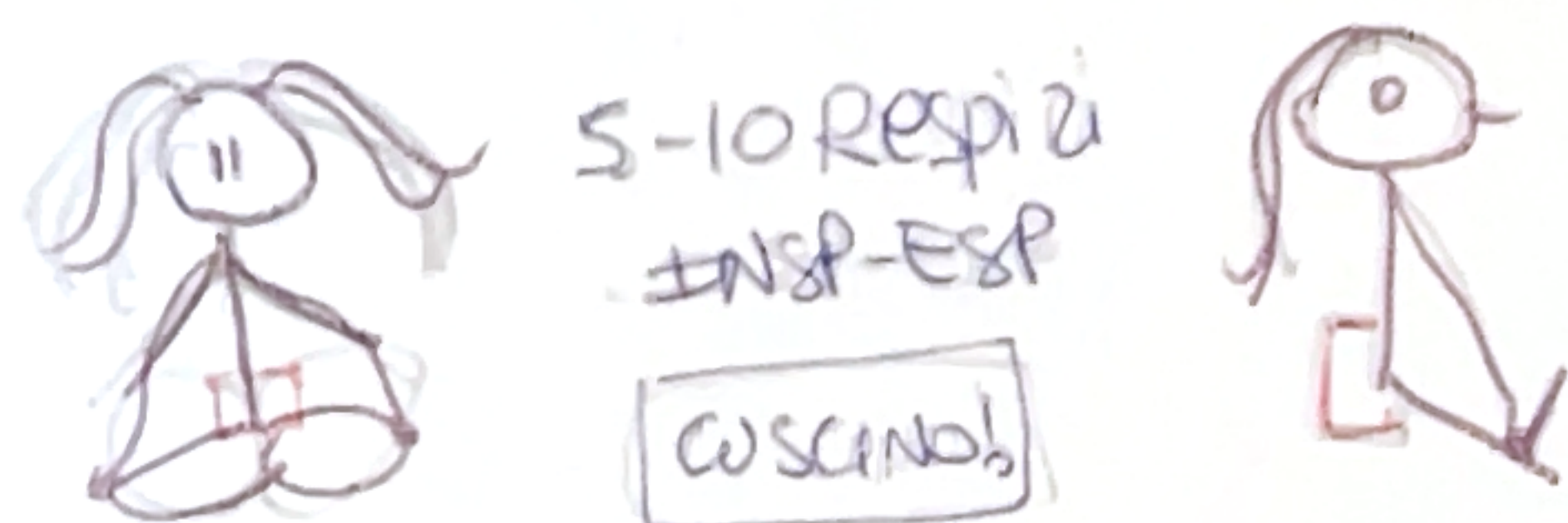


Pratica per SCIATALGIA (N. SCIATICO)

