INDICE

Introduzione 9

I fondamenti della respirazione 11

Anatomia del corpo umano 16

RISCALDAMENTO E RILASSAMENTO 21

Posizione facile (Sukhasana) 22

Posizione del bastone (Dandasana) 23

Posizione del cane a testa in giù (Adho Mukha Svanasana) 24

Posizione del cucciolo (Uttana Shishosana) 25

Dalla posizione del gatto alla posizione della mucca (da Marjaryasana a Bitilasana) 26

Posizione del bambino (Balasana) 27

Posizione con le ginocchia al petto (Apanasana) 28

Posizione del cadavere (Savasana) 29

POSIZIONI IN PIEDI 31

Posizione della montagna (Tadasana) 32

Posizione della ghirlanda (Malasana) 34

Posizione di allungamento con le mani in alto (Urdhva Hastasana) 36

Posizione della sedia (Utkatasana) 37

Posizione dell'albero (Vrksasana) 38

Posizione dell'aquila (Garudasana) 40

Posizione del triangolo (Trikonasana) 42

Posizione del triangolo ruotato (Parivrtta Trikonasana) 44

Posizione della mezza luna (Ardha Chandrasana) 46

Posizione mano-piede (Utthita Hasta Padangusthasana) 48

Posizione della luna crescente (Anjaneyasana) 50

Posizione dell'affondo 52

Posizione del guerriero I (Virabhadrasana I) 54

Posizione del guerriero II (Virabhadrasana II) 56

Posizione del guerriero III (Virabhadrasana III) 58

Posizione laterale ad angolo (Utthita Parsvakonasana) 60

PIEGAMENTI IN AVANTI **63**
Allungamento laterale intenso (Parsvottanasana) 64
Piegamento in avanti (Uttanasana) 66
Mezzo piegamento in avanti (Ardha Uttanasana) 67
Posizione della testa verso il ginocchio (Janu Sirsasana) 68
Posizione della pinza (Paschimottanasana) 69
Piegamento in avanti a gambe divaricate (Prasarita Padottanasana) 70
Posizione seduta ad angolo (Upavistha Konasana) 72
Posizione spaccata in piedi (Urdhva Prasarita Eka Padasana) 74
PIEGAMENTI ALL'INDIETRO ***77***
Posizione del cane a testa in su (Urdhva Mukha Svanasana) 78
Posizione del cobra (Bhujangasana) 80
Posizione della mezza rana (Ardha Bhekasana) 82
Posizione dell'arco (Dhanurasana) 84
Posizione del ponte (Setu Bandhasana) 86
Posizione della ruota (Urdhva Dhanurasana) 88
Posizione del cammello (Ustrasana) 90
Posizione del pesce (Matsyasana) 92
Posizione della locusta (Salabhasana) 94
Posizione del piccione reale (Eka Pada Rajakapotasana) 96
Posizione del Signore della danza (Natarajasana) 98
POSIZIONI DA SEDUTI E TORSIONI **101**
Posizione dell'eroe (Virasana) 102
Posizione dell'eroe che dorme (Supta Virasana) 103
Posizione legata ad angolo (Baddha Konasana) 104
Posizione dei tronchi sul fuoco (Agnistambhasana) 105
Posizione del muso di vacca (Gomukhasana) 106
Posizione del mezzo loto (Ardha Padmasana) 108
Posizione del loto (Padmasana) 109
Posizione della barca (Paripurna Navasana) 110

INDICE continua

Posizione della scimmia (Hanumanasana) 112
Torsione di Bharadvaja (Bharadvajasana I) 114
Torsione da sdraiati 116
Posizione della testa al ginocchio in rotazione (Parivrtta Janu Sirsasana) 118
Posizione del saggio Marichi (Marichyasana) 120
Mezza torsione del Signore dei pesci (Ardha Matsyendrasana) 122
Posizione della sedia in torsione (Parivrtta Utkatasana) 124

