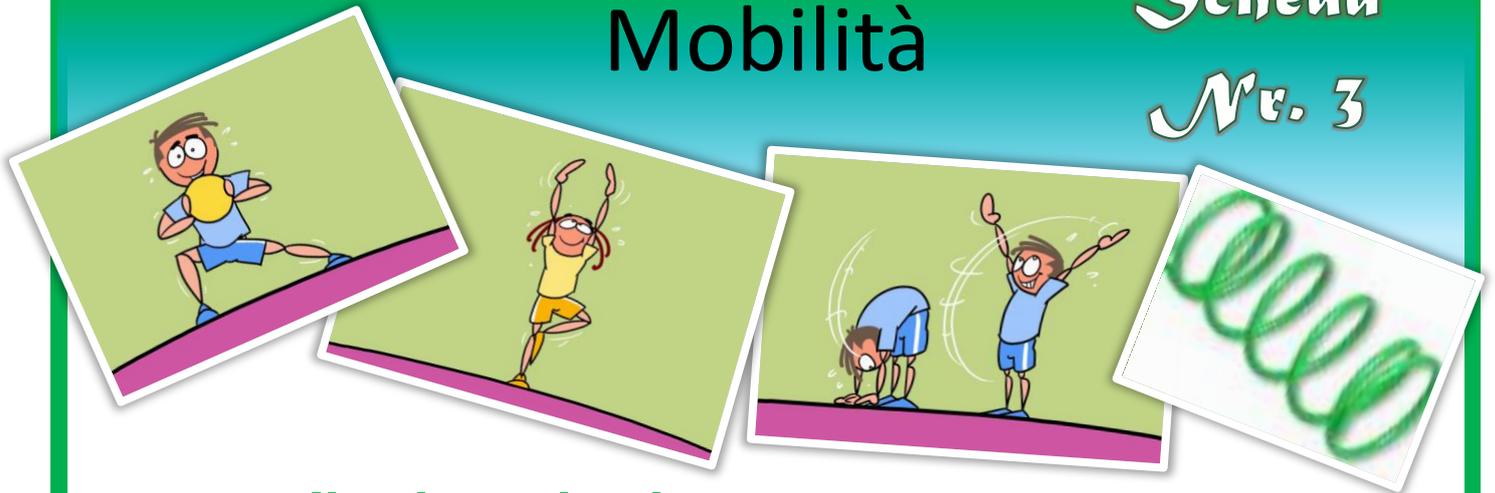


Mobilità

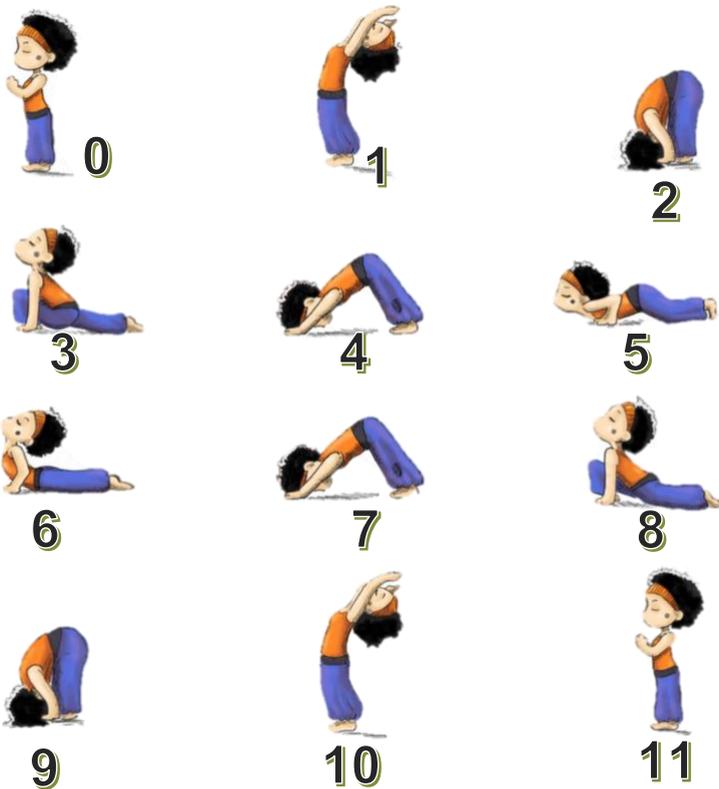
Scheda

Nr. 3



Il saluto al sole

4 volte tutto il giro



0. In piedi con le braccia distese lungo i fianchi, **espira**.
1. **Inspira** alzando le braccia verso l'alto
2. **Espira** flettendo il busto, portando le braccia tra le gambe, per terra
3. **Inspira** stendendo in dietro la gamba destra
4. **Espira** portando in dietro anche l'altra gamba e distendendo le braccia, posizione CANE
5. **Inspira** ed **espira** piegando le braccia, portando avanti il mento
6. **Inspira** mettendoti in posizione serpente
7. **Espira** rimettendoti in posizione cane
8. **Inspira** portando avanti la gamba destra
9. **Espira** portando il piede sinistro vicino al destro
10. **Inspira** alzando le braccia verso l'alto
11. **Espira** riportando le braccia attorno ai fianchi

Esegui il saluto al sole con calma,
ascoltando il tuo corpo in ogni posizione
e ad ogni respiro.
Cerca di coordinare movimento e respiro.