

Posture Yoga

# Vasistha

Vasistha Asana

**Partenza:** poggiate su un lato del corpo, non completamente allineati ma disegnando un angolo; mano sotto la spalla, dita aperte. Il piede che sta sotto è a martello, per stabilizzare la posizione, il piede che sta sopra agganciato su quello sotto.

Inspirando sollevare il corpo dal fianco; sguardo basso, davanti alla mano a terra. Si può mantenere il braccio poggiato al corpo o allungato in alto.

La respirazione è spontanea; la posizione viene tenuta per un minimo di 15 secondi e sino a 1 minuto.



**Controindicazioni:** disturbi cardiaci seri; fragilità del polso e della spalla; patologie all'anca.

**Benefici:** incrementa la volontà e il senso dell'equilibrio; rinforza braccia e spalle; intensifica la capacità di concentrazione.