

YOGA



MOVIMENTI DELLA SCHIENA



Serve per la schiena, ottimo per riscaldarsi. Muovere la schiena in tutte le direzioni: lato, avanti, indietro e rimanere per un respiro in ogni direzione.

FLESSIONI DA SEDUTI



Serve per allungare i muscoli delle gambe e della schiena ed è un ottimo riscaldamento.

A gambe divaricate allungare il torace prima verso un piede poi verso l'altro, poi al centro e poi al centro a gambe chiuse.

COCCODRILLO



Serve per la schiena.

Inizio sdraiati sulla schiena, prima si piega il ginocchio verso l'alto, poi si piega la gamba lateralmente, poi si gira testa e braccio fino ad arrivare alla torsione completa della spina dorsale. Rimanere a lungo e respirare a fondo. Poi tornare nella posizione iniziale, riposare, poi l'altro lato.

GATTO



Serve per la schiena.

Inizio in posizione di preghiera araba, espirare. Inspirando strisciare in avanti con la faccia a terra fino ad arrivare alle mani, alzare la testa tenendo la schiena arcuata. Poi tenere il respiro, partendo dalle vertebre lombari raddrizzarle tutte fino ad arrivare ad avere la schiena diritta. Poi espirare e arcuare la schiena come un gatto, poi abbassare il sedere verso i talloni fino a tornare alla posizione di partenza. Ripetere almeno 3 volte.

SEDUTA CONTORTA



serve per la schiena

inizio seduti con le gambe incrociate, poi si porta una gamba dietro al ginocchio dell'altra, poi si porta il braccio davanti alla gamba, poi si porta l'altro braccio indietro girando schiena e testa.

Tenere la schiena diritta in torsione verso l'alto

CANDELA



Serve per gli organi interni, la digestione, l'apparato urinario, l'utero, la schiena e la circolazione.

Inizio da sdraiati sul dorso. Con uno slancio portare le gambe in alto e sostenere il corpo con le braccia. Eventualmente poi spostare ulteriormente le braccia per erigere tutto il corpo più dritto possibile. Respirare e stare per almeno qualche respiro in questa posizione. Poi lentamente portare le gambe dietro la testa, una alla volta, finché le ginocchia sono accanto alle orecchie e i piedi a terra dietro la testa. Rimanere per qualche respiro (respirare gonfiando la pancia sui lati)

COBRA



Serve per i muscoli della schiena e delle gambe.

Inizio distesi sulla pancia. Portare le mani sotto le spalle, unire le gambe in tensione con i piedi distesi e i talloni attaccati. Quindi inarcare la schiena verso l'alto portando il petto in avanti, la testa diritta o verso l'alto, cercando di non sostenersi con le mani ma con i muscoli della schiena. Per la versione avanzata, alzare le braccia lateralmente come un aereo. Respirare una volta, tornare giù, riposare un respiro, poi ripetere per tre volte.

ARCO



Serve per i muscoli della schiena, inoltre stira tutti i meridiani frontali e apre i chakra.

Dopo il cobra riposare a pancia in giù e poi alzare tutto, prendere i piedi con le mani e fare l'arco. Respirare, poi tornare giù e riposare.

PESCE



Serve per aprire il torace. Inizio da distesi, mettere le mani sotto il sedere, poi alzare il torso e far cadere indietro la testa.

PONTE



Serve per tutti i muscoli e per aprire tutti i chakra.

Inizio da distesi sulla schiena, piegare le ginocchia verso l'alto, poi piantare le braccia sotto le spalle, poi alzare tutto il corpo, poi camminare con le mani in direzione dei piedi fino a trovare il proprio limite.

FARFALLA



Serve per i muscoli interni delle gambe. Inizio in questa posizione, ad ogni espirazione si portano le ginocchia un po' più giù. Si possono muovere su e giù ma senza forzare, solo lasciando cadere le gambe.

MUCCA



serve per un gran numero di muscoli, specialmente per aprire il torace e le spalle

partendo da in piedi, incrociare le gambe, poi sedersi giù, erigere la schiena, portare indietro le braccia e prendere una mano con l'altra. Respirare, tenere la schiena diritta. Riposare poi farlo dall'altro lato.

CANE



Serve per la schiena e le gambe e come inizio per varie posizioni.
Inizio in piedi, flettere il corpo in avanti, poi portare un piede indietro e poi l'altro. La schiena non deve essere arcuata ma diritta, mentre le ginocchia possono essere anche leggermente piegate.

GUERRIERO



Serve per rinforzare la muscolatura delle gambe e del torso e per le anche.

Inizio dalla figura del cane, girare il piede posteriore verso l'esterno e alzare il torso con le braccia tese ai lati e le gambe tese. Poi espirando piegare il ginocchio anteriore il più possibile e rimanere nella posizione della prima figura per almeno due respiri.

Poi espirando girare la mano anteriore con la palma in su, ed espirando piegare il torso all'indietro, portando la mano sulla gamba posteriore e l'altra mano in alto. Rimanere nella posizione della seconda figura per almeno due respiri.

Poi ruotare le braccia verso avanti fino alla caviglia e portando indietro la gamba tornare nella posizione del cane. Respirare 1-2 volte quindi rifare la figura nell'altro lato.

TRIANGOLO

Da fare prima della figura del guerriero o nel mezzo tra guerriero uno e due, serve soprattutto per il torso. Dopo aver alzato il torso con le braccia ai lati, ispirando piegare il bacino verso dietro e poi portare la mano verso il piede davanti, quindi alzare l'altro braccio verso il cielo raddrizzando il più possibile anche il torso e il viso. Dopodichè alzarsi e tornare con le braccia tese ai lati. A questo punto si può fare il guerriero, piegando il ginocchio.



PICCIONE



Aprire moltissimo le anche, serve anche per le gambe inoltre rinforza la muscolatura del torso.

Partendo dal cane, portare una gamba in su come nella figura sotto, poi portare la gamba che era su in avanti piegandola con il piede verso l'esterno fino ad arrivare alla posizione del piccione. Erigere il torso, portare il petto in avanti e tenersi con le braccia. Eventualmente per stare dritti è bene usare un cuscino

sotto l'anca libera. Tornare indietro al cane e ripetere nell'altro lato. Dopo il piccione si consiglia una lunga pausa di riposo.



ACCOCCOLATA



Serve per aprire le anche e i muscoli delle gambe, inoltre per trovare il proprio equilibrio.

Dalla posizione in piedi chinarsi tenendo i piedi sempre completamente a terra, anche i talloni. Portare le mani al cuore in namasté e con i gomiti spingere indietro le ginocchia.

LE PAUSE

Nello Yoga le pause sono importanti tanto quanto gli esercizi, perché le informazioni che il corpo ha ricevuto durante l'esercizio devono venire elaborate, i muscoli contratti si devono rilassare e i muscoli tirati si devono riposare, le parti compresse devono ripristinare la circolazione eccetera.

Le posizioni di riposo sono principalmente due: sdraiati sul dorso con le mani in su e sdraiati sulla pancia. A seconda degli esercizi però ci si può riposare anche seduti (dopo un esercizio di torsione) o accovacciati (dopo un esercizio per gli addominali)

