



1 Espira



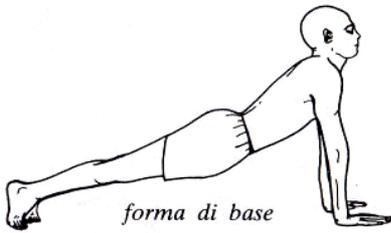
2 inspira



3 espira



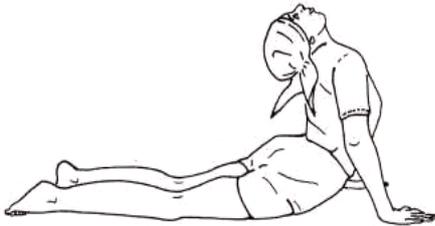
4 inspira



5 Trattieni



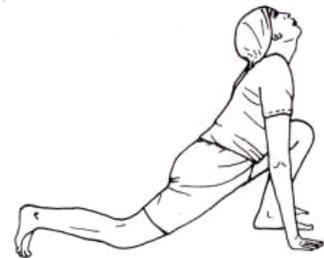
6 espira



7 inspira



8 espira



9 inspira



10 espira



11 inspira



12 espira

1 Con i piedi uniti, la schiena allungata, il mento un po' rientrato verso il petto e una buona tenuta del bacino, inspiro e sollevo le braccia espiro e congiungo le mani davanti al petto nel gesto di preghiera. I gomiti sono aperti, le spalle rilassate, le mani premono una contro l'altra per allargare le scapole.

2 Inspirando stendo le braccia verso l'alto e faccio un piccolo arco con la parte alta della schiena, senza spanciare.

3 Espirando con la schiena lunghissima e le braccia tese, porto le mani a terra accanto ai piedi, se le mani non arrivano al pavimento piego un po' le ginocchia.

4 Inspirando slancio indietro la gamba destra e apro il petto guardando verso l'alto.

5 trattenendo il respiro porto indietro anche il piede sinistro e mi metto in posizione della flessione, il bacino è basso, allineato con la schiena.

6 Espirando piego le ginocchia e le appoggio a terra, poi senza appoggiare il bacino, appoggio anche il petto e la fronte a terra flettendo le braccia.

7 Inspirando mi spingo avanti fino a essere completamente disteso, spingo sulle mani e apro il petto in cobra, le braccia sono piegate, i gomiti attaccati al busto, lo sguardo è verso l'alto, il bacino a terra.

8 Espiro stendendo le braccia e spingendo indietro e verso l'alto il bacino ed entro nel cane che si distende.

9 Inspiro tiro avanti con la testa, apro il petto e slancio la gamba destra avanti, il piede deve arrivare tra le due mani e lo stinco deve essere perpendicolare al pavimento. Lo sguardo è verso il soffitto.

10 Espiro e porto il piede sinistro accanto a quello destro.

11 Inspiro allungando la schiena e le braccia, salgo col busto e apro la parte superiore della schiena in un arco.

12 Espiro e riporto le mani in preghiera.

Ripeto dall'altro lato: nel movimento 4 slancio indietro la gamba sinistra e nel movimento 9 slancio avanti la gamba sinistra.

Eseguo il saluto al sole destra e sinistra almeno 3 volte.