

Posture Yoga

# Mezzo cerchio, dinamica

Ardha Chakra Asana

**Partenza:** eretti, piedi separati della larghezza delle spalle e paralleli.

Inspirando braccio destro alto; leggera rotazione. Mentre il braccio destro scende il sinistro sale. Siamo in apnea piena.

Recuperando la posizione eretta il braccio destro sale e il sinistro scende. Siamo ancora in apnea piena.

Espirando il braccio destro scende.

Ripetere invertendo; da un minimo di 3 ripetizioni per lato sino a 11 - 15.



**Controindicazioni:** nessuna specifica.

**Benefici:** rende mobili le articolazioni della colonna vertebrale; approfondisce il respiro; rende il corpo agile.