

Posture Yoga

# Eretta, piedi a triangolo

**Partenza:** eretti con i talloni uniti e le punte dei piedi separate. Angolo tra i piedi da 60 a 100 gradi. Ginocchia morbide e rilassate, bacino in posizione neutra, spalle sciolte, capo allineato. Si può mantenere con le braccia abbandonate oppure applicando differenti Mudra.



Tra le differenti Mudra da sperimentare in questa posizione particolarmente interessanti sono:

Mudra del Saluto o della Preghiera; stabilizza e ci aiuta a concentrare Prana nel Chakra del cuore.

Mudra del Cielo; ci aiuta a percepire un ulteriore e importante punto di riferimento, lo zenit, una continuazione della linea vertebrale a 30-40 centimetri dal vertice del capo. Questo punto è molto importante per l'allineamento del capo e ovviamente di tutto il corpo.

La posizione può essere mantenuta anche molto a lungo.

**Controindicazioni:** nessuna specifica.

**Benefici:** notevole perfezionamento dell'equilibrio, riduzione delle tensioni, calma mentale. Questa posizione ha la qualità di offrirci una notevole stabilità unita a una estrema sensibilità all'equilibrio.