

## Saluto al Sole - Surya Namaskara



1-espiro



2-inspiro

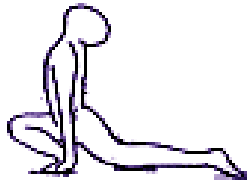


3-espiro



4-inspiro

gamba  
destra  
indietro



5-espiro



6-apnea



7-inspiro

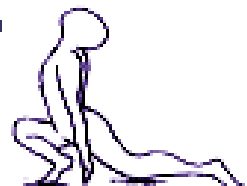


8-espiro



9-inspiro

gamba  
destra  
avanti



10-espiro

11-inspiro



ripeto la  
sequenza  
dall'inizio



*Quanto scritto in questo articolo NON deve essere interpretato come una consulenza medica.*

*I benefici attribuiti alla pratica provengono dalla millenaria tradizione dello yoga.*

*Per una pratica corretta, è doveroso affidarsi ad un insegnante esperto che adatterà la classe in funzione delle possibilità e capacità dello studente.*

*Questo articolo ha lo scopo di far conoscere la cultura dello Yoga.*

