Posture Yoga

Albero, variazione 2

Vriksa Asana

Partenza: eretti con i piedi paralleli e separati della larghezza dei fianchi.

Spostare il peso sul piede sinistro e sollevare il ginocchio destro, trattenendolo poi con la mano destra; il braccio sinistro viene aperto lateralmente in funzione equilibrante.

Mantenere l'equilibrio per un minimo di 15'' e sino a 120''..

Ripetere sul lato opposto.

Questa variazione è indicata per chi non riesce ad eseguire la posizione dell'Albero nella forma classica.

Controindicazioni: serie patologie a caviglie, ginocchia e anche.

Benefici: migliora il senso dell'equilibrio e rinforza piedi e arti inferiori come pure la capacità di attenzione e concentrazione.

© Maurizio Morelli