

Posture Yoga

Monte Meru, dinamica 11

Meru Asana

Partenza: posizione Monte Meru.

Inspirando e scivolando in avanti con il corpo assumere la posizione del Cobra 2; la spinta viene dai talloni ed è necessario inserire il Mula Bandha e chiudere in dentro con una certa forza i glutei.

Espirando ritornare nella posizione del Monte Meru.

Ripetere da 3 a 11 volte.



Controindicazioni: fragilità dei polsi, periartrite scapolo omerale, artrosi avanzata alle spalle o seri disturbi alle stesse; ernia del disco, disturbi cardiaci.

Benefici: rispetto alla posizione classica rinforza spalle, schiena, respiro; risulta molto attivante e incrementa la purificazione del corpo.