

## Il Centro Studi Yoga



augura a tutti gli allievi  
un felice 2021

*Lo yoga non è un mito antico sepolto nell'oblio.  
È l'eredità più valida del presente,  
È il bisogno fondamentale di oggi e la cultura di  
domani.*

Sri Paramahansa Satyananda

Prima di dare inizio al *sadhana* (pratica) è sempre bene assumere per qualche minuto *shavasana* e rilassare corpo e mente. *Shavasana* andrà anche assunta ogni volta che il respiro e il battito cardiaco risultino alterati in seguito a esercizi di un certo impegno. Dopo ogni postura fare una breve pausa per sentire gli effetti della postura stessa sul fisico, sulla circolazione dell'energia e sulla mente. Ricordare che il *sadhana* va praticato a stomaco vuoto.

## Descrizione del sadhana

ASANA	BREVE DESCRIZIONE DELLA POSTURA
 <p><b>Postura meditativa</b></p> <p><b>Postura eretta</b></p>	<p>Se possibile dare inizio al sadhana sedendo per qualche tempo in una postura meditativa. Dopo aver aggiustato la postura allungare la colonna vertebrale allineando le vertebre dorsali e cervicali, rendere tonici i muscoli della schiena e del collo e rilassare i tratti del volto, le spalle, le braccia e le gambe. Osservare il flusso del respiro e intonare tre volte il mantra Om ad alta voce, se le condizioni lo permettono, altrimenti solo interiormente.</p> <p>Nella postura eretta bilanciare il peso sui due piedi e su tutta la pianta di ciascun piede. Rendere tonici i muscoli delle gambe (polpacci, cosce, natiche). Allungare la colonna vertebrale, aprire il torace e le spalle, far rientrare il mento, rilassare i tratti del volto, le spalle, le braccia e le mani.</p>
 <p><b>Surya Namaskara</b></p> <p><b>Shavasana</b></p>	<p>La pratica di <i>Surya namaskara</i> è descritta in un fascicolo a parte.</p> <p>In <i>shavasana</i> (postura del cadavere) abbandonarsi completamente alla forza di gravità e approfittare delle espirazioni per sciogliere ogni tensione sia fisica che mentale. Nel completo rilassamento sentire gli effetti di <i>surya namaskara</i> sul piano fisico, pránico e psicomentale. Osservare con distacco, come un testimone, il corpo disteso sul tappetino e il flusso dei pensieri, senza farsi coinvolgere. Mantenere la consapevolezza rivolta al respiro. Al termine riprendere il movimento molto lentamente</p>
 <p><b>Namaskasana</b> <b>Postura del saluto</b></p>	<p>Assumere la postura accovacciata, portare le mani giunte all'altezza dello sterno e con le braccia e i gomiti, spingere in fuori le ginocchia e aprire il torace. Inspirando piegare il capo indietro, espirando allungare le braccia in avanti e abbassare il capo portandolo tra le braccia. Inspirando riprendere la postura di partenza. Ripetere 5 volte.</p>
 <p><b>Kashita Takshanasana</b> <b>Spaccare la legna</b></p>	<p>Assumere la postura accovacciata e mantenendo il busto eretto e le braccia tese appoggiare le mani intrecciate davanti a sé sul tappetino. Immaginare di tenere tra le mani una scure molto pesante e, inspirando, sollevare lentamente le braccia al di sopra del capo, come se si stesse facendo un grande sforzo. Espirando con forza a bocca aperta riportare le mani a terra, come a dare un forte colpo su un ceppo con la scure. Ripetere 5 volte.</p>
 <p><b>Ardha bhujangasana</b> <b>La sfinge</b></p> <p><b>Bhujangasana</b> <b>il cobra</b></p>	<p><b>Ardha bhujangasana.</b> Distesi sul ventre con la fronte a terra appoggiare le mani sul tappeto ai lati del volto; i gomiti sono a terra. Inspirando sollevare il capo, le spalle e la parte alta del torace. Controllare la posizione delle braccia che devono essere sotto le spalle e perpendicolari al pavimento e quella degli avambracci che devono essere appoggiati a terra e paralleli tra loro. Le mani sono attive, quasi volessero tirare il tappeto verso il torace. Mantenere la postura per qualche respiro e lasciarla lentamente espirando.</p> <p><b>Bhujangasana.</b> Distesi sul ventre con la fronte a terra appoggiare le mani sul tappeto vicino ai muscoli pettorali, i gomiti sono sollevati da terra e vicini al torace. Inspirando sollevare il capo, le spalle, il torace e la parte alta dell'addome. La parte bassa e il pube rimangono a terra: se è necessario flettere i gomiti. Le mani sono attive, quasi volessero tirare il tappeto verso il torace. Mantenere la postura per qualche respiro e lasciarla lentamente espirando.</p> <p>Praticare la postura più adatta alle proprie condizioni fisiche.</p>

