

MICROSERIES para cada âsana del Saludo al Sol

Presentamos seis pequeñas secuencias dinámicas, que preparan y conducen a cada una de las posturas por las que transcurre el clásico *Saludo al Sol*. Podemos repetir cada secuencia de 3 a 6 veces y concluir en la estática del âsana—objetivo (enmarcado en un círculo rojo) de 3 a 6 respiraciones más.

En la primera secuencia (variante del saludo cielo—tierra) proponemos un trabajo en parejas sincronizando los movimientos en sentido opuesto. Pero, también puede realizarse individualmente.

