

Legenda

PASSAGGIO INTERMEDIO SURIA NAMASKAR A

Transizione di passaggio tra gli Asana, è il "cuore" del Saluto al Sole ed è composta da Panca, CHATURANGA DANDASANA, URDHVA MUKHA SVANASANA, ADHO MUKA SVANASANA; da qualunque punto verrà proposta spostarsi direttamente nella Panca e poi eseguire il resto, in genere dopo l'ultimo Cane a Testa in Giù, si ripete sull'altro lato lo stesso Asana che apriva tutta la sequenza.

ADHO MUKHA SVANASANA DINAMICO

Dalla posizione del Cane a Testa in Giù, camminare lentamente sul posto flettendo in modo alternato le ginocchia con l'intento di distendere in modo più approfondito la catena muscolare posteriore e abbassare i talloni a terra, il movimento è sempre coordinato al respiro.

ARDHA SIRSASANA DINAMICO

Dalla posizione del Delfino stabilizzare gli avambracci poi camminare lentamente sul posto flettendo in modo alternato le ginocchia; i talloni difficilmente arriveranno a terra, l'intento è di distendere la catena posteriore e di rafforzare spalle e braccia sui quali è concentrato il punto maggiore di forza e tenuta della posizione.



L'irriverente Yoga

Graziella Acri