

SEQUENZA CONTRO IL MAL DI SCHIENA

POSIZIONI DA
TENERE 7/10 RESPIRI.



01 MARJARIASANA



02 ADHOMUKASVANASANA



03 SURYA
NAMASKARA A



04 SURYA
NAMASKARA C



05 UTTHITA
TRIKONASANA DX E SX



06 ARDHA CHANDRASANA
DX E SN



07 SURYA
NAMASKARA A



08 BALASANA A TERRA



09 DANDASANA



10 PASCHIMOTTANASANA



11 SETHU BANDASANA



12 BALASANA
A RECUPERO



13 BHUJANGASANA
(O LA MEZZA)



14 SALABHASANA



15 BALASANA



16 ARDHA
MATSYENDRASANA DX E SN



17 PASCHIMOTTANASANA



18 SALAMBA
SARVANGASANA



19 HALASANA



20 APANASANA



21 SHAVASANA