

Pratica Classica con riscaldamento seduto

Rilassamento



Savasana

Mi rilasso con le gambe un po' aperte, palmi delle mani verso l'alto, braccia un po' discoste dal corpo, ad ogni espirazione mi abbandono un po' di più sul pavimento.

Pranayama



Respirazione Yogica Completa

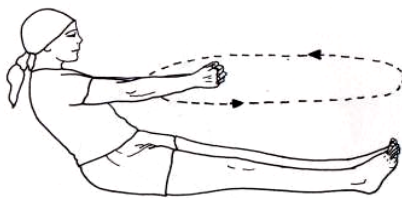
Seduto a gambe incrociate, allungo la schiena e rilasso le spalle.

Respiro profondamente e con l'aiuto delle mani controllo l'espansione del mio respiro.

Comincio riempiendo la pancia, poi il torace e infine il petto ed espiro svuotando prima la pancia e poi il torace e il petto.

Pratico da 6 a 20 respiri in questo modo.

Riscaldamento

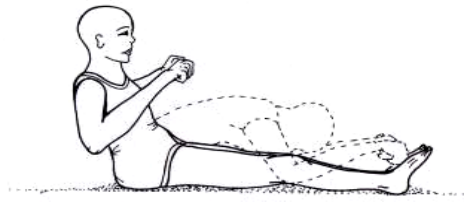


La macina

Stendo le gambe e allungo bene la schiena verso l'alto. Poi porto le braccia parallele al pavimento e congiungo le mani, spostandomi indietro con la schiena. Ad ogni inspirazione tiro con le braccia lato, avanti, lato ad ogni espirazione torno alla posizione di partenza. Le mani disegnano un grande cerchio su un piano parallelo al pavimento.

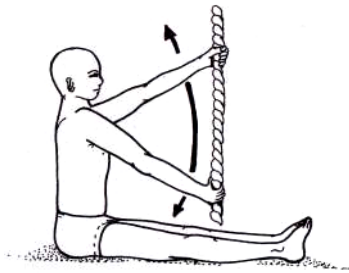
Pratico dieci volte su entrambi i lati.

Remare



Estendo di nuovo la colonna verso l'alto e poi porto le mani al petto coi gomiti aperti, arretrando un poco con la schiena. Ad ogni inspirazione stendo le braccia e mi allungo verso l'alto e poi in avanti, ad ogni espirazione tiro le braccia verso di me e torno nella posizione di partenza. Il movimento è come se stessi remando. Pratico dieci volte in un verso e dieci nel verso opposto. Guardo sempre le mie mani durante tutta la pratica.

La corda



Allungo la colonna verso l'alto e immagino di avere una corda che scorre davanti a me. Inspirando estendo il braccio destro verso l'alto e afferro la corda, espirando tiro la corda verso il basso. Ripeto con il sinistro.

Pratico dieci volte destra e sinistra.

Dovrei sentire tutta la schiena attivarsi, dalla scapole fino al bacino.

Torsioni dinamiche



Divarico un poco le gambe, estendo la colonna e porto le mani ai piedi o alle caviglie inspirando. Quando espiro apro il busto verso destra in una torsione: il centro del petto spinge per aprirsi, le braccia sono allineate in una diagonale, lo sguardo e indietro. Inspirando torno al centro e ripeto a sinistra.

Pratico sette volte per lato, l'ultima volta rimango nella torsione per cinque respiri profondi.

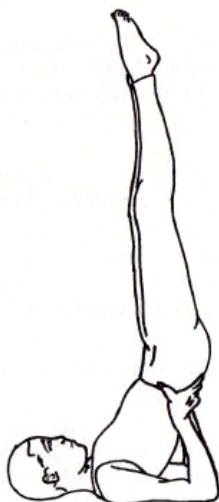
Sollevamento gambe



Steso sulla schiena, piedi uniti a martello, palmi delle mani a terra, accanto o sotto ai glutei, sollevo le gambe unite inspirando e le abbasso fino a pochi centimetri da terra espirando.

Ripeto da cinque a dieci volte.

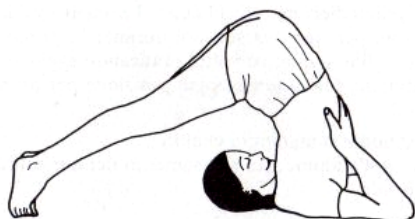
Asana capovolte



Sarvangasana - Candela

Dalla posizione precedente, spingo i piedi verso il soffitto e 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.

