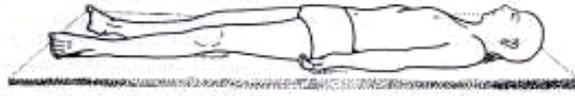


Rilassamento



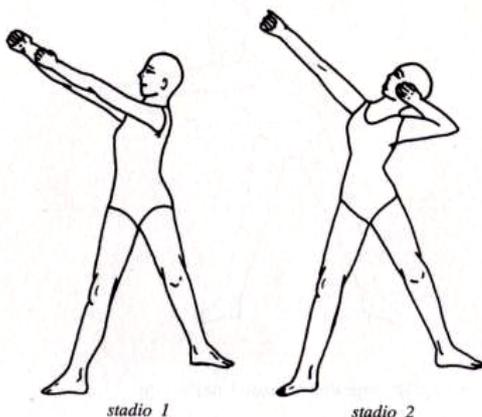
Savasana

Mi rilasso con le gambe un po' aperte, palmi delle mani verso l'alto, braccia un po' discoste dal corpo. Abbandonando il corpo progressivamente al pavimento.

Pranayama

Analoma Wiloma – respirazione alternata

Seduto a gambe incrociate con la schiena ben allungata, rilasso le spalle e porto il dito indice e il medio della mano destra al centro del palmo. Espiro completamente poi chiudendo la narice destra col pollice inspiro in 4 tempi. Chiudo entrambe le narici e trattengo per 16 tempi. Apro la narice destra e espiro per 8 tempi, dallo stesso lato inspiro 4. Chiudo entrambe le narici e trattengo per 16 tempi. Apro la narice sinistra e espiro per 8 tempi. Questo è un ciclo completo eseguo almeno cinque cicli. Il rapporto inspiro-trattengo-espiro è sempre 1-4-2.



Respirazione dell'arciere

in piedi con le gambe un po' divaricate, porto le braccia parallele al pavimento all'altezza delle spalle. Quando inspiro immagino di tirare una freccia alla mia destra, porto avanti il piede destro e apro il petto flettendo il braccio sinistro, come per tendere la corda di un arco, guardo il punto a cui sto mirando, quando espiro torno alla posizione di partenza. Ripeto a sinistra, pratico dalle 6 alle dieci ripetizioni destra – sinistra.

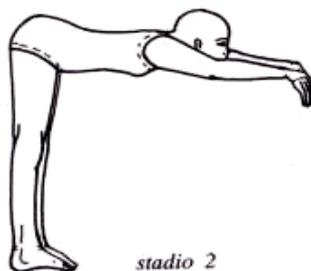
Riscaldamento dinamico

Piedi uniti, colonna ben estesa, intreccio le dita delle mani e le poggio sopra la testa. Quando inspiro estendo le braccia girando i palmi delle mani verso l'alto e contemporaneamente salendo sulle punte dei piedi, guardo le mani. Quando espiro orno lentamente coi talloni a terra e con le mani sulla testa.

Durante questa pratica pongo molta attenzione a non 'spanciare', esercitando un buon mula bhandha. Ripeto il movimento per cinque volte, poi la sesta volta salgo inspirando e rimango sulle punte dei piedi per 5 – 10 respiri.



Piedi paralleli, leggermente divaricati, intreccio le dita delle mani e estendo le braccia sopra la testa. Inspiro al centro ed espiro flettendo lievemente il busto verso destra, il corpo rimane piatto, come se mi muovessi tra due lastre di vetro, evitando torsioni del busto e controllando di non spingere il busto in avanti per poter scendere. Inspiro e torno al centro, espiro e scendo a sinistra. Ripeto il movimento cinque volte per lato.

