

Natarajasana

Posizione del Signore della danza



Categoria

Standing balancing
pose

Punto focale

Base del cuore

Benefici

Migliora l'equilibrio, allunga e rafforza le gambe e la colonna, stimola il sistema respiratorio e circolatorio

Errori comuni

extra-rotazione dell'anca della gamba sollevata,
eccessivo sforzo sulla zona lombare

Posizioni preparatorie

*Virabhadrasana 1, dhanurasana, virabhadrasana 3,
urdhva prasarita eka padasana, ustrasana*

Contro-posizioni

*Utthanasana, marichyasana, supta baddha
konasana*