

# Aamatkarasana

La posizione selvaggia



## Categoria

Beckbending

## Punto focale

Base del cuore

## Benefici

Apertura spalle e petto, rinforzo braccia, spalle e colonna

## Errori comuni

Mano di terra mal posizionata, scarsa mobilizzazione spalla e scapola

## Posizioni preparatorie

*Vasistasana, urdhva mukha svanasana, setu bandhasana, dhanurasana*

## Contro-posizioni

*Balasana, apanasana, pashimottanasana*