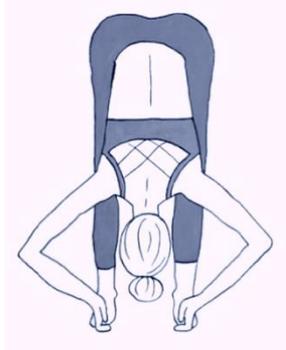


Benefici: posizioni fondamentali per il processo di purificazione. Queste posizioni riducono l'accumulo di grasso intorno ai fianchi e all'addome. Lavorano su tutti gli organi interni addominali e così vanno a prevenire e curare i disturbi allo stomaco e quelli derivanti dalla costipazione che costituisce una delle principali cause dell'accumulo di tossine nel corpo. Permettono di ridurre la flatulenza e puliscono il retto e l'ano. Tonificano il fegato e la milza e puliscono l'uretra. Così come indicato in Yoga Mala e anche nel testo di Lino Miele (Ashtanga-Yoga-I-II-III-IV), queste due asana sono considerate utili anche nella prevenzione delle emorroidi e per alleviare i disturbi che da queste derivano.



PADANGUSTHASANA
(La Postura della presa all'alluce)

Posizione n.1 della sequenza in piedi composta
3 vinyasa di cui il n.2 è la posizione

Inspirando apro leggermente le gambe (larghezza delle anche), porto le mani ai fianchi. Espiro rimango con le mani ai fianchi.

1. **Ekham (uno) - inspirando (In)** apro bene il torace e scendo in avanti flettendo le anche arrivando ad afferrare gli alluci e tenendoli con le due dita indice e medio delle mani, braccia tese, schiena dritta, testa alta;
2. **Dve (due) - espirando (Es)** scendo con il busto e la testa verso le ginocchia cercando di toccarle con la fronte, lo sguardo al naso (DRISTI: NASAGRAI) - *Rimango nell'asana per 5 respiri completi*
3. **Trini (tre) - inspirando (In)** alzo la testa e allungo per bene il busto in avanti,

espiro rimango per passare alla posizione successiva Padahastasana.



PADAHASTASANA
(La Postura delle mani sotto i piedi)

Posizione n.2 della sequenza in piedi composta
3 vinyasa di cui il n.2 è la posizione

1. **Ekham (uno) - inspirando (In)** porto le mani sotto sotto le dita del piede con il dorso a terra.
4. **Dve (due) - espirando (Es)** scendo con il busto e la testa verso le ginocchia cercando di toccarle con la fronte, lo sguardo al naso (DRISTI: NASAGRAI) - *Rimango nell'asana per 5 respiri completi*
2. **Trini (tre) - inspirando (In)** si alza la testa e si allunga bene in avanti il busto,
espirando torno in samastithi.