

## SALUDO AL SOL "INTEGRAL"

En esta variante se han introducido algunos movimientos (enmarcados entre paréntesis) con la intención de completar el campo de movimientos del tronco, puesto que el clásico saludo al sol desarrolla básicamente una alternancia de flexión - extensión de columna vertebral. Este enfoque más global se ha diseñado con la intención de que no se pierda el hilo conductor del clásico saludo al sol, siempre acompañado por el ritmo respiratorio.

