

Ushtr asana - Il cammello

Immagina di essere
una vela sospinta dal
vento.

Apri il petto.

Porta indietro le
spalle ancora le mani
ai talloni.

Prova a tenere le
cosce perpendicolari
al tappetino.
Lascia cadere il capo.



Prova a portare il
collo del piede a
terra e cerca con
grazia cura e
progressione di
intensificare la
postura.

Apri bene la zona
della gola socchiudi
le labbra



Non è la perfezione della forma il tuo obiettivo

sii costante e trova agio nella tenuta della postura, la perfezione, se avverrà sarà il frutto dell' allenamento

Proposta di Sonia

Per info: info@shantimarga.it - www.shantimarga.it - Centro Yoga Shanti Marga Via Assarotti 9, Torino