

Cane a testa in giù: Adho Mukha Svanasana.

COME FARE

la posizione del cane a testa in giù

ADHO MUKHA SVANASANA



In sanscrito Adho Mukha significa faccia rivolta in basso e Svana significa cane.

Se avete un cane capite bene perché quest'Asana ha preso questo nome: è il modo che utilizzano i cani per stirarsi la schiena.

Quest'Asana è, secondo me, una posizione veramente importante.

Non solo perché è una delle principali, più comuni e conosciute, ma è anche presente nel Saluto al Sole (che vedremo più avanti durante una delle nostre pratiche di Yoga Pilates Fusion).

È utilizzata in tutte le pratiche e stili di Yoga ed ormai ripresa anche dal Pilates e da tipi diversi di ginnastica.

Vediamo subito i benefici:

- Permette di: attivare, allungare, e allo stesso tempo rinforzare tutti i muscoli del corpo.
- Da sollievo se soffri di mal di testa
- Migliora la concentrazione
- Aiuta a prevenire l'osteoporosi
- Con il tempo i dolori alla schiena di varie tipologie si alleviano o scompaiono

Se pratici Yoga o hai intenzione di cominciare a praticarlo è molto importante imparare a fare bene la posizione perché è la base per fare altri Asana più difficili.

E visto che parliamo di Yoga...

...Namasté! Ci vediamo martedì

Claudia.