

Saludo al Sol "con SILLA" (Para personas con dificultades motoras)

Utilizamos la silla como "herramienta de apoyo" para facilitar el desarrollo de las posturas y sus enlaces. **Importante: La parte posterior de la silla deberá estar contra una pared, para evitar que se mueva durante el ejercicio.** También conviene que la silla no sea plegable y que ofrezca una buena estabilidad de apoyo, con el fin de evitar accidentes.

Esta variante se recomienda para personas mayores y/o con dificultades físicas (por ejemplo: con lesiones leves de espalda o rodillas), puesto que la silla facilitará el equilibrio, el descenso y ascenso de las rodillas al suelo y la autorregulación para ejecutar todas las posturas con una mínima intensidad.

La secuencia fluye de forma casi idéntica al Saludo al Sol clásico. Para ayudar a entender su desarrollo, bajo cada postura hay escrita la nomenclatura de la âsana original de la que deriva.

