

SURYA NAMASKAR - SALUDO AL SOL

Recuerda que un Saludo al Sol completo es una vuelta empezando con la pierna derecha y luego otra vuelta con la pierna izquierda.
En las imágenes pequeñas se muestran las opciones/variaciones.



1
Inhalo
Exhalo

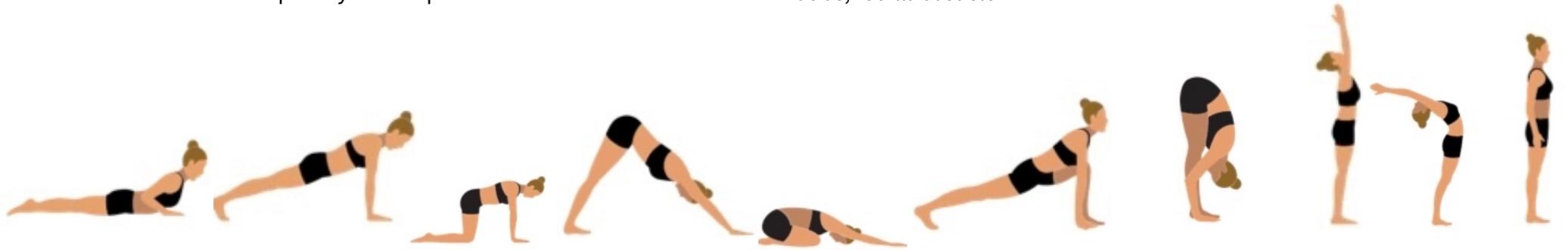
2
Inhalo
*opción de arquear la espalda y abrir el pecho

3
Exhalo

4
Inhalo
pierna derecha/ izquierda atrás, rodilla al suelo

5
Retengo
*opción de bajar las 2 rodillas

6
Exhalo



7
Inhalo

8
Exhalo
Plancha - perro boca abajo
*opción de dejar las rodillas en el suelo e ir a la postura del embrión

9
Inhalo
pierna derecha/ izquierda adelante, rodilla al suelo

10
Exhalo

11
Inhalo
*opción de arquear la espalda y abrir el pecho

12
Exhalo