

Posture Yoga

# Monte Meru con rotazione

Meru Asana

**Partenza:** posizione Monte Meru.

Stabilizzare la postura e in particolare prendere consapevolezza della punta dell'osso sacro, del perineo e del basso addome.

Evitando di spostare i fianchi (mantenendo il centro stabile) sollevare la mano sinistra, ruotare il tronco dal basso e afferrare con la mano sinistra la caviglia destra. Intensificare un poco la rotazione traendo con la mano sinistra, con delicatezza.

Respirazione spontanea.

Mantenere da 30" a 90"; ripetere in modo identico sul lato opposto.



**Controindicazioni:** fragilità dei polsi, periartrite scapolo omerale, artrosi avanzata alle spalle o seri disturbi alle stesse.

**Benefici:** rispetto alla posizione classica migliora la mobilità della colonna vertebrale e il senso dell'equilibrio.