



SHANTI MARGA Centro Yoga

La posizione dei due cerchi

L'esecuzione di questa posizione irrobustisce tutta la fascia muscolare delle spalle e contribuisce a migliorare la patologia cervicale.

Può essere eseguita in piedi a gambe leggermente divaricate, in ginocchio sui talloni o anche seduti su una sedia.

Inspirando sollevare lentamente le braccia tese fino a portarle parallele al suolo.

Espirare, chiudere gli occhi e portare l'attenzione sulle mani tese con le dita unite.

Seguendo la respirazione lenta e profonda disegnare con la punta delle dita due cerchi che da piccoli diventano sempre più grandi, poi ripeterli in senso contrario e da grandi farli tornare sempre più piccoli.

Inspirare profondamente e, espirando abbassare le braccia

**Proposta di Maria Stella Magnoni - tratta dal libro "yoga e salute".
Come curarsi con la tecnica orientale. Gabriella Cella. Ed. Tascabili
Bompiani**

