

Posture Yoga
Monte Meru, dinamica 9
Meru Asana

Partenza: posizione Monte Meru.

Solleverre in alto la gamba destra e stabilizzare la posizione.

Flettere il ginocchio destro e, facendo forza con il braccio destro, imprimere al corpo una rotazione che partendo dalla mano destra interessa tutto il tronco, l'anca e il ginocchio destro.

Tenere da 15" a 30" indi stendere la gamba destra, riportando il corpo in linea, e poi poggiare il piede destro a terra.

Ripetere sul lato opposto.

Si possono eseguire anche più ripetizioni, ma con molta moderazione.



Controindicazioni: fragilità dei polsi, periartrite scapolo omerale, artrosi avanzata alle spalle o seri disturbi alle stesse; ernia del disco intervertebrale.

Benefici: rispetto alla posizione classica migliora il senso dell'equilibrio e la percezione globale del corpo e inoltre azione di rotazione esterna che riguarda specialmente l'area lombo-sacrale e l'articolazione coxo-femorale.