

Power Yoga: Il saluto al sole tradizionale

Questo aiuto presenta il saluto al sole. Si tratta di una sequenza di posizioni durante le quali ci si inchina davanti al sole nascente.

Il saluto al sole classico è composto di 12 esercizi che vanno ripetuti due volte. Per i principianti, l'accento va posto sulla corretta esecuzione di ogni singola posizione. L'obiettivo è di essere in grado di svolgere la sequenza di movimenti in modo fluido e armonico.

[Power Yoga: Il saluto al sole tradizionale](#) (pdf)



Fonte: Frick, A., Grunder-Brunner, E., Truninger, N. (2010). Modulunterlage «Power Yoga», Ginnastica+Danza, Macolin, UFSPPO, Gioventù+Sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPPO