

Posture Yoga

Monte Meru, dinamica 8

Meru Asana

Partenza: posizione Monte Meru.

Inspirando avvicinare la coscia destra all'addome, flettendo il ginocchio, e da qui entrare nella posizione Equestre; espirando riportarsi nella posizione del Monte Meru.

Inspirando avvicinare la coscia sinistra all'addome, flettendo il ginocchio, e da qui entrare nella posizione Equestre; espirando riportarsi nella posizione del Monte Meru.

Un minimo di cinque ripetizioni per lato e sino a un massimo di 15.



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

Benefici: rispetto alla posizione classica migliora la percezione integrata del corpo e la percezione del flusso energetico.