



*Il Saluto al Sole è una armoniosa sequenza di dodici posizioni che prende l'avvio dalla " Posizione di Saluto" (n°1) e prosegue in senso antiorario. Viene poi ripetuto nello stesso senso invertendo però l'ordine delle gambe: nella posiz. 4 si arretra la gamba destra e si riporta la stessa in avanti nella posiz. 9; le due serie generano un ciclo. E' consigliata la ripetizione quotidiana, meglio se mattutina, incominciando con due cicli ed aumentandoli a piacere.*

