



**6 minuti:** (36m) Tenendo le mani sollevate intrecciate e ferme, ruotate in tondo il busto come se steste facendo l'hula op. La rotazione è completa e proviene dalla bassa spina dorsale, ruotate tutta la bassa spina dorsale. Ispirate e continuate la rotazione ispirate ed espirate ispirate e espirate e muovete, trattenete e muovete ed espirate, ancora ( 5/6 volte) e rilassate



Mettete le mani dietro al collo e portate indietro la spina dorsale fino al punto che potete tenere senza cadere: Quindi cominciate a ruotare il busto a destra e a sinistra come nelle figure che seguono



sinistra come nelle figure che seguono

**8 minuti:** Mantenete l'angolo e ruotate, fate il vostro massimo anche nell'angolazione indietro e nella rotazione a destra e sinistra, toccate il limite della caduta. Inizia a suonare Har Sing Nar Sing di Nirinja Kaur. Per concludere: Ispirate continuate a muovere trattenete ed espirate e rilassate 3 volte

**2 minuti** :Portate ora i pollici alla base dei mignoli ed allungate le braccia in fuori come nella figura bilanciate le spalle e tutto il corpo ed Ispirate, trattenete 8 tempi ( mentalmente pensate SA TA NA MA SA TA NA MA) ed espirate fuori e continuate, non muovete il corpo restate bilanciati

Portate le mani al centro del cuore, Ispirate .... trattenete stirate e rilassate 3 volte.

