Allungata verso il cielo Tadasana sviluppa i muscoli retti dell'addome e allunga l'intestino, allinea la colonna vertebrale

Posizione del saluto Anjali Mudra

Triangolo semplice Triconasana: allunga interno cosce, rinforza le braccia e apre la respirazione toracica

Posizione del guerriero 2
Virabhadrasana : tonifica la schiena, fortifica le gambe, favorisce la consapevolezza addominale crea forza e concentrazione.

Posizione del guerriero 2 Cambio lato)
Virabhadrasana : tonifica la schiena, fortifica le gambe, favorisce la consapevolezza addominale crea forza e concentrazione.

Albero Vrksasana :dona stabilità, forza ed equilibrio sia fisico che mentale

Vrksasana

Virabhadrasana 3
variante posizione del
guerriero, con bacino e
busto ruotati

Virabhadrasana
Guerriero 3 variante

Virabhadrasana
Guerriero 3 variante
Bacino e busto ruotato
(Cambio lato)

Virabhadrasana 3: posizione di equilibrio e di allungamento in avanti, Lavora sul “core” ovvero su tutti i muscoli addominali, paraspinali sul diaframma, il pavimento pelvico, i glutei e il flessore dell’anca

Respirazione yogica completa :addominale, toracica e clavicolare. Grazie a questa respirazione il corpo rimane forte e sano aumentando la resistenza dei nostri organi, risveglia una piacevole energia, migliora la capacità respiratoria e tonifica il sistema nervoso.