Posture Yoga

Piramide

Partenza: eretti con i piedi separati oltre la larghezza delle spalle e extraruotati di 45 gradi; polmoni vuoti, mani unite sopra la testa.

Inspirando flettere le ginocchia e al tempo stesso portare le mani davanti al petto; espirando riportare le mani in alto; ripetere per 3 volte. La respirazione può anche essere rovesciata.

Alla quarta discesa mantenere la posizione statica per 30 secondi o più. Fare attenzione a mantenere le ginocchia sulla linea dei piedi.

Controindicazioni: patologie del ginocchio.

Benefici: Aumenta forza ed equilibrio delle gambe e infonde consapevolezza del baricentro.

© Maurizio Morelli