nuvola yoga

Ustrasana

Posizione del cammello

Categoria

Backbend

Punto focale

Base del cuore

Benefici

Migliora la postura, allunga e rafforza la colonna, stimola il sistema respiratorio, circolatorio, nervoso, endocrino.

Errori comuni

Extra-rotazione anche, collasso su vertebre lombari, collasso su vertebre cervicali

Posizioni preparatorie

Bhujangasana, Anjaneyasana, Setu Bandha Sarvangasana, Virabhadrasana 1, Purvottanasana, Dhanurasana

Contro-posizioni

Balasana, Ananda Balasana, Supta Padangusthasana, Paschimottanasana