

Serie per la schiena

- In posizione facile portare le mani nel mudra della preghiera al centro del petto. In-
spirare e sollevare il braccio sinistro a 60° sollevando/chiudendo contemporaneamente
le ginocchia verso l'alto. Espirare e riportare le mani nel mudra del saluto. Continuare al-
ternando il movimento tra braccio sinistro e del braccio destro. **3 minuti.**

- Torsione del busto. La mano destra va sul ginocchio sinistro, la mano sinistra dietro
alla schiena e viceversa. **3 minuti.**

- Movimento di cavalcare il cammello, portando però i polpastrelli in contatto con il
pavimento davanti alle gambe incrociate. **4 minuti.**

- Movimento della macina sufi. **1 minuto e 1/2** in senso antiorario e poi **1 minuto e
1/2** in senso orario.

- Rilassamento in posizione del cadavere per **3 minuti.**

- Rotazione del collo **1 minuto e 1/2** in senso antiorario e poi **1 minuto e 1/2** in senso
orario.

- Mucca/gatto. **4 minuti**

- Rilassamento in posizione del cadavere per **5 minuti.**