

KUUTERVEHDYS

The Moon Salutation

Taitto ja ohjeet, malli: Minna Arvila

Kuvat: Leanna Granroth



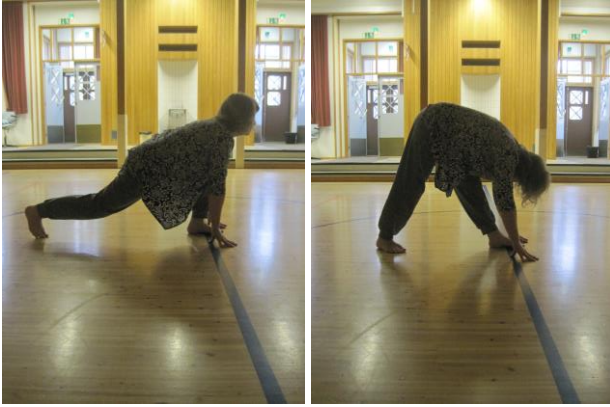
Käsivarret sivukautta ylös (sh), sivutaivutus (uh), ojennus (sh), taivutus toiselle sivulle (uh) ja ojennus (sh)



Kali-jumalattaren asento/puolikyökky (uh), Meritähti (sh), Trikon (uh) ja eteentaivutus (sh+uh)



Ratsastaja-asento (sh), käänös eteenpäin, koukistetun jalan kantapää lattiassa, suoran jalan varpaat ylös (uh) ja kyykky (sh). Tästä lähtee paluumatka eli samat asennot peilikuvana ja päinvastaisessa järjestyksessä: jalan ojennus sivulle (uh)



Ratsastaja-asento (sh) ja eteentaivutus (uh+sh)



Trikon (uh), Meritähti (sh) ja Kali-jumalattaren asento/puolikyykky (uh)



Ojennus (sh), sivutaivutus (uh), ojennus (sh), taivutus toiselle sivulle (uh), ojennus (sh) ja käsivarret sivukautta alas (uh).

sh = sisäänhengitys, uh = uloshengitys

Taitto ja ohjeet, malli: Minna Arvila

Kuvat: Leanna Granroth

Swami Saradanandan kirjasta The Power of Breath (Duncan Baird Publishers, 2009)