

Posture Yoga

# Testa ginocchio da supini

**Partenza:** supini.

Inspirando portare la coscia destra verso la pancia, senza contatto. La coscia rimane un poco sollevata, non troppo bassa.

Trattenendo il respiro avvicinare la fronte al ginocchio; braccio sinistro steso con inclinazione a destra. Addominali in avvitaamento.

Espirando riportarsi supini.

Movimenti sempre fluidi.

La fase statica corrisponde alla durata dell'apnea; esecuzioni simmetriche sui due lati, almeno 3 per lato.



**Controindicazioni:** nessuna specifica.

**Benefici:** incrementa la digestione; stabilizza i flussi energetici; rinforza il corpo e la concentrazione.