

1



2



3



4



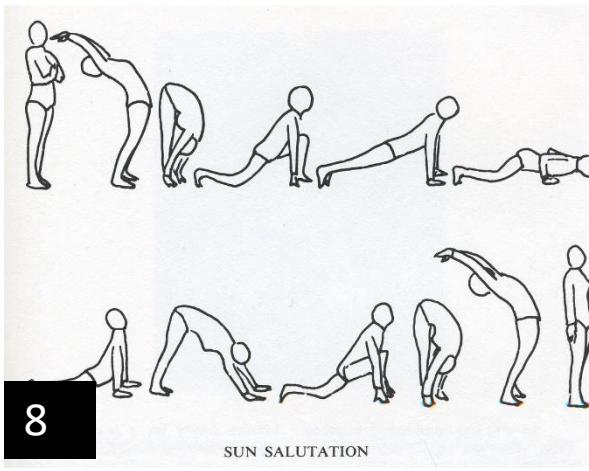
5



6



7



8

SUN SALUTATION



9

SECUENCIA PARA DOSHA KAPHA.

Foco: mover lo estancado.

- 1- Posición decúbito supino, tomar conciencia del peso corporal. Desde ese lugar comenzar a mover las articulaciones de forma progresiva.
- 2-Gato-Vaca.
- 3- Ardha Anahatasana – lado 1
- 4- Ardha Bhujangasana
- 5- Ardha Anahatasana – lado 2
- 6- Ardha Bhujangasana
- 7- Apertura brazos, ambos lados.
- 8- Saludos al sol (modificado)
- 9- Pensar en las últimas posturas (como Kurmasana) para equilibrar-bajar y relajar.