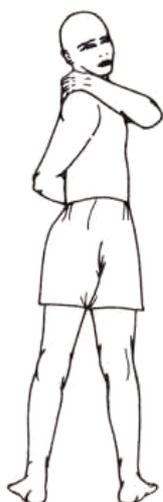


stadio 2



A piedi paralleli e vicini, inspiro e allungo le braccia verso l'alto facendo un piccolo arco con la parte superiore del dorso, senza 'spanciare'; espirando allungo la schiena e le braccia in avanti, tenendo il busto parallelo al pavimento; Inspiro e allungo la posizione tirando indietro gli ischi; espiro e rilasso la schiena verso il basso, avvicinando la fronte alle ginocchia. Quando inspiro riporto il busto su e apro in un arco. Ripeto il movimento 5 – 10 volte, l'ultima volta rilasso a lungo la schiena in basso e poi risalgo lentamente srotolando la colonna vertebra per vertebra.

Dalla posizione eretta, coi piedi paralleli poco distanti tra loro, intreccio le dita dietro la schiena, quando inspiro estendo le braccia apro il petto verso l'alto, quando espiro scendo con la fronte verso le ginocchia, poi inspirando risalgo come 'trainato' dalle braccia ed espiro rilasso. Ripeto il movimento 5 – 10 volte. L'ultima volta rimango in allungo con la schiena abbassata, tiro le braccia per sbloccare le scapole e respiro profondamente per 5 volte. Poi lascio scivolare dolcemente le braccia verso terra e srotolo la colonna lentamente, vertebra per vertebra.



Coi piedi paralleli, un po' discosti uno dall'altro, rilasso le braccia e porto dinamicamente il busto in torsione da una parte e dall'altra, lasciando che le braccia seguano passivamente il movimento rotatorio del busto. Dopo aver ripetuto il movimento varie volte, mi fermo per 5 respiri nella posizione di massima torsione a destra e poi inspirando sciolgo ed espiro mi fermo per 5 respiri nella posizione di massima torsione a sinistra.

Serie dei Guerrieri

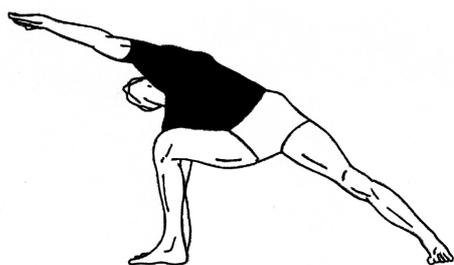


Virabhadrasana 2 - Guerriero 2

Piedi paralleli, gambe divaricate, talloni sulla stessa linea, apro il piede destro di 90°, giro il bacino in direzione del piede destro e chiudo il piede sinistro, spingendo il tallone indietro, a 45°. Congiungo le mani in preghiera davanti a me, inspiro e sollevo le mani sopra la testa, piego la gamba destra. Controllo che le braccia siano stese, il bacino sia spinto in avanti, il bordo del piede posteriore spinga attivamente sul pavimento, il ginocchio destro sia allineato con il piede e il polpaccio destro sia perpendicolare a terra, Resto in posizione per 5- 10 respiri profondi.

Inspiro e stendo la gambe destra, espiro e giro il bacino frontale aprendo le braccia all'altezza delle spalle. Proseguo per il guerriero 2

Asana di flessione laterale della colonna



Parsvakonasana - Variante del triangolo

Col gomito piegato e appoggiato sul ginocchio destro, espiro e abbasso il bacino verso terra. Inspiro ed estendo il braccio sinistro sopra la testa. Voglio creare un'unica diagonale che dal piede sinistro arriva fino alla mano sinistra.

Se posso poggio la mano destra a terra accanto al piede, altrimenti lascio il gomito sul ginocchio.

Resto da 5 a 10 respiri.

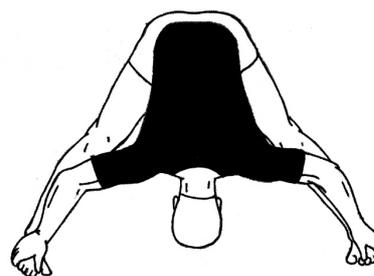
Inspirando esco dalla posizione.