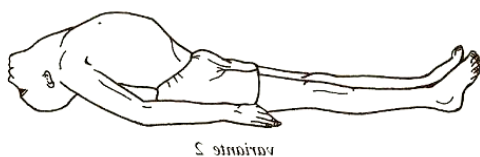
Se non riesco a salire nella posizione o se ho problemi al collo, mi aiuto col supporto del muro, portando i glutei a contatto con la parete e camminando sulla parete finché il bacino non è quasi verticale. Stendo le gambe, porto le mani a sostenere la schiena, rilasso il collo e respiro profondamente.



Halasana - Aratro

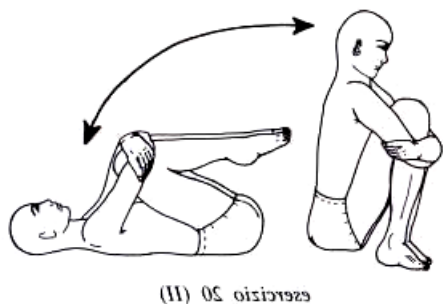
Dalla candela, abbasso una gamba alla volta verso il pavimento, dietro la testa. Se i piedi toccano a terra, posso stendere le braccia, intrecciare le dita e tirare in direzione opposta alla testa. Collo rilassato, peso sulle spalle, tango la posizione da cinque a dieci respiri. Se la posizione è troppo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

Compensazione (arco)



Matziasana – Pesce

Uscito da Halsana, porto le mani sotto ai glutei e tiro le braccia in direzione dei piedi cercando di avvicinare i gomiti il più possibile. Rilasso completamente glutei e gambe, inspirando piego i gomiti a pro il petto e rilasso la testa all'indietro. Tengo la posizione dai cinque ai dieci respiri.



Uscito dal Pesce, porto le ginocchia al petto e dondolo arrotondando la schiena, fino ad arrivare alla posizione seduta.

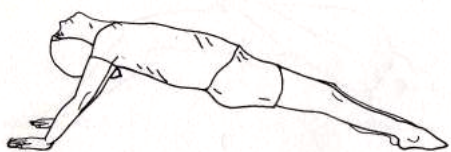
Asana di piegamento in avanti



Patshimuttanasana – 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 rilasso la testa, rilasso anche i gomiti per permettere alle spalle di aprirsi e rilassarsi a loro volta. Resto in posizione per almeno dieci respiri.

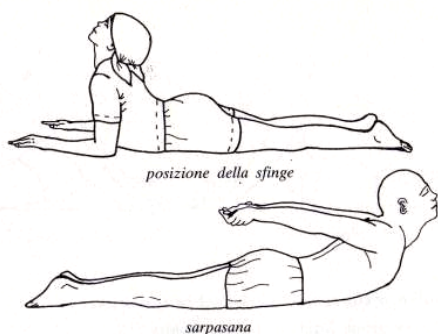
Compensazione



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 arco all'indietro

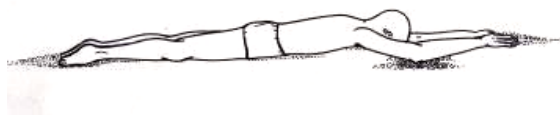


Bujangasana – Cobra Variazione semplice

Sdraiato a pancia in giù, unisco i piedi e spingo il pube contro il pavimento, porto le mani sotto le spalle e tenendo i gomiti incollati al busto, spingo sulle mani inspirando e apro il petto. Tengo almeno cinque respiri. Rilasso il corpo a terra. Intreccio le dita sopra i glutei, spingo il pube al pavimento e inspirando tiro le braccia indietro aprendo e alzando il petto. Tengo la posizione per almeno cinque respiri.

Rilassamento.

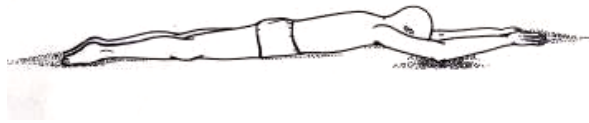
Rilasso tutto il corpo a pancia in giù, alluci a contatto caviglie rilassate verso l'esterno.



