Posture Yoga

# Bilanciere

**Partenza:** da posizione del Fulmine.

Spostare entrambi i piedi dallo stesso lato, caviglie incrociate; assumere e mantenere un contenimento addominale preciso, allineare spalla con fianco, lobo orecchio con spalla.

Stendere le braccia in alto mantenendole sulla linea delle orecchie, dita incrociate e palmi in alto.

Flessione laterale da lato delle gambe; il lato opposto del tronco si espande. Respiro profondo e completo diretto sul lato del tronco opposto alle gambe (lato espanso)

Mantenere la fase statica da 30 a 120 secondi.

**Controindicazioni:** patologie dolorose o limitanti del ginocchio e della spalla.

**Benefici:** equilibrio delle energie, approfondimento respirazione, chiarezza mentale, percezione dello spazio laterale.

© Maurizio Morelli