

## YOGA – SALUTO AL SOLE

Il saluto al sole è una sequenza di esercizi di Hatha Yoga, veloce da fare che non richiede più di 5 minuti ma attiva la circolazione e i muscoli e dà forza per iniziare bene la giornata.

I benefici sono molti perché i movimenti coinvolgono tutto il corpo nonché la respirazione e quindi aumentano la flessibilità e l'elasticità, rinforzano i muscoli sia degli arti che gli addominali e favoriscono la digestione, inoltre sono ottimi per migliorare la postura.

Va fatto la mattina dopo essersi alzati, prima di fare colazione. E' adatto anche a chi è sempre di fretta perché una volta memorizzato è davvero velocissimo, giusto il tempo di respirare 6 volte. In compenso chi lo fa tutti i giorni ne guadagna in forza, agilità e salute in generale.

Ai non esperti di Yoga consiglio di farselo mostrare in studio, non è mai consigliabile fare gli esercizi solo guardando le istruzioni su un foglio, perché ci sono molte cose da sapere che qui non sono scritte.

Chi invece fa già Yoga conoscerà queste posizioni e quindi può farlo tranquillamente in autonomia.

Non consigliato alle donne incinte.