POSIZIONI SULLE BRACCIA E POSIZIONI CAPOVOLTE 127

Posizione dell'asse rivolto verso l'alto (Purvottanasana) 128
Posizione del corvo (Bakasana) 130
Posizione laterale della gru (Parsva Bakasana) 132
Posizione dell'asse 134
Posizione del bastone a terra (Chaturanga Dandasana) 135
Posizione degli otto angoli (Astavakrasana) 136
Posizione dell'asse laterale (Vasisthasana) 138
Posizione dell'aratro (Halasana) 140
Posizione della candela (Salamba Sarvangasana) 142
Posizione del delfino 144
Posizione sulla testa (Salamba Sirsasana) 145

SEQUENZE YOGA 147

Saluto al Sole A 148
Saluto al Sole B 150
Sequenza per principianti 152
Sequenza intermedia 154
Sequenza avanzata 156

Glossario dei muscoli 158
Crediti e ringraziamenti 160



DALLA POSIZIONE DEL GATTO ALLA POSIZIONE DELLA MUCCA
(DA MARJARYASANA A BITILASANA)

❶ Mettetevi in posizione quadrupedica, con i polsi allineati alle spalle e le ginocchia ai fianchi; le mani sono alla larghezza delle spalle con le dita rivolte in avanti. Guardate verso il pavimento, mantenendo la testa in posizione neutra.

❷ Espirate e curvate la schiena verso l'alto, lasciando cadere la testa. Tirate gli addominali verso la colonna vertebrale. Tenete i fianchi sollevati e le spalle nella stessa posizione.

❸ Inspirate e riportate la schiena in posizione neutra, sempre rimanendo in quadrupedia.

a



DA FARE
- Le spalle devono allontanarsi dal collo.

❹ Con l'inspirazione successiva, inarcate la schiena verso il basso e sollevate il torace in avanti, spingendo i glutei verso l'alto. Tenete lo sguardo davanti a voi.

❺ Espirate e ritornate in posizione neutra in quadrupedia.

❻ Ripetete la posizione da 10 a 20 volte.

b



DA EVITARE
- Non curvate prevalentemente la zona lombare.
- Nella Posizione del gatto, non portate il mento al petto.
- Nella Posizione della mucca, non spingete in fuori la cassa toracica.

PRONUNCIA E SIGNIFICATO
- Marjaryasana (mar-gia-RIA-sa-na)
- *marjari* = gatto
- Bitilasana (bi-ti-LA-sa-na)
- Non esiste una traduzione condivisa del termine sanscrito per la Posizione della mucca.

LIVELLO
- Principianti

BENEFICI
- Allunga spalle, torace, addominali, collo e spina dorsale
- Allevia lo stress

ATTENZIONE IN CASO DI
- Lesioni al ginocchio

POSIZIONE DEL BAMBINO
(BALASANA)

❶ Inginocchiatevi con i fianchi allineati alle ginocchia.

❷ Tenete le gambe unite, in modo che gli alluci si tocchino. Abbassatevi fino a sedervi sui calcagni e distanziate le ginocchia alla larghezza dei fianchi.



DA FARE
- Inspirando, convogliate l'aria nella parte posteriore della gabbia toracica.
- Curvate la schiena come a creare una cupola.

DA EVITARE
- Non comprimete la nuca.

❸ Espirate e piegate il busto fino ad appoggiarvi sull'interno delle cosce. Allungate il collo e la colonna vertebrale, spingendo il coccige verso il pavimento.

❹ Appoggiate il dorso delle mani sul pavimento, accanto ai piedi. Rilassate le spalle lasciandole allargare e cadere verso il basso. Appoggiate la fronte al pavimento.

❺ Mantenete la posizione da 30 secondi a 3 minuti.



PRONUNCIA E SIGNIFICATO
- Balasana (ba-LA-sa-na)
- *bala* = bambino

LIVELLO
- Principianti

BENEFICI
- Allunga fianchi, cosce, caviglie e spina dorsale
- Allevia lo stress

ATTENZIONE IN CASO DI
- Diarrea
- Lesioni al ginocchio
- Gravidanza

POSIZIONE CON LE GINOCCHIA AL PETTO
(APANASANA)

a

❶ Sdraiatevi supini sul pavimento.

❷ Espirate e portate le ginocchia al petto.



