



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



RELAX ATTIVO

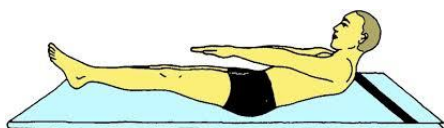
Gamba DX, Inspirando contraggo, Espirando rilasso (x3vv)

Uguale per la gamba Sx, il braccio DX, quello Sx e poi tutto il corpo si contrae mentre Inspirate e rilassate Espirando (x 3 vv)



www.cheers.yoga

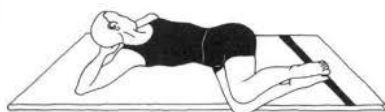
ROLLI LATERALI con appoggio alternato del fianco e della fronte insieme, di lato sul pavimento.



NAUKASANA- la barca

Con la gamba Dx sollevata,poi gamba SX e con le due gambe insieme (x 3 vv)

SUPTA UDARAKARSHANASANA



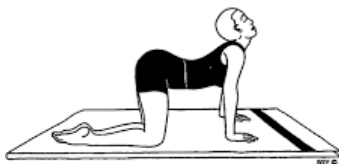
STIRAMENTO ADDOMINALE CON TORSIONE

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)



MARJARI ASANA – IL GATTO

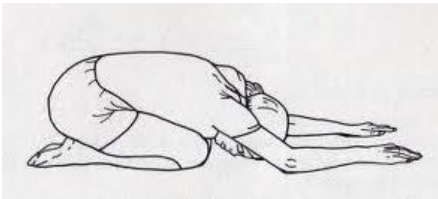
X 6 VV.





ARDHA SHALABHASANA – mezza locusta

Solleva il braccio DX e la gamba Sx insieme. Alternando con il braccio SX e la gamba DX insieme. Poi solleva entrambe le gambe e le braccia insieme (x 4-6 volte)



SHASHANKASANA

X 6 R

VAJRASANA



VAJRASANA – posizione del fulmine

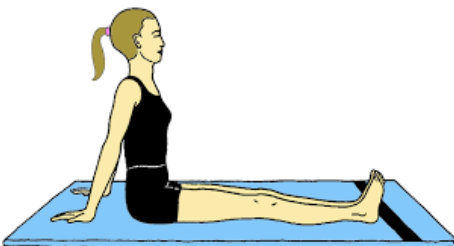
Rimani in osservazione ad occhi chiusi delle sensazioni e dello spazio dietro la fronte.



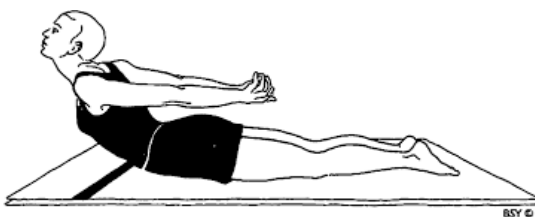
NAUKA SANCHALANASANA – remare nelle 3 posizioni con gambe divaricate

Rema al CENTRO tra le due gambe, sopra la gamba DX, poi sopra la Sx (x 3 cicli)

Poi rema all'incontrario x 3 cicli



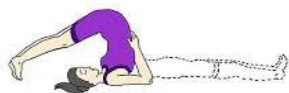
PRARAMBHIK STITHI – rilassamento e attenzione consapevole da seduto per qualche minuto.



SARPASANA – il serpente

Fai un respiro di pausa tra una esecuzione e l'altra (x 4-6 vv)

HALASANA
THE PLOUGH POSE



yogicwayoflife.com

HALASANA – l'aratro



SARVANGASANA – posizione sulle spalle - candela



MATSYASANA – posizione del pesce

SHAVASANA



RELAX- ascolto, consapevolezza delle sensazioni, 10 respiri yogici completi