

Posture Yoga  
**Monte Meru, dinamica 5**  
Meru Asana

**Partenza:** posizione Monte Meru.

Sollevarre la gamba destra indi inspirando sollevare il tallone sinistro, espirando riportare lo stesso tallone a terra.

Mantenendo stabile e alta la gamba destra sollevare ripetutamente il tallone, da un minimo di 5 sino a un massimo di 21 volte.

Abbassare la gamba destra e stabilizzarsi, poi ripetere per lo stesso numero di volte sul lato opposto.



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

**Benefici:** rispetto alla posizione classica aumenta forza ed elasticità dei polpacci.