

## VIPARITA KARANI MUDRA



Viparita Karani esplica effetti "sottili" originati dal fatto che la testa, durante l'esecuzione, si trova più in basso dell'ombelico e i piedi sono in alto. Ciò provoca un capovolgimento del flusso energetico che rinvigorisce tutto l'organismo, stimola le sue funzioni e conferisce equilibrio nervoso e mentale, migliora la circolazione del Prana e favorisce in modo particolare il suo flusso da Manipura cakra a Visuddha cakra.

I muscoli addominali vengono tonificati e irrobustiti, gli organi, venendo a trovarsi capovolti, sono irrorati da una grande quantità di sangue arterioso; ne traggono beneficio i polmoni, i bronchi, la tiroide, il cervello. Il cuore si riposa. Gli arti inferiori e gli organi della regione pelvica si liberano del sangue venoso che spesso vi ristagna. La tiroide, venendo migliorata la sua ossigenazione e circolazione, si equilibra e poiché influisce sul ritmo cardiaco, sulle attività viscerali e sulle funzioni delle altre ghiandole endocrine migliora la funzionalità degli intestini, fegato, milza, stomaco.

## ARDHA SARVANGASANA



Viene proposta questa asana, che significa mezza candela, per un confronto con la precedente e per non confonderla con essa, che è un mudra cioè un sigillo.

In questa postura si ricerca l'equilibrio senza sforzo: Possiamo inclinare le gambe più avanti o più indietro "giocando" con il movimento per percepire il corretto baricentro. I benefici sono simili a Viparita Karani, in quanto anche Ardha Sarvangasana ha una forte influenza sulla circolazione sanguigna: i maggiori benefici si avvertono sulle gambe, sugli organi addominali, sull'apparato riproduttivo. Decongestiona l'addome e le infiammazioni del basso ventre. Mantenuta almeno 3 minuti agisce sulla circolazione linfatica contrastando i problemi di cellulite.