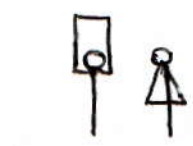


la montagna: piedi allineati spingono a terra, schiena allungata in su, spalle indietro.



interaccia le dita delle mani, braccia tese su + braccia tese dietro con altro interaccia.



rotazioni delle braccia; tese in linea con le spalle



Aujali Mudra: il saluto (davanti allo sterno, poi dietro la schiena!)



torsione sulla sedia da sedere (dietro lo schienale e il sedile)



torsione sulla sedia da in piedi (dietro lo schienale o il sedile, mano sul fianco).



fronte appoggiate sul banco; braccia tese gambe tese e \perp al pavimento; incro cio le braccia ² fronte in appoggio.



piedi a terra, apro il torace

ASCOLTO INTERNO: occhi chiusi, orecchie tappate, ascolto il suono interno (me riconosco 5???)

Quedi sono? 2 minuti