

VRKSHASANA

L'albero rappresenta il radicamento alla terra, simbolo di fertilità, l'unione con la grande madre generatrice di vita. "Dalle radici traggio il sostentamento per elevarmi al cielo", questo è il messaggio dell'albero.

Presente nella simbologia sacra di tutti i popoli



vrksasana

La posizione dell'albero

Benefici: Aumenta l'equilibrio, la concentrazione, la memoria, migliora in generale tutte le facoltà mentali, espande il torace, rafforza le gambe, dona stabilità fisica e mentale.