Virabhadrasana - Guerriero

Inspiro allungo la colonna verso l'alto e le braccia ai lati. Senza inclinare il busto espiro e piego di nuovo la gamba destra e guardo sopra la mano destra.

Controllo che le braccia formino una linea parallela al pavimento, che il busto non sia inclinato in avanti, che il bordo del piede posteriore spinga attivamente sul pavimento, che il ginocchio destro spinga in fuori, restando allineato col piede e che il polpaccio destro sia perpendicolare a terra, Resto in posizione per 5- 10 respiri profondi.

Espirando poggio il gomito destro sul ginocchio destro e proseguo per la variante del triangolo.



Prasarita Parsvakonasana - Posizione di recupero.

Piedi paralleli, gambe divaricate, punte dei piedi leggermente puntate verso l'interno, rilasso testa e busto verso il pavimento, abbandonandoli alla forza di gravità. Se sento la schiena molto affaticata eseguo la posizione con le ginocchia leggermente flesse. Se ho tensione nel collo lascio dondolare la testa facendo piccoli sì o piccoli no.

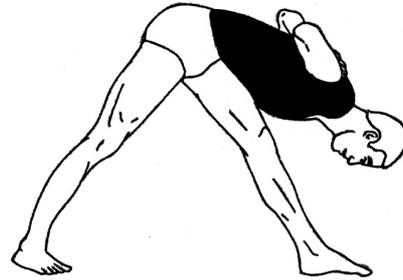
Resto 5- 10 respiri, poi espiro e srotolo la colonna vertebra per vertebra, con le ginocchia leggermente flesse.

Ripeto tutta la sequenza sul lato sinistro.



Trikonasana – triangolo

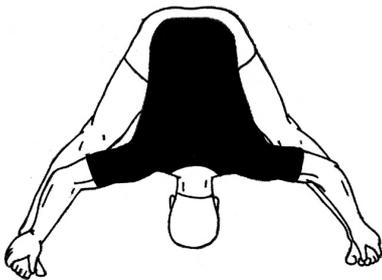
Apro il piede destro di 90°, i due talloni sono sulla stessa linea, inspirando allungo le braccia in fuori all'altezza delle spalle e la colonna verso l'alto. Espirando spingo in fuori il fianco sinistro e inclino il busto verso destra, scendendo piatto, come tra due lastre di vetro. Poggio la mano destra sulla gamba per sostenermi e tiro il braccio sinistro verso l'alto. Resto in posizione 5 – 10 respiri. Poi inspirando riporto su il busto.



Parsvottanansana

Porto i due piedi su due binari paralleli, chiudo il piede sinistro di 45° e giro il bacino in direzione del piede destro. Congiungo le mani dietro la schiena, inspiro e tiro le braccia indietro e verso l'alto aprendo il petto, sguardo al soffitto, espiro e scendo col mento verso la gamba stesa. Resto in posizione 5 – 10 respiri. Poi Inspirando torno col busto verticale tirando dalle mani. Ripeto la sequenza a sinistra.

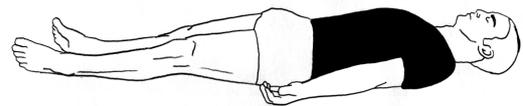
Asana Capovolte



Prasarita Parsvakonasana - Posizione di recupero.

Piedi paralleli, gambe divaricate, punte dei piedi leggermente puntate verso l'interno, rilasso testa e busto verso il pavimento, abbandonandoli alla forza di gravità. Se sento la schiena molto affaticata eseguo la posizione con le ginocchia leggermente flesse. Se ho tensione nel collo lascio dondolare la testa facendo piccoli sì o piccoli no. Resto 5- 10 respiri, poi espiro srotolo la colonna vertebra per vertebra, con le ginocchia leggermente flesse.

