

## Saludo al Sol "VARIANTE INTENSA"

Este ejercicio se caracteriza por la elevada intensidad de su conjunto: A cada repetición se le añade una nueva postura que se mantendrá en la estática durante unas 5 respiraciones y que se repetirá sobre el lado contrario tal como indica la flecha azul (segunda fila de la ilustración): A. **Virabhadrásana I** / B. **Virabhadrásana II** / C. **Parsvakonāsana** / D. **Trikonāsana**

Estas cuatro posturas resultan un buen complemento para dar a la secuencia un carácter más global, ya que ofrecen torsiones e inclinaciones laterales de tronco principalmente.

Pero, el mayor esfuerzo recae sobre los **brazos**, debido a la carga que reciben en los enlaces de posturas sobre el suelo: (tabla alta - tabla baja - perro cara arriba - perro cara abajo). En total, este enlace se llega a repetir doce veces.

Otra dificultad es el **salto** para enlazar las posturas de pie con las del suelo (primera y tercera filas de la ilustración). La alternativa fácil de este paso es desplazando un pie tras otro, evitando así el salto.

En el trayecto de retorno también proponemos estacionarse en adhomukha svanāsana "el perro cara abajo" durante 3 - 5 respiraciones, antes de abordar el tramo final de cada secuencia.

