

Posture Yoga  
**Monte Meru, dinamica 3**  
Meru Asana

**Partenza:** posizione Monte Meru.

Flettendo i ginocchi e inspirando avvicinare le cosce alla pancia, mantenendo la colonna vertebrale in allungamento.

Espirando stendere i ginocchi e, se possibile, toccare il suolo con i talloni

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; distende profondamente la regione sacro-lombare e ne allenta eventuali tensioni.