Posture Yoga

Monte Meru, dinamica 2

Meru Asana

Partenza: posizione Monte Meru.

Si può iniziare sia da posizione sulle punte dei piedi che da quella con i talloni al suolo.

Poi un tallone si solleva mentre l'altro rimane al suolo e subito dopo si ripete invertendo.

La respirazione è spontanea.

Ripetere da un minimo di 10 sino a un massimo di 21 passaggi completi

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

Benefici: rispetto alla posizione classica aumenta la mobilità delle caviglie e l'elasticità dei muscoli delle gambe.

© Maurizio Morelli