

TIPO	POSIZIONE	RESPIRAZIONE	PIEDI	MANI	SGUARDO	DESCRIZIONE	T/R
KND	PF	F	NA	GM	FRNT	FUOCO	1M
ISO	IP	LLP	UNITI	PS	FRNT	PETTORALI	1M
ISO	IP	LLP	UNITI	IC	FRNT	BICIPITI	1MDXSX
ISO	ZENKSUDACHI	LLP	60X60	VL+F	FRNT	QUADRICIPITI+SPALLE	1MDXSX
ISO	KIBADACHI	I/E+M	PARALLELI80	VL	FRNT	QUADRICIPITI+NERVOSO	1M
ISO	KIBADACHI	F	PARALLELI80	VL	FRNT	QUADRICIPITI+NERVOSO	1M
ISO	SUP GAMBE TESE	LLP	UNITI	DT	VERSO L'ALTO	ADDOMINALI	1M
ISO	FLESSIONI SULLE BRACCIA	LLP	UNITI	TLP	TERRA ALTEZZA PETTO	FLESSIONI	1M
ISO	PONTE KUNDALINI	F	NA	TLS	ALL'INDIETRO	PONTE_KUNDALINI	1M
STR	IP	I/E+M	UNITI	F	ASSECONDA VISO	STRETCH COLLODXSXVISO	1M
STR	IP	I/E+M	UNITI	F	FRNT	STRETCH COLLODXSXTESTA	1M
STR	02	LLP	UNITI	I	VERSO L'ALTO	STRETCH COLONNA	1M
STR	SEDUTI SULLE GINOCCHIA	LLP	UNITI	IT	INDIETRO O AVANTI	STRETCH QUADRICIPITI	1M
STR	IP APPOGGIATI AL MURO	LLP	UNITI	MURO	FRNT	STRETCH POLPACCI	1M
STR	IP	LLP	AXTI PARALLELI	CAVIGLIE	TERRA	STRETCH BIC.FEMORALI	1M
KND	PF	LLP	NA	GM	FRNT	NA	3M
KND	PF	LLP	NA	VL	FRNT	BRACCIA APERTE	3M
KND	PF	I/E+M	NA	SG	FRNT	CAMMELLO 1°/2°	3M
STR	SUP GAMBE LARGHE + PC	NA	UNITI	NA	NA	GAMBE_LARGHE1-10/123	5M
ADD	SUP PIEDI UNITI VICINI BACINO	LLP	UNITI	DT	VERSO L'ALTO	ADDOMINALI	(30+20)*3
RIL	SUP BRACCIA E GAMBE APERTE	NA	AXTI	FT	VERSO L'ALTO	RILASSAMENTO	7/10M

PF	POSIZIONE FACILE
IP	IN PIEDI
SUP	SUPINA
02	SOTTO IL MURO PIEDI ALLA PARETE
STR	STRETCHING
KND	KUNDALINI
ISO	ISOMETRICA
ADD	ADDOMINALI
RIL	RILASSAMENTO
NA	NON APPLICABILE
F	FUOCO
LLP	LUNGO LENTO PROFONDO
I/E+M	ISP.+ESP. CON MOVIMENTO
60X60	QUADRATO DI 60CM
FRNT	FRONTALE

GM=GYAN MUDRA
VL=VOLARE LATERALI
SG=SULLE GINOCCHIA
PS=PREGHIERA STERNO
IC=INCROCIATE COLLO
VL+F=VOLARE
LATERALI+FRONTALI
TLP=TERRA LARGHEZZA PETTO
TLS=TERRA LARGHEZZA SPALLE
F=LUNGO I FIANCHI
I=INDIETRO
IT=INDIETRO A TERRA
DT=DIETRO LA TESTA
FT=FACCIA A TERRA

Rilassamento (LLP)
LasciaAndareIlTuoCorpo Rip+Volte (piedi, caviglie>>>)
IIMioCorpoEPesante Rip+Volte (piedi, caviglie>>>)
IIMioCorpoECaldo Rip+Volte (piedi, caviglie>>>)

<p>inspira a StefanoBaldi1, 2, 3, 4, 5, 6 trattieni 7, 8, 9, 10</p> <p>espira a StefanoBaldi11, 12, 13, 14, 15, 16 trattieni 17, 18, 19, 20</p>
