

Posture Yoga  
**Di Parvati**  
Parvati Asana

**Partenza:** seduti con le gambe incrociate, se possibile posizione del Loto. In alternativa posizione del Fulmine.

Prepararsi alla posizione eseguendo alcune respirazioni complete.

Incrociare le dita delle mani e portare le braccia stese in alto, in modo tale da formare una linea continua con tronco, collo, capo e arti superiori.

Le scapole sono molto vicine.

Mantenere la posizione respirando in modo completo e profondo; le mani mantengono una costante seppure misurate tensione verso l'alto.

La fase statica viene tenuta per un minimo di 30 secondi e sino a 3 – 5 minuti.



**Controindicazioni:** patologie dell'articolazione scapolo – omerale.

**Benefici:** questa posizione attiva in modo molto speciale la capacità di concentrazione; approfondisce e rende equilibrata la respirazione; corregge molti difetti posturali.