## Posture Yoga

## **Tigre**

Vyagra Asana

**Partenza:** quadrupedia; le ginocchia sono separate della larghezza dei fianchi, le cosce perpendicolari al pavimento, le mani sotto le spalle.

Inspirando sollevare indietro e in alto il tallone destro ed estendere schiena e collo. Il tallone non va indietro ma subito in alto.

Espirando portare la coscia verso la pancia e il mento verso il petto, avvicinando ginocchio e naso sino al contatto o quanto possibile. Il mento si chiude quando il ginocchio ha già completato il suo percorso; la correttezza del movimento e la sua completezza è determinata dalla capacità di fare rientrare l'addome iniziando dalla regione pubica.

Il piede dovrebbe rimanere sempre staccato da terra; se ci sono problemi ai polsi si può stare sui pugni.

Un certo numero di ripetizioni su un lato, da 5 a 11, poi lo stesso numero sull'altro. Respirazione profonda.





**Controindicazioni**: patologie dei polsi e delle ginocchia.

**Benefici:** impegna l'intero corpo e da percezione della simmetria; ottimo per approfondire e bilanciare la respirazione; stimola gli organi pelvici e addominali; bilanciamento delle polarità; migliora il coordinamento tra movimento e respiro.