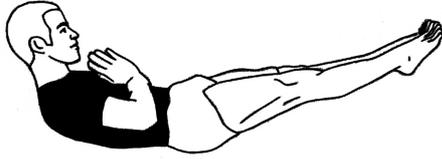
Rilassamento



Shavasana – il Cadavere

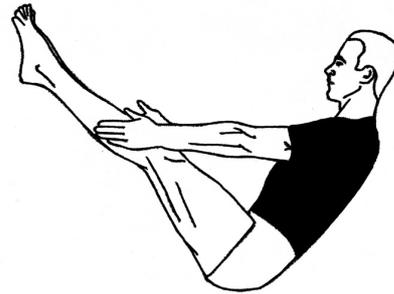
Mi rilasso in savasana, con le gambe un po' aperte, palmi delle mani verso l'alto, braccia un po' discoste dal corpo.

Asana di equilibrio



Naukasana – Barca

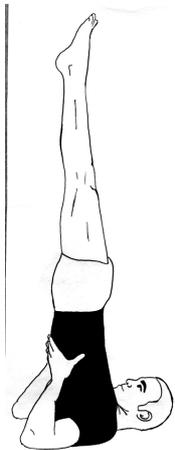
Da savasana, unisco i piedi e inspirando sollevo le gambe stese a pochi centimetri da terra e contemporaneamente stacco la testa e le spalle da terra portando le mani in preghiera davanti al petto. Tengo la posizione cinque respiri poi inspirando entro in Navasana.



Navasana – Barca

Inspirando, sollevo le gambe e estendo la colonna in alto e indietro aprendo il petto. Distendo le braccia allungandole verso i piedi. Se la posizione è troppo pesante piego leggermente le gambe, se ancora non riesco, afferro con le mani il dietro delle ginocchia per sostenermi. L'importante è che la colonna sia estesa e il petto sia aperto. Tengo 5 respiri e rilasso in savasana con profondi respiri nell'addome.

Asana Capovolte



Sarvangasana - Candela

Da Savasana, unisco i piedi e li spingo verso il soffitto, non appena il bacino si stacca dal suolo lo sorreggo con le mani. Peso su gomiti e spalle, collo rilassato, tanto di tenere i gomiti vicini e respiro profondamente, tengo la posizione da cinque a dieci respiri.

Se non riesco a salire nella posizione o se ho problemi al collo, mi aiuto col supporto del muro, portando i glutei a contatto con la parete e

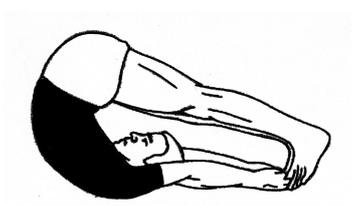


Halasana - Aratro

Dalla candela, abbasso una gamba alla volta verso il pavimento, dietro la testa. Se i piedi toccano a terra, posso stendere le braccia, intrecciare le dita e tirare in direzione opposta alla testa. Collo rilassato, peso sulle spalle, tango la posizione da cinque a dieci respiri. Se la posizione è troppo difficile la eseguo col supporto del muro o di una sedia.

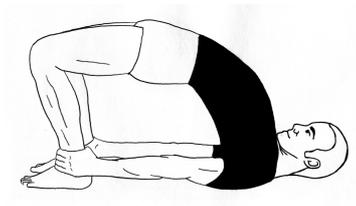
Resto da 5 a 10 respiri.

camminando sulla parete finché il bacino non è quasi verticale. Stendo le gambe, porto le mani a sostenere la schiena, rilasso il collo e respiro profondamente. Resto da 5 a 10 respiri.



Halasana Variante

Da halasana porto le mani ai piedi, spingendo coi talloni verso il pavimento. Resto da 5 a 10 respiri, poi lascio andare i piedi rilasso le cosce verso il petto e scendo srotolando la colonna vertebra per vertebra cercando di lasciare la testa a terra fino alla fine.



