

LEZIONE YOGA n° 2

RESPIRAZIONI



- seduto inspiro profondamente, molto lentamente, fino a riempire completamente i polmoni; senza trattenere il respiro comincio ad espirare sempre molto lentamente fino a svuotare completamente i polmoni e continuo. Eseguo per 5 volte poi riporto il respiro allo stato normale. Eseguo per 2/3 serie.

- inspiro rumorosamente dal naso in modo veloce con una sola e rapida esecuzione, trattengo un attimo poi espiro lentamente fino a svuotare i polmoni e ricomincio. Eseguo 5 volte poi riposo riportando il respiro allo stato normale, poi eseguo una seconda volta.

ASANAS (POSIZIONI)

SURYA NAMASKARA (saluto al sole) eseguire 4 volte.



POS. DEI DUE CERCHI Far ruotare le braccia prima in un senso poi nell'altro per almeno 15 respiri



ARDHA BUJANGASANA (parziale del cobra) Resto in posizione per almeno 5/7 respiri per lato cercando di aprire bene le spalle, eseguendo un leggerissimo inarcamento e mantenendo le braccia ben rilassate. Eseguo 2/3 volte per lato alternando.



ARDHA CHANDRASANA (mezza luna) Piego il busto dal lato della gamba tesa mantenendo in linea le spalle con il torace, per passare all'esecuzione sull'altro lato mi riposo fermandomi seduto con le ginocchia piegate e con i glutei appoggiati ai talloni. Eseguo da entrambe i lati almeno 3 volte per lato.



SARDULASANA (tigre) Inspiro sollevo la testa ed inarco la colonna vertebrale. Espiro porto il mento al petto e come i gatti "faccio la gobba". Continuo seguendo il ritmo del respiro ricordando di non fermarmi troppo nelle posizioni finali. Eseguire almeno per 10 respirazioni.



SETU BANDHASANA (ponte) Inspiro sollevo il bacino, espiro lo abbasso, così per 3 volte; alla successiva esecuzione sollevo e resto in posizione respirando normalmente, fino a percepire un leggero tremolio delle gambe, poi espirando scendo e mi riposo. Eseguire 2 volte.



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.



ARDHA MATSYENDRASANA (del saggio Matsyendra) Seduto a gambe incrociate, porto la gamba sinistra sotto la destra con il tallone sinistro aderente al fianco destro. Sposto il piede destro oltre il ginocchio sinistro appoggiando la pianta del piede a terra. Eseguo una torsione del busto verso destra, portando il gomito sinistro all'esterno del ginocchio destro, mentre il braccio destro compie un ampio gesto verso destra, alla fine appoggio la mano destra a circa 10 centimetri dai glutei. Eseguo almeno 7 respirazioni rilassando la zona lombare, espirando sciolgo la posizione e ripeto sull'altro lato.



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.