

Posture Yoga

# Allungata verso il cielo, dinamica

Tada Asana

**Partenza:** eretti con i piedi paralleli sulla linea esterna e separati della larghezza dei fianchi.

Espirando sollevare le braccia in alto.

Inspirando braccia in linea con le spalle, avambracci e mani verticali.

Espirando ancora braccia in alto.

Mantenere sempre un preciso contenimento addominale e consapevolezza del baricentro.

Il movimento degli arti superiori sempre fluido e mai forzato.

Si possono ripetere da un minimo di 5 sino a 20–30 e più passaggi, ben coordinati con la respirazione.



**Controindicazioni:** patologie limitanti alle spalle.

**Benefici:** prepara e completa la fase statica; i benefici sono molto simili.