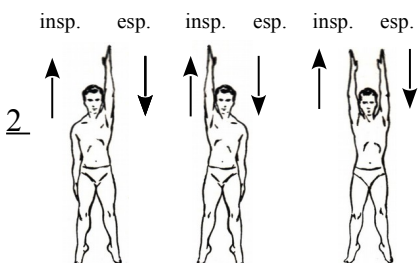


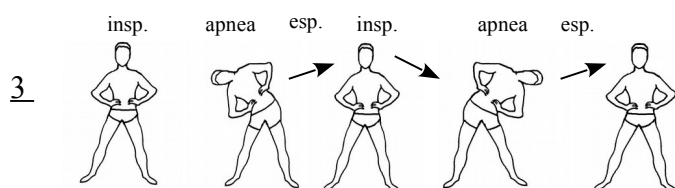
Sukhāsana (Posiz. Facile)

Ripetere 8-10 volte



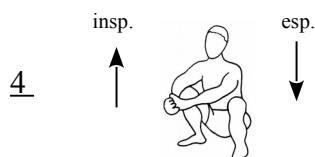
Talāsana (Posiz. della Palma)

Ripetere 5-7 cicli



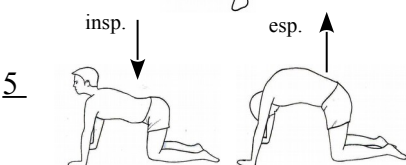
Ardha Chandrāsana
(P. della 1/2 Luna)

Alternare 10 volte per lato



Malāsana
(Posiz. della Ghirlanda)

Dinamica 5-7 volte,
Statica per 5-10 respiri



Marjariasana
(Posiz. del Gatto)

Alternare 10-15 volte



Ardha Stambhāsana
(Posiz. del ½ Pilastro)

Dinamica 5 volte per gamba
Statica 5-7 resp. per gamba



Ardha Pavana Muktāsana
(½ Posiz. del Vento)

Flettere per prima la gamba destra e trattenerla con le mani per almeno un minuto con resp. diafram. Ripetere poi con la sinistra.



Pavana Muktāsana
(Posiz. del Vento)

Statica a piacere con respiro diaframmatico



Jathara-Parivartanāsana
(Posiz. di rotaz. dell'addome)

Statica a piacere sui due lati, con respiri profondi ed uniformi



Ripetere una serie (10 v.) di respirazioni toraciche, Seguite da una serie (10 e + v.) addominali



Shavāsana
(Posiz. del Cadavere)

Rivedere la disposizione del corpo, seguire il respiro diaframmatico e lasciare andare i pensieri senza coordinarli.