

Virabhadrasana III

Posizione del guerriero 3



Categoria

Standing balancing

Punto focale

Centro delle pelvi

Benefici

Stabilità anche, colonna, spalle

Errori comuni

Scarsa contrazione isometrica del corpo, anca extra-ruotata

Posizioni preparatorie

Tadasana, utkatasana, virabhadrasana I

Contro-posizioni

Balasana, tarasana, savasana