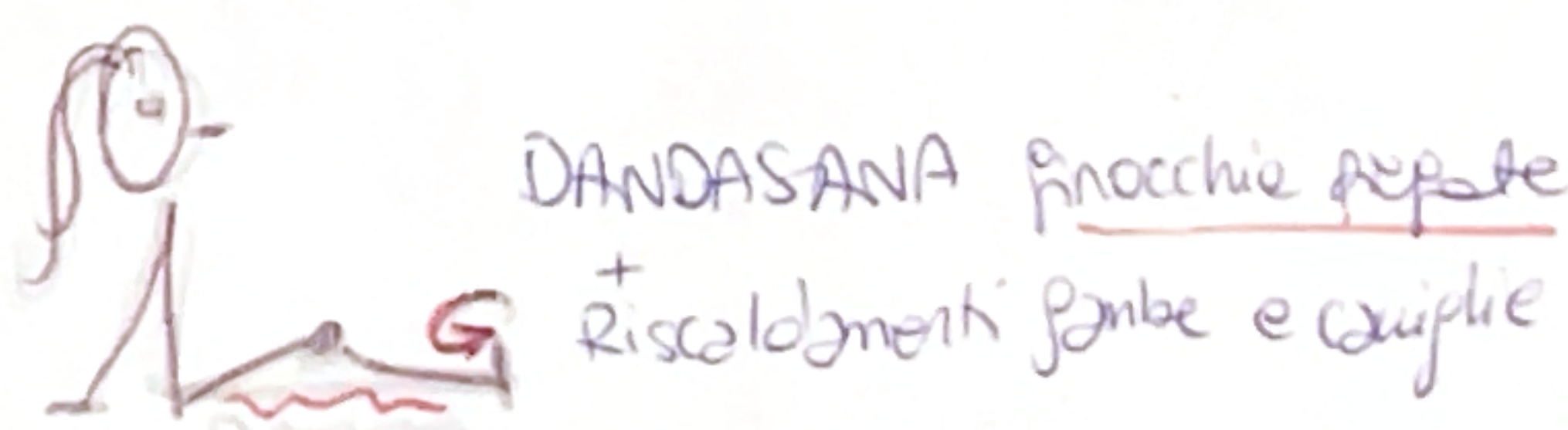
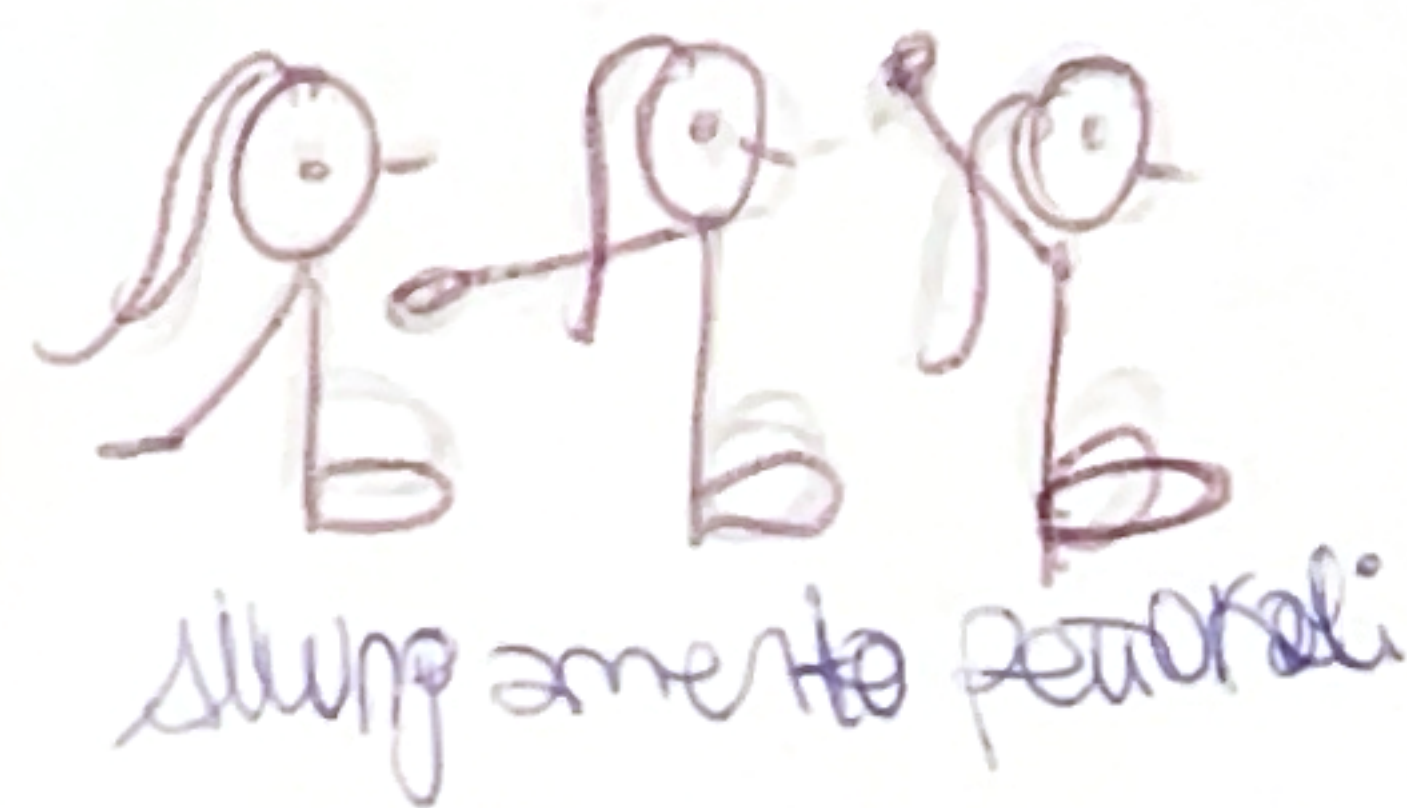
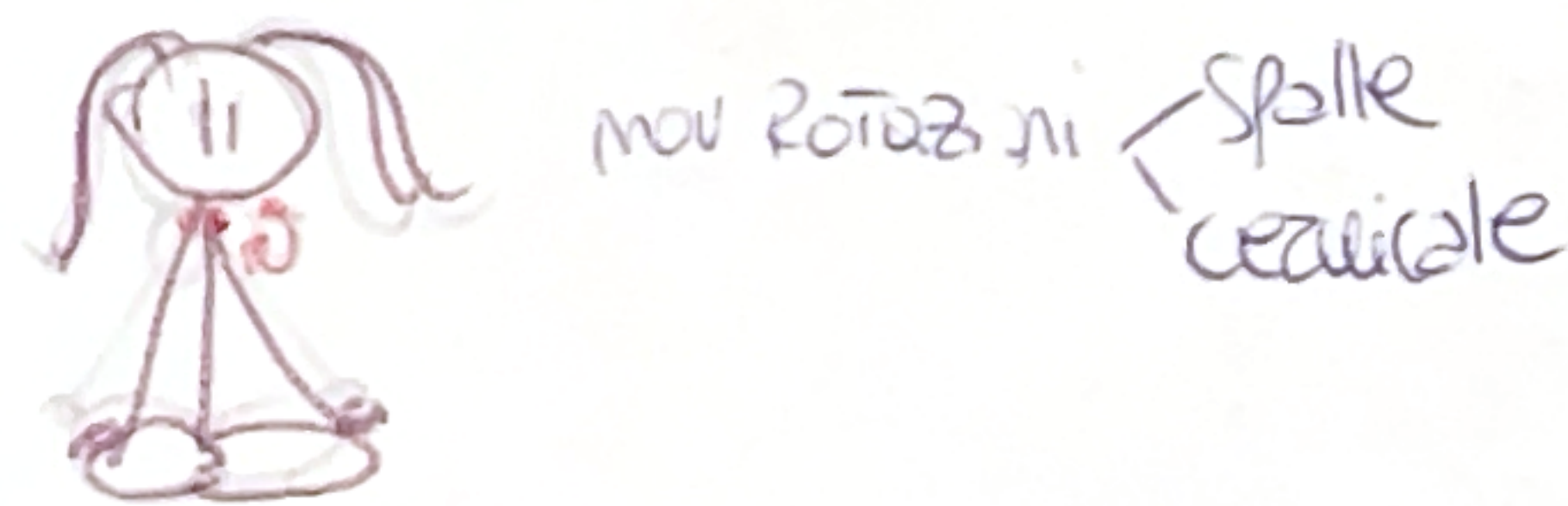
Accorciamento della catena Post attivandola!

