

## LEZIONE YOGA n° 4

Sequenza utile per prevenire la formazione di varici nelle gambe e per alleviare la sensazione di pesantezza delle gambe (indicata a chi sta molto in piedi durante la giornata).

### RESPIRAZIONI



- seduto inspiro profondamente, molto lentamente, fino a riempire completamente i polmoni contando 3 tempi (oppure 4 o 5); senza trattenere il respiro comincio ad espirare fino a svuotare completamente i polmoni contando il doppio del tempo di inspirazione (6 tempi oppure 8 o 10) e continuo. Eseguo per 5 volte poi riporto il respiro allo stato normale. Eseguo per 2/3 serie.

-come la precedente, in più inserisco la ritenzione del respiro quando i polmoni sono pieni d'aria. Esempio: inspiro in 3 tempi, trattengo per 6 tempi ed espiro in 6 tempi... e continuo. Eseguo per 5 volte poi riporto il respiro allo stato normale. Eseguo per 2/3 serie.

### ASANAS (POSIZIONI)



**PAKSINASANA** (gabbiano) In questa posizione devo tenere le spalle ben larghe, le braccia devono essere parallele al terreno senza contrarre eccessivamente i muscoli delle spalle. Resto in posizione per almeno 5/7 respiri. Eseguo per volte



**GARUDASANA** (aquila) L'importante in questa posizione è riuscire ad attorcigliare le gambe, all'inizio posso tenere le mani appoggiate sui fianchi. Mantengo l'asana per almeno 5 respirazioni e la eseguo almeno 3 volte per gamba alternando.



**UTTHITA KONASANA** (pos. ad angolo sollevato) Se non riesco ad afferrare il piede o la caviglia posso tenere sollevata la gamba afferrando i lembi dei pantaloni. Tengo sollevata la gamba per 3 respirazioni, eseguo la posizione almeno 3 volte per gamba alternando.



**ARDHA STHAMBASANA** (pos. parziale del pilastro) Cerco di mantenere entrambe le gambe ben tese durante gli esercizi, sollevo la gamba e la mantengo in posizione almeno 3 respirazioni. Eseguo alternando le gambe per almeno 3 volte per lato.



**PAVANAMUKTASANA** (pos. del vento) Alterno al petto la gamba destra poi la sinistra al ritmo del respiro, continuo eseguendo almeno 7/10 volte per lato.



**STHAMBASANA** (pilastro) Sollevo contemporaneamente entrambe le braccia e le gambe e resto in posizione per 5 respirazioni, alla fine espirando riporto gli arti a terra. Eseguo almeno 3 volte. Alla fine con le mani afferro i piedi ( o le caviglie) in modo da passare alla posizione ad angolo sul dorso (**SUPTA KONASANA**) e mantengo la postura per almeno 3 respirazioni, eseguo solo una volta.

Entrambe le asanas devono essere eseguite con gli arti ben tesi.

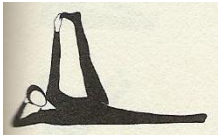




**PURVOTTANASANA** (pos. dell'est) Le mani devono essere poste a terra dietro il bacino con le punte delle dita rivolte verso i glutei. Per 3 volte inspiro salgo e controllo la posizione del capo (che non deve essere lasciato cadere verso terra) mentre espiro scendo. Nella quarta esecuzione rimango in sospensione respirando normalmente fino a quando avverto i primi tremori dell'affaticamento, quindi espirando torno alla posizione di partenza, mi sdraio e mi riposo.



**SAYANA BUDDHASANA** (riposo del Buddha) Mantengo ben tese le gambe, la mano deve appoggiare con il palmo sull'orecchio e le dita dirette al collo, se mi risulta scomoda aggiusto la mano come preferisco, se ho dolore al collo allungo il braccio e appoggio il capo alla spalla. Ricercò equilibrio, stabilità e tranquillità per poter utilizzare questa asana come partenza per la successiva.



**ANANTASANA** (pos. di Ananta) Anche in questa asana devo mantenere la gamba ben tesa, se non riesco ad afferrare il piede o la caviglia provo a ad afferrare i lembi dei pantaloni. Mantengo la posizione per almeno 3 respirazioni, poi cambio lato preparando l'esecuzione con la posizione precedente (riposo del Buddha). Eseguo almeno 3 volte per lato alternando.



**MATSYA MUDRA** (gesto del pesce) . Seduto con il busto ben eretto e le braccia rilassate, mi concentro sul respiro. Quando la respirazione è normale e tranquilla inspiro profondamente dal naso e trattengo il respiro da 3 a 7 tempi gonfiando le guance, alla fine espiro dalla bocca svuotando completamente i polmoni. Ripeto almeno 3 volte (aumentando con la pratica).

## 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.