

## LEZIONE YOGA n° 1

### RESPIRAZIONI



- seduti, mano destra in Vishnu mudra (dito indice e medio piegati a pugno, pollice e anulare+mignolo distesi) posizionarla davanti al naso, con il pollice chiuderò la narice destra mentre con il mignolo e l'anulare chiuderò la narice sinistra. Inspiro dalla narice destra (tenendo chiusa la sinistra), chiudo entrambe le narici, espiro dalla sinistra, inspiro dalla sinistra, chiudo le narici, espiro dalla destra, inspiro dalla destra, chiudo e continuo... per almeno 3 minuti.

- inspiro lentamente e picchietto con la punta delle dita la zona dei polmoni, espiro e picchietto sul torace con le dita tese. Eseguire 2/3 serie da 5 respirazioni ciascuna.

### RESPIRAZIONI DINAMICHE

- circonduzione del capo a ritmo del respiro: inspiro raddrizzo bene la testa, espiro l'abbasso in avanti, inspirando compio un bel cerchio risalendo con la testa dalla parte destra, espirando scendo dalla parte sinistra, quando arrivo con il mento al petto compio lo stesso movimento (sempre seguendo il respiro) questa volta dalla parte sinistra. Continuare per almeno 2/3 minuti alternando destra e sinistra.

- con un'inspirazione sollevo le braccia in alto e unisco i palmi delle mani, espiro e li appoggio sopra il capo, inspirando sollevo le mani unite distendendo le braccia verso l'alto, espirando le abbasso appoggiandole sopra la testa e continuo... almeno 2/3 serie da 5 sollevamenti, al termine di ogni serie espirando riporto le braccia verso il basso appoggiando le mani alle ginocchia.

### ASANAS (POSIZIONI)



Seduto a gambe aperte ben distese cerco l'equilibrio.



MAHA MUDRA (pos. del grande gesto) Inspiro sollevando le braccia in alto, mi giro con il torace sul lato destro ed espirando scendo sulla gamba portando le mani alle caviglie. Resto in posizione per almeno 3 respiri, mentre espiro cerco di scendere sempre più con il torace verso la gamba.

Ripeto cambiando lato per almeno 2/3 volte per gamba.



PASCHIMOTTANASANA (pinza) Unisco le gambe tenendole ben tese davanti al corpo. Inspiro sollevo le braccia in alto, espiro scendo in avanti portando le mani alle caviglie. Resto in posizione per almeno 3 respiri, mentre espiro cerco di scendere sempre più con il torace verso le gambe. Ripeto per almeno 2 volte.



USTRASANA (cammello) Mi porto in ginocchio con i glutei appoggiati ai talloni, inspiro mi sollevo, porto le mani ai fianchi, espirando eseguo una leggera arcuazione. Restare in posizione e respirare (almeno 2 respiri) poi risalgo e mi risiedo espirando. Dopo averlo eseguito 2/3 volte cerco di eseguire la posizione finale del cammello: attenzione alla zona lombare, sconsigliata con ernie discali.



**LAKINIYASANA** (Dea della virtù) In ginocchio stendo una gamba indietro, rilascio le tensioni e mi giro con il torace verso la gamba distesa, resto fermo per 2/3 respiri poi inspirando mi risollevo.

Eseguo poi con l'altra gamba. Almeno 2 volte per gamba.



**GOMUKASANA** (muso di vacca) Se non riesco ad incrociare le gambe come in figura posso sedermi normalmente. Un braccio passa sopra la testa e l'altro dietro la schiena: cerco di afferrare le mani.

Ripetere nell'altro senso. Eseguire almeno 3 volte per lato, fermandomi nella posizione almeno 3 respiri.



**VRKASANA** (albero) Prima cerco la centralità, con i piedi uniti e gli occhi chiusi, poi sollevo una gamba, cerca la concentrazione e l'equilibrio poi sollevo le braccia. Resto almeno 10 respiri con la gamba sollevata poi ripeto dall'altra parte. Eseguo se riesco 2 volte per lato alternando.



**UTKATASANA** (posizione potente) A piedi uniti sollevo le braccia inspirando ed espirando mi abbasso piegando leggermente le gambe, resto in posizione 2/3 respiri poi mi sollevo. Eseguo almeno 3 volte.



**MARICHYASANA** (del saggio Marichy) Allungo le gambe davanti al corpo, porto la destra al petto, il braccio destro tocca l'interno del ginocchio destro, sollevo il braccio sinistro e compio un ampio semicerchio verso sinistra voltando il torace e appoggio la mano sinistra a terra. Resto in posizione 4/5 respirazioni poi

torno nella posizione iniziale. Ripeto dall'altro lato invertendo gamba e braccio. Se riesco eseguo 2 volte per lato alternando.



**PAVANAMUKTASANA** (pos. del vento) Le prossime due posizioni le eseguirò unite. La prima alterno al petto la gamba destra poi la sinistra, infine entrambe. Una sola volta per lato.



**BASTRIKASANA** (pos. del mantice) Quando avrò entrambe le gambe al petto tirerò bene solo nel momento dell'espirazione per almeno 3 volte poi, rilasciando di un poco ma tenendo le gambe con le mani eseguirò dei dondoli a destra e sinistra per rilassare la schiena. Almeno 10 respiri.

## RILASSAMENTO



**SHAVASANA** (pos. del cadavere) Nel rilassamento cerco di prendere coscienza e di rilassare ogni parte del mio corpo partendo dai piedi, risalendo lungo le gambe fino ai glutei, genitali e addominali, passando dalla colonna vertebrale ritornando ai pettorali. Considerando le braccia partendo dalle mani fino alle spalle, zona cervicale e gola poi occupandomi del viso per finire con cuoio capelluto e orecchie.