

Objetivo: ardha padmâsana - desde la gravedad tumbada boca arriba

Esta miniserie flexibiliza caderas, rodillas y tobillos con el objetivo de preparar las posturas sentadas con piernas cruzadas. Podemos realizar la secuencia enlazando las posturas sin cambiar de lado, y al finalizar la secuencia, repetirla con la otra pierna.

Al final, se ha incluido un único pero eficaz ejercicio: La postura de la devoción, para favorecer un tronco erguido en la postura de meditación.