Salabhasana – Locusta

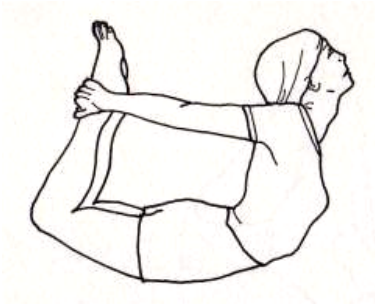
A pancia in giù, porto le mani sotto il bacino e tiro le braccia verso i piedi, poggio i palmi al suolo stesi o chiusi a pugno e allungo il mento in avanti. Inspiro e sollevo le due gambe unite e stese, staccandole dal pavimento. Tengo per almeno cinque respiri.





Rilassamento.

Rilasso tutto il corpo a pancia in giù, alluci a contatto caviglie rilassate verso l'esterno.



Danurhasana – Arco

Disteso a pancia in giù, piego le ginocchia e porto i piedi ai glutei, afferro le caviglie. Inspiro e spingo i piedi lontano dal corpo sollevando petto e busto. Guardo verso l'alto. Tengo la posizione per almeno cinque respiri, se mi viene spontaneo dondolo a ogni respiro.



Compensazione

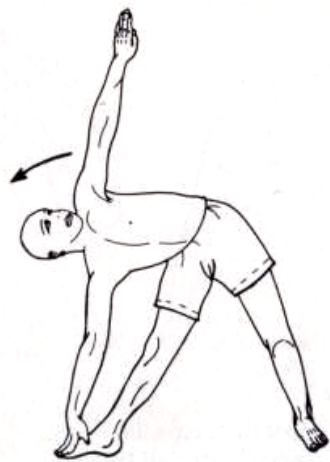
Mi siedo e porto le ginocchia al petto abbracciando le gambe. Se ho tensione nel collo faccio piccoli movimenti di estensione, torsione e rotazione.

Asana di torsione



Ardha Matsyendrasana – Torsione

Seduto con le gambe incrociate poggio il piede destro sul pavimento, oltre il ginocchio sinistro, controllo che entrambi i glutei siano sul pavimento, in caso contrario stendo la gamba sinistra. Afferro il ginocchio destro e inspirando estendo la colonna e allungo il braccio sinistro. Porto il braccio sinistro oltre il ginocchio destro, poggio la mano destra a terra dietro di me e apro il petto eseguendo una torsione, facendo leva sulla gamba piegata e sul pavimento. Tengo almeno cinque respiri e ripeto dall'altro lato.



Trikonasana – Triangolo

Da in piedi divarico le gambe (piedi paralleli) e apro il piede destro girandolo di 90°, inspirando estendo la colonna verso l'alto e apro le braccia tese, all'altezza delle spalle. Mi allungo verso destra con il busto piatto, come se scivolassi tra due lastre di vetro, e appoggio la mano destra sulla gamba tesa. Estendo il braccio sinistro verso l'alto, guardo la mano sinistra. Tengo la posizione almeno cinque respiri, poi inspirando torno e ripeto dall'altro lato.

Asana di equilibrio



Albero

In posizione eretta a piedi chiusi, apro le dita dei piedi, tengo il bacino, estendo la colonna e rilasso le spalle. Fisso un punto davanti a me e inspirando porto tutto il peso del corpo sulla gamba destra. Espirando sollevo e piego la sinistra portando il piede contro l'interno coscia. Piede e coscia spingono l'uno contro l'altra. Apro il ginocchio sinistro verso dietro. Quando sono stabile porto le mani al petto in preghiera. Se posso proseguo fino ad estendere completamente le braccia sopra la testa. Resto in posizione almeno cinque respiri e torno alla posizione iniziale, ripeto dall'altro lato.

Compensazione (asana di allungo avanti)



Piedi paralleli, separati di pochi centimetri, espirando rilasso tutta la colonna in avanti con le gambe tese. Il busto è appeso al bacino, gli ischi puntano verso l'alto. Testa, spalle, collo e braccia sono rilassate e abbandonate alla forza di gravità. Tengo la posizione per dieci respiri. Poi lentamente srotolo la colonna vertebra per vertebra, fino a tornare in posizione verticale.

Rilassamento finale



Mi rilasso in savasana, con le gambe un po' aperte, palmi delle mani verso l'alto, braccia un po' discoste dal corpo. Resto immobile per almeno cinque minuti.

