

Posture Yoga  
**Monte Meru, 1 mano, 1 piede**  
Meru Asana

**Partenza:** posizione Monte Meru.

Dopo avere stabilizzato la postura sollevare la gamba destra e portarla in linea con tronco e testa.

Stabilizzare la posizione con solo tre appoggi poi, con cautela, staccare il braccio sinistro e portarlo parallelo al suolo.

Mantenere stabili per 30 – 60 secondi, quindi poggiare a terra prima la mano e poi il piede.

Ripetere invertendo.



**Controindicazioni:** fragilità dei polsi, periartrite scapolo omerale, artrosi avanzata alle spalle o seri disturbi alle stesse; eccesso di peso; disturbi cardiaci.

**Benefici:** rispetto alla posizione classica rinforza maggiormente il corpo e incrementa il senso dell'equilibrio.