

SALUDO AL SOL CLASICO

pacomorenotv@gmail.com
Tel. WhatsApp. 609614079

VINYASA / Secuencia dinamica / Repetir 3 veces cada lado



Sentir el cuerpo /
observar



NAMASTE / La asana
comienza con la
exhalación



Extensión / Mentón
recogido / brazos como si
quisieras tocar el cielo/
Cadera hacia delante



La pinza / flexionar desde
la cadera baja



Pierna derecha atrás /
media cobra



Tabla / exhalación hasta
cobra



Rodillas / pecho tocan
suelo exhalando



Cobra



Perro cabeza abajo



Pie derecho delante /
media cobra



Pinza



Extensión



NAMASTE / La asana
finaliza bajado brazos /
exhalando



Observar / sentir el
cuerpo



PARTE IZQUIERDA



Sentir el cuerpo /
observar



NAMASTE / La asana
comienza con la
exhalación



Extensión / como si
quisieras tocar el cielo



La pinza / flexionar desde
la cadera baja



Pierna izquierda atrás /
media cobra



Tabla / exhalación hasta
cobra



Rodillas / pecho tocan
suelo exhalando



Cobra



Perro cabeza abajo



Pie izquierdo delante /
media cobra



Pinza



Extensión con NAMASTE



NAMASTE / La asana
finaliza bajado brazos /
exhalando



Observar / sentir el
cuerpo