Setu bandhasana – mezzo ponte

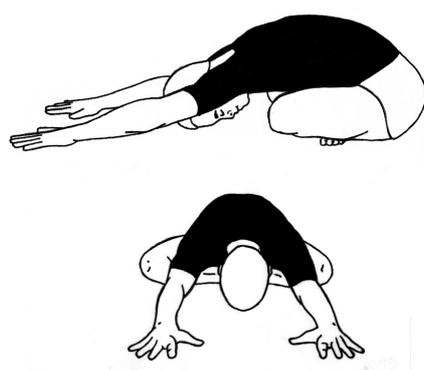
Sdraiato sulla schiena con braccia distese lungo i fianchi e le mani attive sul pavimento, piego le gambe e poggio i piedi paralleli, a terra distanti tra loro quanto la larghezza del bacino. Inspirando sollevo il pube verso il soffitto e apro il petto spingendo lo sterno verso il mento. Espirando riporto il bacino a terra. Controllo che le ginocchia siano sempre parallele, distanti tra loro come i piedi. Ripeto da 5 a 10 volte, poi resto in posizione per 5 – 10 respiri.

Asana di piegamento in avanti



Purna bhujangasana – Farfalla

Piante dei piedi l'una contro l'altra, espirando afferro i piedi e li porto vicino al pube. Inspiro e allungo la schiena il più possibile, aprendo il petto. Spingo dolcemente le ginocchia verso terra e le lascio risalire muovendole su e giù.



Dalla posizione della farfalla estendo la colonna verso l'alto inspirando e espirando porto il busto verso terra, cercando di portare la pancia verso i piedi, estendo le braccia in avanti e resto per 5 – 10 respiri.

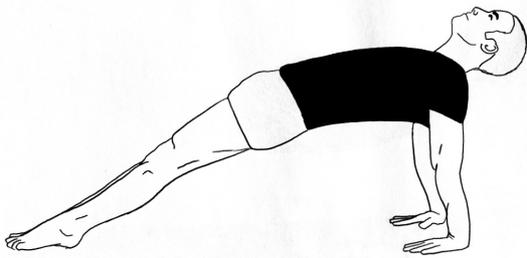


Paschimottasana – Pinza

Apro i glutei portando gli ischi a terra, allungo le braccia e la colonna verso l'alto ed espirando scendo con la pancia verso le cosce, afferro i piedi o le caviglie e inspirando allungo la colonna. Se non riesco a farlo a gambe stese, piego le gambe.



Poi espirando spingo la pancia verso le cosce e rilassa la testa, i gomiti e le spalle. Se ho le gambe piegate provo lentamente a stenderle senza lasciare andare piedi o caviglie. Resto in posizione dai 5 ai 10 respiri.



Piano inclinato – Compensazione della Pinza

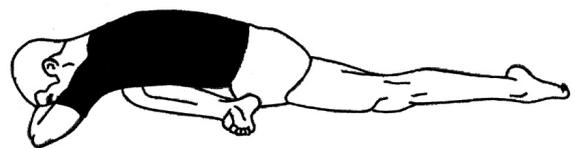
Seduto con le gambe dritte, porto le mani ventitrenta centimetri dietro i glutei. Inspiro e spingo il bacino verso l'alto e rilasso la testa indietro. Rimango in posizione cinque respiri. Se la posizione è troppo difficile la eseguo a gambe piegate. (Tavolo)

Asana di flessione della colonna, Arco



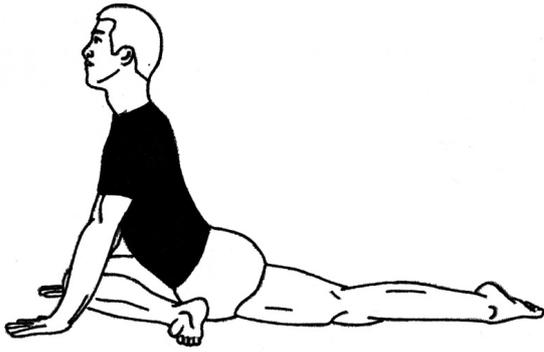
Sadhakasana – posizione del bambino

mi siedo sui talloni e rilasso il busto sulle cosce con le mani abbandonate vicino ai piedi. Respiro profondamente nella zona lombare.



