

Posture Yoga
Monte Meru

Meru Asana

Partenza: da posizione della Foglia con le braccia allungate in avanti.

Per assumere questa Asana dobbiamo eseguire fluidamente e in successione quattro passaggi: allineare le braccia con il tronco, allineare il capo in modo che le cervicali siano in linea con le dorsali, rientrare con l'addome e allungare il bacino in direzione opposta al capo, quindi scendere con i talloni verso il suolo.

La posizione è efficace anche mantenendo i talloni staccati dal suolo, arrivare giù con i talloni non è fondamentale ma secondario. In caso di problemi alla regione lombare va bene anche eseguire l'ultima fase con le ginocchia piegate.

La spinta delle mani non viene mai meno per tutta la fase statica, altrimenti le spalle si incassano; la spinta è dalla eminenza ipotenare verso il fianco, diritta. Le spalle non vengono mai forzate.

Lo sguardo è verso l'ombelico, il centro elettrico del corpo umano.

Le variazioni sono innumerevoli e sono trattate a parte.

La posizione viene mantenuta da pochi secondi ad alcuni minuti, sino 5 – 7.



Controindicazioni: fragilità dei polsi, periartrite scapolo omerale, artrosi avanzata alle spalle o seri disturbi alle stesse.

Benefici: aiuta a correggere molti difetti posturali, migliora la respirazione, rinforza e mobilizza le spalle; rappresenta un elemento di salute per tutto l'organismo.