

PRATICA SAMANA

BHAVANA: UJJAYI CENTRO

- ① Q RADICAMENTO
CENTRO
RESARO
- ② TORSIONE DEL
BUSTO IN
MOVIMENTO
- ③ (6X) NADI SODANA
PRANAYAMA 18R (9 CICLI)
- ④
- ⑤ OSSERVAZIONE
- ⑥ (6X + 6R)
- ⑦ (6X)
- ⑧ (6X ALTERNANDO I LATI)
- ⑨ (6X)
- ⑩ OSSERVAZIONE
- ⑪ (6X + 6R)
- ⑫ OSSERVAZIONE
- ⑬ (6X)
- ⑭ (6X SU CIASCUN LATO)
- ⑮ (6X)
- ⑯ OSSERVAZIONE

TOT: 120 RESIRI
PRANAYAMA 18
IN PIEDI 36
A TERRA 66
STHITI 30
VRTTI 90
REKHA 96
AREKHA 24

STHITI + REKHA 126
VRTTI + AREKHA 114