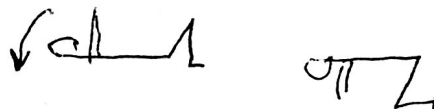


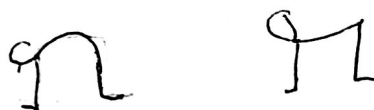
Posizione fetale sul fianco sinistro  
braccia allungate in avanti, testa a terra,  
Rotolare con la testa verso l'altro lato,  
La testa trascina il corpo nel rotolamento



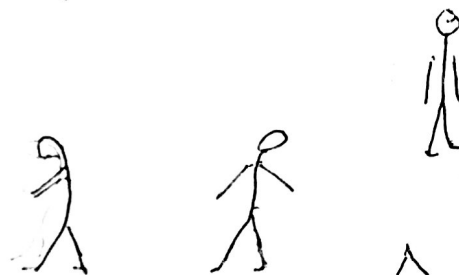
Restando sul fianco sinistro  
Scoprire la zona genitale attraverso il  
contatto della mano  
Lieve risucchio degli sfinteri alla fine dell'espiro  
Articolare il risucchio nei vari sfinteri,  
ano, vagina uretra  
Mobilizzare il bacino, basculamento,  
ischi, natiche, osso pubico



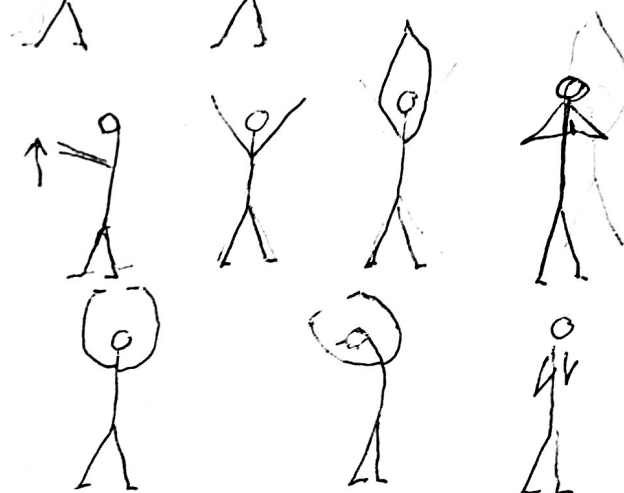
Chakravakasana: a partire dal sacro risalire fino  
Alla testa inarcando e arrotondando abbinando  
Il respiro, espiro chiuso, inspiro espando



Samasthiti: ascolto della verticalità,  
percezione dell'appoggio dei piedi



Osservazione del gesto respiratorio  
Ampliamento del volume in entrata  
E uscita e lento ritorno al volume più  
Ridotto



Salita graduale delle braccia verso tadasana  
Ascolto del movimento di allungamento  
Dell'intera struttura  
Discesa graduale delle mani giunte fino  
Davanti al petto

Palmo delle mani rivolto verso l'alto  
Alla fine dell'inspiro flettersi su un lato,  
Espiro ritorno al centro  
Riposo delle spalle scendendo con i gomiti,  
palmo rivolto verso il viso



In piedi braccia a croce torsione una mano sulla  
Spalla opposta, l'altro braccio in appoggio  
Sulla schiena attorno al punto vita

Discesa graduale di testa e braccia



Movimento dell'onda, seduti con gambe a losanga  
A partire dai piedi apertura e chiusura, inarcamento  
E arrotondamento che comprende l'avvicinarsi delle  
Ginocchia



Seduti gambe divaricate e leggermente flesse,  
piedi a squadra  
Busto allineato si inclina in avanti



Posizione di siddhasana, braccia attorno all'addome  
Ascolto e sviluppo della relazione con il bambino

