

---

---

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.