

## Variante del Saludo al Sol "DESDE ATRÁS"

En esta variante ampliada del Saludo al Sol destacan diversas peculiaridades:

- **Enlaces entre uttanāsana y adhomukha svanāsana** (señalados con un círculo rojo) dando pasitos con las manos, en los dos sentidos del recorrido (Otra opción podría ser dando pasitos con lo pies).
- **Anjaneyāsana**: Se repite tres veces sobre cada lado, con progresión en su intensidad (señaladas entre paréntesis azul). Entre ellas se han añadido dos contraposturas que profundizan en la flexibilidad de isquiotibiales. De todos modos, cabría la posibilidad de eliminar algunas posturas de este grupo.
- **Enlace hacia bhujangāsana desde balāsana** deslizando el cuerpo al frente por abajo (señalado entre paréntesis naranja): Hay la opción de repetir el enlace tres veces seguidas para profundizar en el enlace.

