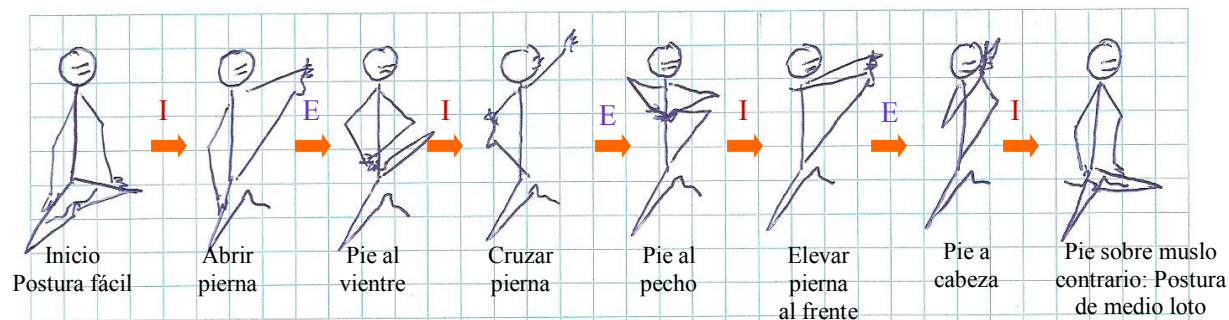


SALUDO DEL LOTO - Calentamiento de meditación

Estas dos **secuencias dinámicas** tienen el objetivo de preparar la postura sentada con piernas cruzadas. **La primera serie prepara las piernas.** Su dificultad es relativamente alta, pero lo importante es la intención de avanzar hacia el objetivo de cada ejercicio. Ello flexibilizará caderas, rodillas y tobillos. **La segunda serie prepara el tronco** movilizándolo de forma global la columna vertebral. El propósito es conseguir una postura erguida estable y relajada, propicia para la práctica respiratoria o de meditación. Aunque los dibujos no muestren el **cojín de meditación**, se recomienda utilizarlo en las dos series.

A) PIERNAS (Secuencia con la pierna izquierda. Seguidamente, repetir con la derecha)



B) TRONCO