 <p><b>Arda Ushrasana</b> Postura del cammello</p>	<p>In ginocchio con le gambe distanti tra loro di una spanna circa, portare braccio sinistro davanti a sé, inspirando prendere il tallone destro con la mano destra, il pollice all'esterno del tallone, e flettere indietro il tronco e il capo. Espirando lasciare il tallone e sollevare il braccio destro, il tronco e il capo e, senza fermarsi ripetere a sinistra: la postura è dinamica. Fare 5 flessioni a destra e 5 a sinistra alternate. Molta prudenza nella flessione del capo se ci sono problemi alle vertebre cervicali.</p>
 <p><b>Sashankasana</b> Postura della lepre</p>	<p>Portarsi in vajirasana, con il tronco eretto e i talloni all'esterno dei glutei. Inspirando sollevare le braccia diritte al di sopra del capo allungandole bene ed estendendo verso l'alto la colonna vertebrale. Espirando flettere il tronco e portare a terra le mani, gli avambracci e la fronte. Non sollevare i glutei, ma, se necessario, porre un cuscino tra le cosce e i polpacci. Rimanere nella postura portando la consapevolezza all'addome e contando i respiri. <u>Controindicazioni:</u> ipertensione grave, ernia del disco, vertigini</p>
 <p><b>Marjari asana</b> Postura del gatto</p>	<p>Portarsi a "quattro zampe" con le cosce e le braccia perpendicolari al pavimento. Distanziare le ginocchia di una spanna e portare il capo in linea con il tronco. <u>Inspirando</u> sollevare il bacino (la coda del gatto) inarcare la schiena verso il basso, sollevare le spalle e, da ultimo, il capo. Trattenerne per qualche secondo l'aria nei polmoni, dilatando l'addome. <u>Espirando</u> abbassare il bacino (il gatto porta la coda tra le gambe), inarcare la schiena verso l'alto (il gatto fa la gobba) e da ultimo abbassare il capo tra le braccia, guardando indietro. Rimanere in apnea vuota per qualche secondo sentendo l'addome risucchiato verso l'alto. Inspirando riprendere il movimento partendo dal bacino. Ripetere dinamicamente per 5 volte</p>
 <p><b>Meru waktasana</b> Torsione della colonna vertebrale</p>	<p><b>Meru waktasana:</b> seduti con il tronco a squadra e le gambe stese davanti a sé, flettere la gamba destra e portare il piede all'esterno del ginocchio sinistro. Portare la mano destra dietro alla schiena vicino al solco tra le natiche. Non alzare mai da terra la natica sinistra: entrambe le natiche devono rimanere appoggiate al pavimento. Portare la mano sinistra sul fianco destro e afferrare un lembo del vestito. Lentamente partendo dal bacino ruotare verso destra prima il tronco, poi le spalle, il capo e gli occhi; ad ogni inspirazione allungare la colonna vertebrale verso l'alto, ad ogni espirazione aumentare la rotazione aiutandosi con lo sguardo che deve volgersi sempre di più all'indietro. Arrivati alla massima torsione contare cinque respiri e al termine lentamente tornare a voltarsi in avanti, sciogliere la posizione e ripetere partendo con la gamba sinistra.</p>
 <p><b>Shavasana</b></p>	<p>In shavasana abbandonarsi completamente alla forza di gravità ed approfittare delle espirazioni per sciogliere ogni tensione sia fisica che mentale. Nel completo rilassamento sentire gli effetti del sadhana sul piano fisico, pranico e psicomentale.</p>
<p>PRANAYAMA</p>	
 <p><b>Nadi shodana pranayama</b> Stadi 1 e 2</p>	<p>Appoggiare l'indice e il medio della mano destra al centro tra le sopracciglia (<i>nasagra mudra</i>). Utilizzare il pollice per chiudere la narice destra e l'anulare per chiudere la sinistra.</p> <p><b>Stadio 1:</b> chiudere la narice destra, inspirare ed espirare attraverso la sinistra. Rendere uguale la durata dell'inspirazione e della espirazione e allungare il tempo del respiro. Ripetere con la narice destra (almeno 5 respiri).</p> <p><b>Stadio 2:</b> respirazione alternata sinistra destra: inspirare a sinistra, espirare a destra, inspirare a destra, espirare a sinistra. Questo è un ciclo. Rendere uguale la durata di Inspirazione ed espirazione (1:1) e allungare il tempo del respiro (almeno 5 cicli)</p>

## Surya Namaskara: il saluto al sole



In alternativa si può limitare il *sadhana* alla sola pratica di *Surya namaskara* eseguita lentamente, armonizzando il respiro con il passaggio da una postura all'altra. La pratica deve essere sempre seguita da un periodo di immobilità in *shavasana* sufficiente a riportare il respiro e il battito cardiaco al ritmo normale. *Surya namaskara* è una pratica rivitalizzante e completa – *asana*, *pranayama*, meditazione dinamica – di per sé sufficiente al mantenimento di un ottimo equilibrio psicofisico.



CENTRO  STUDI  
**yoga**

Milano - Via Giosuè Borsi 3

Milano - Via Federico Confalonieri 36

Mercatello sul Metauro (Pesaro-Urbino) Loc. Biancalana

Info tel. +39 3485279691 +39 3391909041

[www.centrostudiyoga.it](http://www.centrostudiyoga.it) [info@centrostudiyoga.it](mailto:info@centrostudiyoga.it)