nuvola yoga

Setu bandha sarvangasana

Posizione del mezzo ponte

Categoria

Beckbending

Punto focale

Centro del palato

Benefici

Apertura petto, rinforzo colonna, lieve inversione

Errori comuni

Scarsa stabilizzazione spalle e mobilizzazione collo, compressione lombare

Posizioni preparatorie

Tadasana, utkatasana, virabhadrasana I

Contro-posizioni

Apanasana, savasana