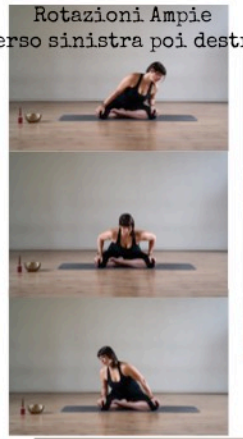
MappaMundi's Sequence ®

di Cecilia Gandolfi

www.mappamundiyoga.com

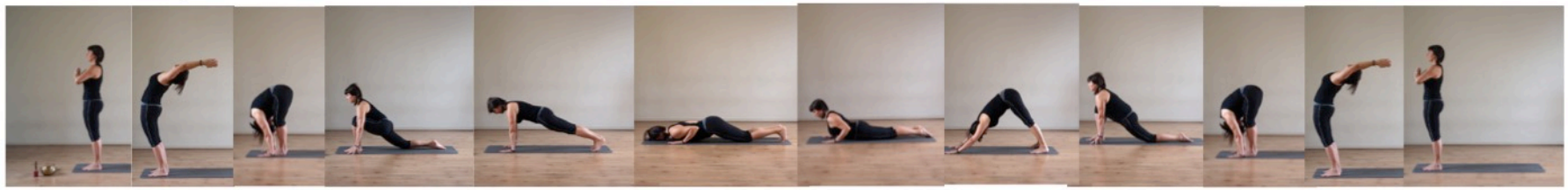


Lascio andare giù
le braccia e la testa

Stendo lentamente
le gambe e mi fermo con
la schiena parallela
al terreno

(Soft Piego le gambe)

Sivananda Suryanamaskar



n° 1 ex | n°2 in | n°3 ex | n°4 in | n°5 trattengo | n°6 ex | n°7 in | n°8 ex | n°9 in | n°10 ex | n°11 in | n°12 ex

4 Suryanamaskar con tenuta
Adhomukha Svanasana n°8

2 Suryanamaskar con tenuta
n°4-5-9

2 Suryanamaskar con tenuta
n° 4 e 9 in Virabadrasana n°1

2 Suryanamaskar con tenuta di
Padhastasana n°3-10

Eseguire a
scelta una
delle due
seguenti
asana.

(Soft:
Vrksasana
e le sue
varianti)

Dopo relax in Makarasana eseguire i tre inarcamenti

(Soft: Sfinge o Bujangasana leggero)

Dopo aver eseguito i tre progressivi inarcamenti indietro, rilasso in Dharmikasana

Avanzate

Asana Invertite livello di difficoltà crescente

Soft ➡

Intermedie

Dopo aver eseguito una o più asana invertite, rilasso in Dharmikasana

Eseguire una di queste asana a seconda del proprio livello o tutte e tre in sequenza

Soft ➡

Avanzata ➡

SHAVA UDARAKARSHANASANA

MappaMundi's Sequence ®

di Cecilia Gandolfi

www.mappamundiyoga.com