

SERIE PREPARATORIA (Dinámica de los enlaces)

Presentamos la secuencia del **Saludo al Sol** desglosada en **parejas de posturas enlazadas entre si**, favoreciendo el aprendizaje y profundización a través de la **repetición continua de cada pasaje**. Tras cada fase dinámica se han añadido **posturas de suspensión**, y también se incluyen algunos ejercicios **complementarios** que dan un carácter más **integrador** de los movimientos del raquis. (Recomendamos realizar de 3 a 6 repeticiones para cada uno de los ejercicios dinámicos)

