

Posture Yoga Precaria

Partenza: eretti con i piedi paralleli e separati della larghezza dei fianchi, massimo delle spalle.

Facendo passo indietro il piede sinistro va in appoggio sulle dita; poi le mani salgono e occhi e testa ne seguono il movimento.

Respirazione molto sottile e leggera; si può mantenere per una manciata di secondi o anche per 1 – 2 minuti.

Ripetere anche sul lato opposto.



Controindicazioni: vertigine, labirintite.

Benefici: incrementa in modo molto sensibile l'equilibrio, la centratura e la concentrazione.