Piccione dormiente

Porto il ginocchio destro in avanti, e apro il tallone spostandolo all'altezza dell'inguine per far spazio al bacino. Spingo la gamba sinistra indietro estendendola completamente. Porto il bacino parallelo al pavimento e rilasso il busto sulla gamba destra. Respiro profondamente cercando di rilassare le anche. Tengo la posizione per 5- 10 respiri



Kapotasana – il Piccione

dalla posizione precedente, porto le mani all'altezza delle spalle e inspirando estendo la colonna in avanti e verso l'alto, aprendo il petto e stendendo le braccia completamente. Tengo la posizione da 5 a 10 respiri



Sadhakasana – posizione del bambino

mi siedo sui talloni e rilasso il busto sulle cosce con le mani abbandonate vicino ai piedi. Respiro profondamente nella zona lombare. Poi ripeto tutto a sinistra.

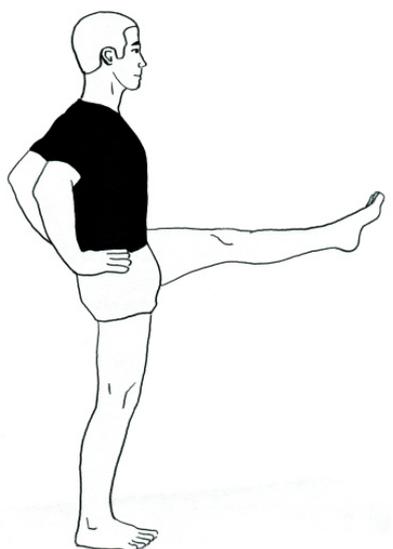
Asana di equilibrio in piedi



In equilibrio sulle punte dei piedi, mi siedo sui talloni cercando di mantenere la schiena dritta, come se dietro di me ci fosse una parete a cui appoggiarmi. Respiro profondamente fissando un punto davanti a me. Tengo la posizione per 5 - 10 respiri.



Dalla posizione precedente, poggio le mani a terra, spingo i talloni al pavimento con i piedi e le ginocchia unite. Poi congiungo le mani in preghiera e inspirando sollevo le braccia e il tronco. Cerco di mantenere le ginocchia al massimo della flessione senza staccare i talloni da terra. Apro il petto e respiro. Tengo dai 5 ai 10 respiri.



Utthita hasta padangusthasana

In piedi, allungo la colonna, rilasso le spalle, tengo il bacino. Inspirando porto tutto il peso del corpo sulla gamba destra e stacco il piede sinistro. Espirando piego il ginocchio sinistro e lo porto al petto. Cerco l'equilibrio allungando la schiena e fissando un punto preciso davanti a me. Tento di sentire l'allineamento tallone testa.

Poi inspiro e porto le mani ai fianchi, espiro e stendo la gamba sinistra, senza perdere l'estensione della schiena. Cerco di tenere la posizione per 5 respiri.

Poi riporto il ginocchio al petto e con controllo riporto il piede a terra, ripeto dall'altro lato.

Torsione

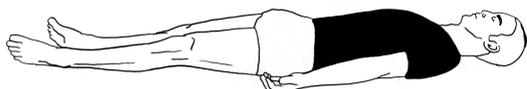
Torsione

Sdraiato a terra, porto il ginocchio destro al petto e poggio il piede destro sul ginocchio sinistro. Apro le braccia a croce e con la mano sinistra prendo il ginocchio destro e lo tiro dolcemente verso terra espirando. La spalla destra rimane al pavimento. Resto nella posizione per 5 – 10 respiri e poi ripeto dall'altra parte.



Rilassamento finale

Shavasana – il Cadavere



Mi rilasso in savasana, con le gambe un po' aperte, palmi delle mani verso l'alto, braccia un po' discoste dal corpo. Respiro profondamente rilassando progressivamente tutto il corpo. Resto in savasana per almeno 5 minuti.