

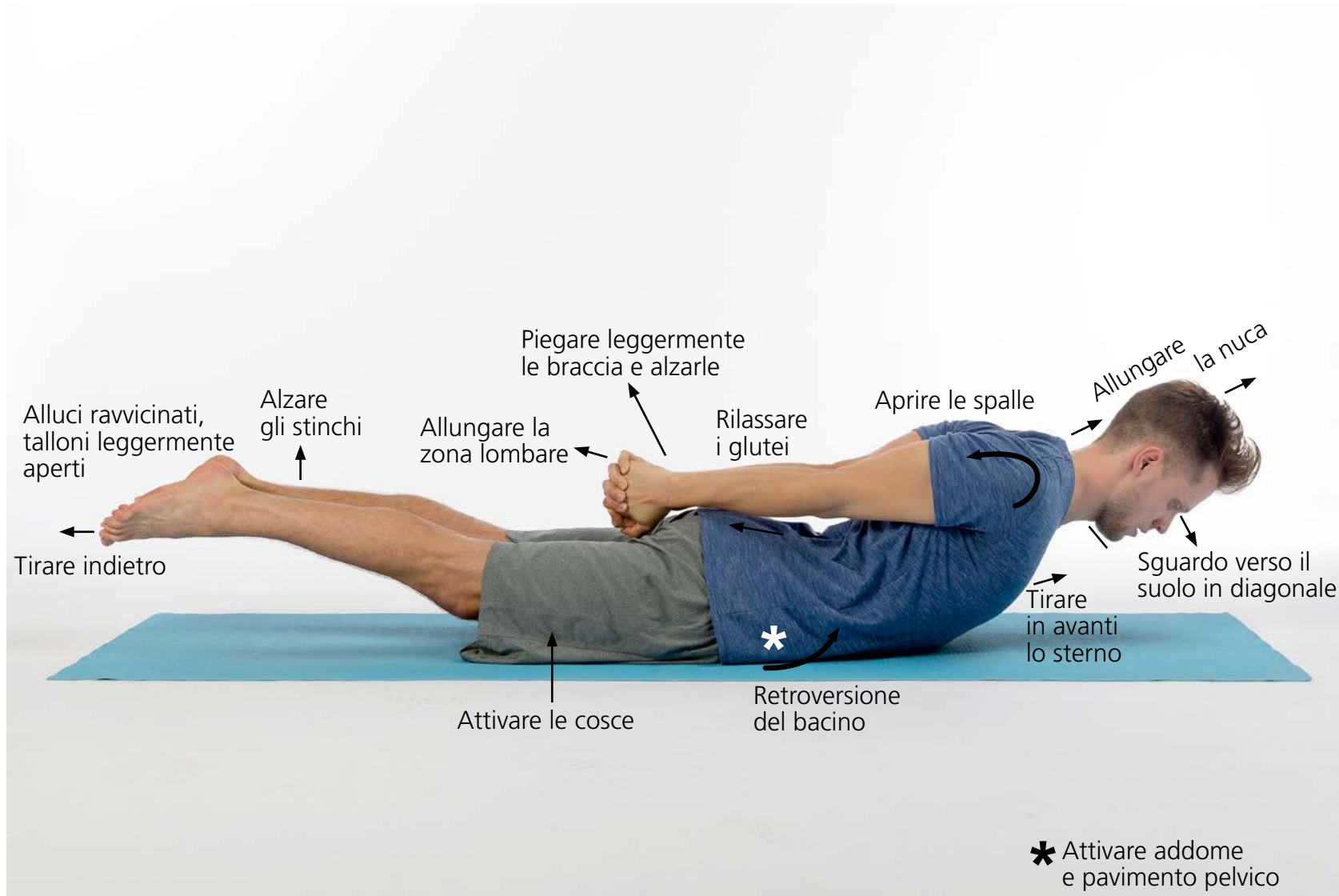
Guerriero 1 (Virabhadrasana 1)

Esercizio in piedi «Gambe forti e braccia leggere»



Cavalletta (Salabhasana)

Flessione dorsale «Schiena forte e spalle mobili»



Cane a testa in giù (Adho Mukha Svanasana)

Flessione in avanti «Rapporto equilibrato tra stiramento e tensione in tutto il corpo»



Barca (Navasana)

Forza addominale «Gioco dell'equilibrio per un centro del corpo forte»



Guerriero 3 (Virabhadrasana)

Esercizio di equilibrio «Sviluppare la forza restando in estensione»



Mezzaluna (Ardha Chandrasana)

Appoggio laterale «Fianchi forti e aumento del senso di orientamento»



Sedia su una gamba (Padangustha Padma Utkatasana)

Rotazione esterna dell'anca
«Apertura dell'anca restando
in equilibrio»



Mezza torsione (Ardha Matsyendrasana) Stiramento nelle anche con rotazione della spina dorsale «Torsione con estensione verso l'alto»



Posizione della testa verso il ginocchio (Janu Sirsasana)

Flessione in avanti da seduti
«Stirare allungando la schiena»



Inversione (Viparita Karani)

Inversione «Lasciare andare tutto»

