

## SERIE PER LA SCHIENA

- 1) In posizione facile portare le mani nel mudra della preghiera al centro del petto. Inspirare 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 alternando il movimento tra braccio sinistro e del braccio destro. **3 minuti.**
- 2) Torsione del busto. La mano destra va sul ginocchio sinistro, la mano sinistra dietro alla schiena e viceversa. **3 minuti.**
- 3) Movimento di cavalcare il cammello, portando però i polpastrelli in contatto con il pavimento davanti alle gambe incrociate. **4 minuti.**
- 4) Movimento della macina sufi. **1 minuto e 1/2** in senso antiorario e **1 minuto e 1/2** in senso orario.
- 5) Rilassamento in posizione del cadavere per **3 minuti.**
- 6) Rotazione del collo **1 minuto e 1/2** in senso antiorario e **1 minuto e 1/2** in senso orario.
- 7) Mucca/gatto. **4 minuti**
- 8) Rilassamento in posizione del cadavere per **5 minuti.**