

Posture Yoga  
**Marichi 1**  
Marichi Asana

**Partenza:** seduti con le gambe allungate in avanti.

Flettere il ginocchio destro e avvicinare il tallone destro al gluteo corrispondente. Passare la mano destra davanti alla gamba destra e portarla dietro la schiena, ad unirsi con la sinistra; le mani rimangono relativamente basse.

Inserire il gesto del Tuono ed espirando flettere il tronco sull'arto inferiore sinistro, che rimane steso ma senza forzature.

Durante la fase statica mantenere una condizione generale di rilassamento e una respirazione leggera, sottile e percepita lateralmente e posteriormente.

Mantenere per almeno 1' e sino a 3'.

Ripetere in modo identico sul lato opposto



**Controindicazioni:** impedimento funzionale.

**Benefici:** benefica per il cuore e gli organi addominali; ha azione calmante sull'energia psichica; rende elastica la colonna vertebrale e l'articolazione coxo-femorale.