DA FARE
- Se non riuscite ad afferrare il gomito opposto, posizionate le mani direttamente sulle ginocchia.
- Allungate la nuca.

PRONUNCIA E SIGNIFICATO
- Apanasana (a-pa-NA-sa-na)
- *apana* = eliminazione delle tossine attraverso il respiro

LIVELLO
- Principianti

BENEFICI
- Allunga la zona lombare e i fianchi
- Stimola la digestione

ATTENZIONE IN CASO DI
- Lesioni al ginocchio
- Gravidanza

b

❸ Abbracciate le ginocchia e appoggiate le mani sui gomiti opposti. Stirate la nuca allontanandola dalle spalle. A ogni espirazione, avvicinate le ginocchia al petto e appiattite schiena e spalle contro il pavimento.

❹ Mantenete la posizione da 30 secondi a 1 minuto.



DA EVITARE
- Non irrigidite i muscoli di schiena e gambe.

POSIZIONE DEL CADAVERE
(SAVASANA)

❶ Sedetevi sul pavimento con le ginocchia piegate. Sollevando i fianchi, avvicinate leggermente il coccige ai calcagni. Allungate la parte inferiore della schiena allontanandola dal coccige e distendetevi sul pavimento.

❷ Allungate le gambe, una alla volta, lasciandole ruotare verso l'esterno, in modo che siano equidistanti dall'asse mediano del corpo. Lasciate ruotare verso l'esterno anche i piedi.



DA EVITARE
- Una volta che il corpo è allineato non muovetevi.
- Non tendete la muscolatura.

❸ Stendete le braccia sul pavimento, un po' distanti dal corpo. Allargate le scapole e le clavicole e ruotate le braccia verso l'esterno rivolgendo i palmi delle mani verso l'alto.

❹ Stirate il collo allontanandolo dalle spalle e cercate di abbandonarlo comodamente sul pavimento. Chiudete gli occhi. Respirate dolcemente. Concentratevi sull'allineamento del corpo e sul respiro.

❺ Rilassate ogni parte del corpo, cominciando dalle dita dei piedi per finire con la testa. Provate a sentire il peso di ogni singola parte. Rilassate la muscolatura del viso e liberate la mente.

❻ Restate in questa posizione da 5 a 10 minuti. Poi portate dolcemente le ginocchia al petto e rotolate su un fianco. Infine, alzate la testa.



DA FARE
- Concludete ogni sessione di yoga con la Posizione del cadavere.
- Prestate attenzione all'allineamento della testa, assicurandovi che sia ben distanziata dalle spalle e non piegata da un lato.
- Fate pratica con le ginocchia piegate e la pianta dei piedi aderente al pavimento.

PRONUNCIA E SIGNIFICATO
- Savasana (sa-VA-sa-na)
- *sava* = cadavere

LIVELLO
- Principianti

BENEFICI
- Calma la mente
- Allevia lo stress
- Rilassa il corpo

ATTENZIONE IN CASO DI
- Lesioni alla schiena



POSIZIONI IN PIEDI

Le posizioni in piedi si eseguono solitamente all'inizio della sessione di allenamento e servono a rafforzare la consapevolezza dei movimenti fondamentali dello yoga. Danno energia al corpo, sviluppano la resistenza e rinvigoriscono le gambe. Sono posizioni che richiedono forza, flessibilità ed equilibrio e di conseguenza rivelano quali aree del corpo sono deboli o instabili. Quando praticate le posizioni di questa sezione, concentratevi sull'allineamento del corpo fino a trovare un equilibrio aggraziato. È importante che i piedi restino ben appoggiati al pavimento e che manteniate la postura corretta.

Grazie all'ampia gamma di movimenti praticati in ogni serie di posizioni in piedi, vi allungherete e migliorerete la mobilità di tutto il corpo. Queste posizioni vi aiuteranno a rinforzare le braccia, le spalle, il torace, la pelvi, le gambe e i piedi. La zona pelvica è il punto di collegamento tra il busto e le gambe: imparare a stabilizzare quest'area costituisce la chiave per padroneggiare l'equilibrio in piedi e vi prepara per le asana successive, quelle da seduti.