



pentru o viață trăită conștient și intenționat

TALASANA

(postura arborelui)

În limba sanscrită *tala* înseamnă arbore sau palmier. Așadar, *talasana* se traduce prin "postura arborelui".

Tehnica de execuție

- în picioare, cu tălpile paralele, depărtate la lățimea umerilor
- se ridică brațele cu mâinile în dreptul pieptului; palmele se ating ușor
- se ridică apoi brațele pe lângă urechi, se întind – paralele – cât mai mult
- brațele, trunchiul și picioarele trebuie să fie întinse foarte bine într-un elan interior vertical, către în sus, palmele și degetele rămân relaxate
- se aplică *ashvini mudra* – contracția sfincterului anal și a zonei anusului în general; această contracție se menține continuu pe toată durata realizării posturii

În timpul execuției posturii respirația este normală, iar brațele sunt întinse cât mai mult înspre în sus, cu palmele paralele între ele.

Se conștientizează energizarea polară a palmelor și acumularea energiei la nivelul trunchiului.

Contraindicații

Nu există.

Efecte benefice

- întărește centura scapulo-humerală și musculatura brațelor
- dinamizează magnetismul curativ la nivelul palmelor
- este foarte indicată în sciatică și pentru persoanele care au membre sensibile la frig
- energizează rapid întreaga ființă
- poate fi realizată fără restricții în toate cele nouă luni de sarcină asigurând o naștere ușoară
- face trupul agil și frumos proporționat, conturează talia.