

Posture Yoga  
**Sigillo dello Yoga**  
Yoga Mudra Asana

**Partenza:** se possibile posizione del Loto, oppure Comoda.

La posizione può essere eseguita con le mani unite e braccia stese oppure con il gesto del Cigno, mani unite tra le due scapole.

Prepararsi alla posizione con alcuni respiri profondi e complete; inserire il Gesto del Tuono e Mula Bandha e poi, espirando, scendere in avanti con busto diritto e, al punto massimo, rientrare con l'addome e poggiare la fronte a terra.

Mantenere la posizione con una respirazione sottile, percepita lateralmente e posteriormente.

La posizione può essere mantenuta per un minimo di 30 secondi e sino ad alcuni minuti.



**Controindicazioni:** patologie delle ginocchia o dell'articolazione scapolo – omerale.

**Benefici:** posizione di grande efficacia e potenza, favorisce la profonda purificazione dei canali energetici; attiva energie molto intense e sottili.