

YOGA X CASA 2 – ASANA



3 Om

Sii consapevole delle varie parti del corpo, partendo dalla base, in contatto con il pavimento. Senti il corpo come unità di parti e porta la consapevolezza al respiro naturale, a brumadhia e poi al canto/ascolto del mantra OM per 3 volte.

SHAVASANA



Consapevolezza del : 1) corpo disteso 2) respiro naturale
Espandi il respiro completando 4 respiri profondi, lenti, lunghi e calmi.
Visualizza un rettangolo ad occhi chiusi e percorri il suo perimetro x 4 vv.
(IN lungo il lato corto, ES per il lato lungo) Tempi: ES= 2vv IN



www.cheers.yoga

CHAKRA PADASANA

ROLLI CIRCOLARI 6+6



SUPTA UDARAKARSHANASANA

ROTAZIONE GAMBA/ANCA

Gamba DX - 6 rotazioni in senso orario+ 6 in senso anti orario

Ripeti con la gamba SX



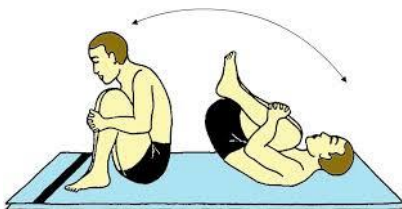
STIRAMENTO ADDOMINALE CON TORSIONE

X 3 vv passando per entrambe i lati, poi fermati sul lato DX e rilassa per 6 R. Ripeti sul lato SX.

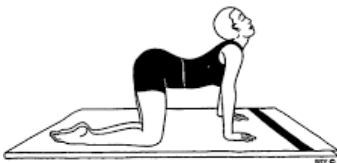


KANDHARASANA – piano inclinato

Per 6 vv (con variante opzionale per la posizione delle braccia che si spostano all'indietro oltre la testa)



ROLLI CENTRALI



MARJARI ASANA – IL GATTO

X 6 VV.





SHASHANKASANA

X 6 R con Moola Bandha (contrazione e relax alternati nell'area perineale)

Chakki Chalanasana



Step 1

Step 2

Step 3

GIRARE LA MACINA

X 6/8 vv. nei due sensi

PRARAMBHIKSTHITI



RELAX da seduto

Occhi chiusi, ascolto delle sensazioni.

HALASANA THE PLOUGH POSE



yogicwayoflife.com

L'ARATRO

Con Ujjayi pranajyama (il respiro sonoro nella gola) x 5-10 respiri

Variante: con ginocchia piegate ai lati della testa



MATSYASANA Il pesce

6-10 R attraverso la gola. Al rientro sposta la testa a dx e sx.



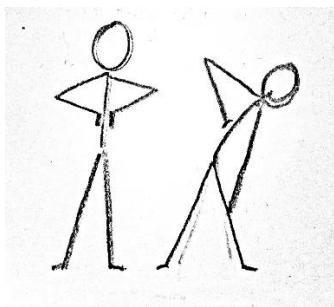
GRIVA SANCHALANA – Rotazione del capo da seduti.

TORSIONE NELLA POSIZIONE SEDUTA

Con torsione dinamica oppure in forma statica per 6-8 R per lato.



Spote.com



FLESSIONE LATERALE

Partenza con i palmi delle mani all'altezza della vita.

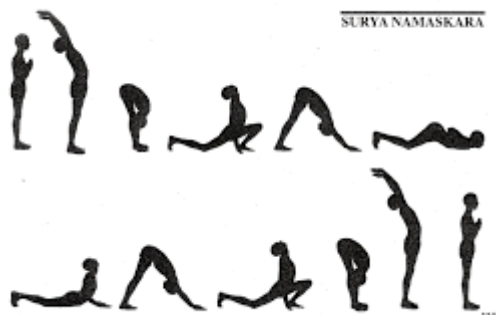
Poi scivola con una mano lungo la gamba mentre l'altra mano sale verso l'ascella. Ripeti per 4/6vv per lato. Inspira tornando al centro. Espira di lato.



DWIKONASANA – doppio angolo

Esegui nelle 3 posizioni: al centro, a DX e a SX

(sposta le punte dei piedi un po' di lato)



SURYA NAMASKARA

SALUTO AL SOLE per 2 cicli

Con respiro libero ma consapevole.

Oppure

GLI 8 FONDAMENTALI (in arrivo il video)

SHAVASANA



RELAX

Osserva il respiro così com'è, poi

pratica Ujjayi (respiro sonoro nella gola) veicolando il R dall'ombelico alla gola INspirando e dalla gola all'ombelico ESpirando.

7/10 respiri

Puoi praticare anche solo qualche asana a tua scelta, iniziando dalle più semplici e facili per te. Ricorda di non forzare e di armonizzare il movimento con il respiro.

Seguirà a breve un audio che ti guiderà in questa sequenza di asana.

BUON LAVORO

NAMASTE' !

Silva