

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.

