

LA FLESSIONE DEL FELINO SULLA SEDIA

MOLTO UTILE PER QUANDO SI PASSANO ORE AL PC

Portarsi sul bordo della sedia, gambe leggermente divaricate, piedi a contatto con il pavimento.

Appoggiare le mani sulle cosce, palmi rivolti verso il basso.

Qualche respiro profondo per radicarsi nella posizione. L'espiazione accompagni il rilascio delle tensioni.

Inspirare.

Espirare incurvando la schiena, separando le scapole e chinando il mento verso il basso.

Inspirare.

Mentre il mento rimane leggermente piegato, chinarsi in avanti, inarcando la schiena e premendo le mani sulle cosce così da appoggiare su di loro parte del peso.

Ripetere l'esercizio quante volte a piacere.

proposta di Paola D'Altoè



SHANTI MARGA
Centro Yoga

