


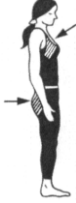



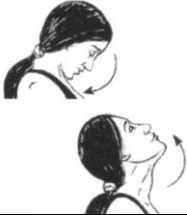










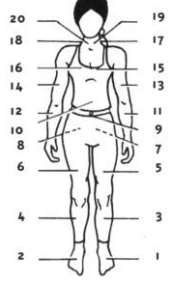


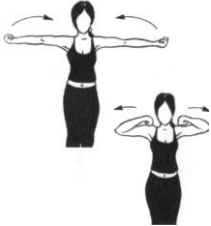

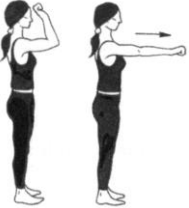

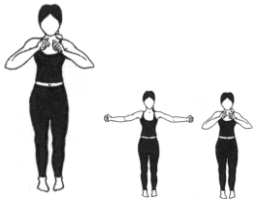




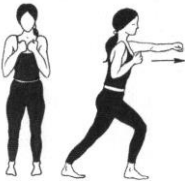





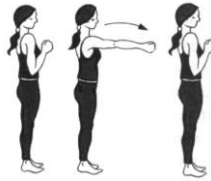


Yogoda

			
1 Doppio respiro con i palmi che si toccano	2 Ricarica del polpaccio con...	3 ...rotazione della caviglia	4 Polpaccio - avambraccio coscia - braccio
			
5 Ricarica dei glutei e dei pettorali	6 Ricarica del dorso	7 Rotazione delle spalle	8 Ricarica della gola
			
9 Ricarica del collo	10 Rotazione del collo, assestamento cervicale	11 Assestamento delle vertebre inferiori	12 Rotazione della spina dorsale
			
13 Allungamento laterale	14 Assestamento delle vertebre	15 Assestamento delle vertebre superiori	16 Ricarica delle cellule cerebrali
			
17 Massaggio del cuoio capelluto	18 Esercizio dei midollo per la memoria	19 Ricarica dei bicipiti	20 Ricarica delle venti parti del corpo

			
21 Sollevamento pesi	22 Doppio respiro con i gomiti che si toccano	23 Sollevamento pesi laterale	24 Rotazione delle braccia in piccoli cerchi
			
25 Sollevamento pesi frontale	26 Ricarica delle dita	27 Ricarica delle braccia in quattro parti	
			
28 Sollevamento pesi sopra la testa	29 Sollevamento pesi laterale		31 Corsa sul posto
			
32 Scherma	33 Rotazione delle braccia in ampi cerchi	34 Ricarica dello stomaco	35 Doppio respiro con i palmi che si toccano
			
36 Ricarica del polpaccio con...	37 ...rotazione delle caviglie	38 Ricarica delle anche	39 Doppio respiro senza tensione