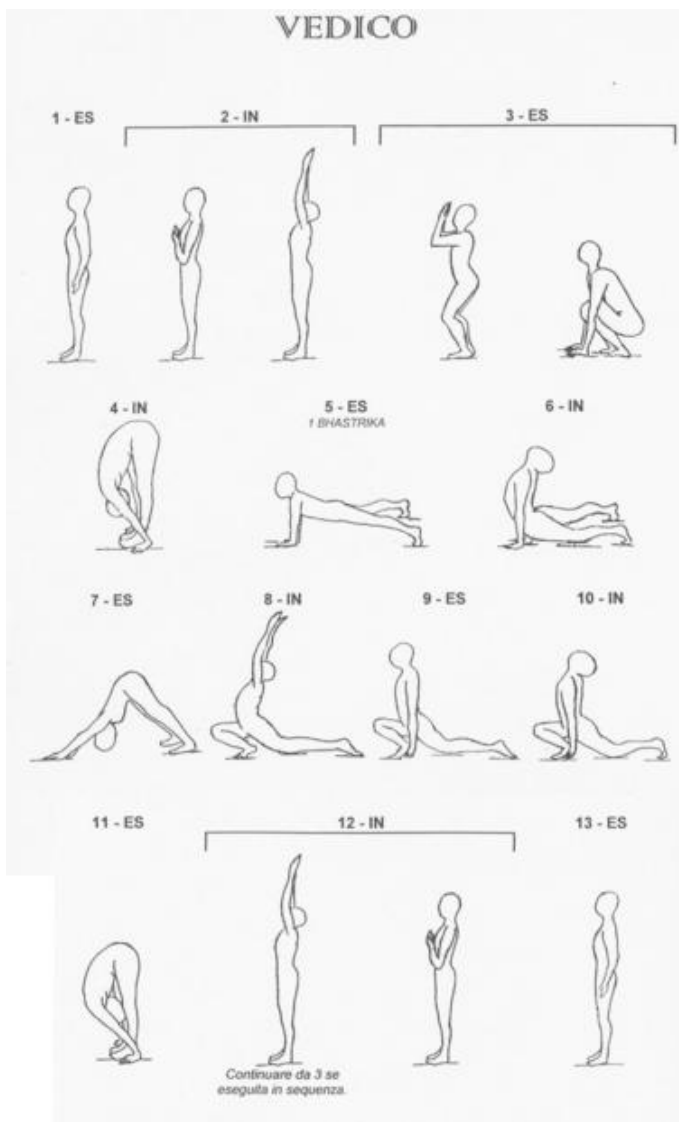


SALUTO AL SOLE COMPLETO



Per tutti coloro che hanno piacere di completare la sequenza iniziata in palestra con me, possono seguire i semplici passaggi di questa pratica yoga.

I movimenti sono tutti tratti da internet.



Gli esercizi della figura sopra sono gli stessi dello schema a lato. Ma in più hanno un'informazione molto importante: la respirazione!

E' necessario seguire ES (fase espiratoria, butto fuori l'aria) e IN (fase inspiratoria, prendo aria).

Il respiro yogi è fatto con l'addome, quindi con il diaframma che si alza e si abbassa.

L'eserc. n. 5-6 si può anche fare con le ginocchia appoggiate, se fate troppa fatica. I movimenti devono essere **fluidi** ed in **armonia** con il vostro corpo.

Potete scegliere se fare tutta la sequenza, praticando i movimenti uno dopo l'altro in continuità, oppure svolgere solo una parte e arrivare gradualmente alla sequenza completa.

Buon giorno a tutti!