

Posture Yoga
Monte Meru, dinamica 6
Meru Asana

Partenza: posizione Monte Meru.

Inspirando scendere nella posizione del Coccodrillo. Scesi orizzontali si simula anche la fase dinamica della posizione del Coccodrillo, pronti a balzare in avanti, e quindi si solleva un poco il capo e le spalle. Mantenere il massimo controllo addominale.

Espirando si ritorna nella posizione del Monte Meru.

Ripetere da un minimo di 5 sino a un massimo di 11 volte.



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

Benefici: rispetto alla posizione classica rinforza braccia, spalle, addome e schiena in modo significativo; migliora la percezione del corpo e la consapevolezza del movimento sul piano orizzontale; aiuta a scaricare tensione e aggressività e dona sicurezza psicologica.