50 min

RISCALDAMENTO CLASSICO



RISCALDAMENTO colonna x suave



Babbsana



cat



cow



x 5 volte
+ Rotazione spalle

Babbsana



PUPPY POSE (Ultima Shishosana)



Fronte al tappetino

INSPIRE BHUJANGASANA (COBRA POSE) x 3 volte in dinamica

ESPIRE

SALABHASANA (WOMB POSE) x 3 volte in dinamica

4 Riposo 1 Resp

DHANURASANA (Posiz. dell'Arco / Bow) x 3 volte in dinamica

11 Riposo 1 Resp



Rilassa spalle
glutei e gambe

Balasana



ADHO MUKHA SVANASANA con ginocchia piegate! (x 3 Respiri)



Se NON si è in ACUTO (SCIATALGIA)



ANJANEYASANA (Low Lunge - Affondo basso a 1/2 luna sul pavimento) Dx e sn



USTRASANA (Camel Pose)

Balasana



DANDASANA



MATSYASANA (Posiz. del pesce) 3 Respiri



si scioglie



SETU BANDHA SARVANGASANA (1/2 Ponte)

In dinamica x 3 volte



Apanasana 3 Respiri
Massaggio colonna vertebrale

Se NON si è in ACUTO



Shavasana
lasciar andare tutto il corpo
continuare a controllare solo il Respiro consapevole

Namaste