

## DHANURASANA

La posizione dell'arco- *Dhanu=arco*

*L'arma utilizzata da Arjuna e dai nobili guerrieri*, ma anche Cupido, è rappresentato con l'arco mentre scaglia le frecce per far incontrare gli innamorati.

Kama, deva della tradizione Indiana, viene rappresentato con un arco, egli compie una serie di azioni guerresche ed erotiche, quindi allo stesso tempo impegnato in combattimenti e relazioni amorose.

Kama è venerato dagli innamorati e dai praticanti di Yoga perché è grazie a lui che ci si può liberare dal desiderio.

Asana collegata agli elementi di fuoco ed acqua, l'equilibrio tra la forza e le passioni

Benefici: L'inarcamento di Dhanurasana stimola i reni e le ghiandole surrenali, regolarizza l'apparato genitale e digerente, capace di sbloccare le tensioni all'altezza del plesso solare. Utile a rafforzare ed elasticizzare la schiena e a correggere le spalle curve, inoltre aumenta la capacità respiratoria. Praticare Dhanurasana purifica il corpo e la mente

