

**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)

		+	
<u>Toma de conciencia</u> <i>Balâsana</i>	<u>Dinámica:</u> de balâsana a bidalâsana		<u>Suspensión:</u> <i>Vajrâsana</i>
		+	
<u>Recorrido circular:</u> balâsana - bidalâsana - adho-mukha-svanâsana - balâsana			<u>Suspensión:</u> "Postura del recién nacido"
		+	
<u>Recorrido circular:</u> balâsana - bhujangâsana - adho-mukha-svanâsana - balâsana			<u>Suspensión:</u> <i>Tadâsana boca abajo</i>
		+	
<u>Dinámica:</u> de adho-mukha-svanâsana a Anjaneyâsana (Alternar ambas piernas)	<u>Dinámica:</u> Saltos de Anjana cambiando la posición de los pies		<u>Suspensión:</u> "Recuperación del atleta"
		+	
<u>Dinámica:</u> de Anjaneyâsana a uttanâsana (Alternar ambas piernas)	<u>Complemento:</u> Torsiones dinámicas desde uttanâsana		<u>Suspensión:</u> <i>Uttâsana (de cuclillas)</i>
		+	
<u>Dinámica:</u> de uttanâsana a ardha-chandrâsana hacia atrás	<u>Complemento:</u> <i>Ardha-chandrâsana lateral</i>		<u>Escucha:</u> <i>Pranamâsana</i>