungato e le spalle a terra. Espirando, piega le ginocchia e avvicinale all'addome. Separa le gambe, portandole ai lati del busto, e rivolgi le piante dei piedi al soffitto allineandole alle ginocchia. Quindi afferrane le dita, o l'esterno o ancora l'interno, come ti è più comodo. Non staccare le spalle da terra: se non arrivi ai piedi, solleva un po' la zona lombare. Ascolta il respiro, lasciati andare, dondola sulla schiena. Mantieni per almeno 1 minuto.

L'aiuto in più

Appoggia la testa su una coperta ripiegata per allungare il collo senza sforzo. Se non arrivi ai piedi, passa una cintura di tessuto sopra l'arco plantare e afferrane le estremità.

I benefici

È anti-ansia, elimina il senso di fatica e allevia il mal di schiena. Massaggia gli organi interni e allunga i muscoli della parte posteriore. Inoltre mobilizza le anche.

Le controindicazioni e le varianti

Questa posizione è sconsigliata in gravidanza. Se invece hai problemi al tratto cervicale o hai avuto infortuni alle ginocchia, sfrutta l'aiuto in più della coperta o della cintura (vedi in alto, a destra).

Per una versione ancora più soft: sempre a gambe piegate, appoggia semplicemente le mani sull'esterno delle cosce.



Consulta gratis il nostro esperto

DANIELA LANTICINA

Insegnante di Hatha yoga a Milano

Scrivile a:
starbene@mondadori.it