
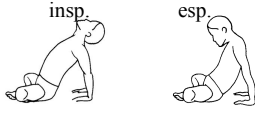
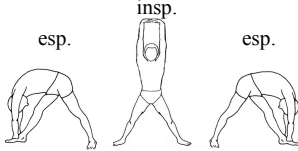


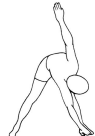


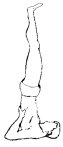




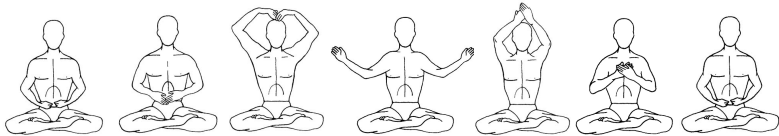


- | | | | |
|-----------|---|---|---|
| <u>1</u> |  | Farfalla | <u>A piacere</u> |
| <u>2</u> |  | Sukhasana (gambe incrociate)
(Posiz. Facile) | <u>Ripetere 10 respiri completi</u> |
| <u>3</u> |  | Ardha Chandrasana
(Posiz. della mezza Luna) | <u>Ripetere 10 volte per lato</u> |
| <u>4</u> | SURYA NAMASKAR (Saluto al Sole) | | <u>Da due cicli in sù</u> |
| <u>5</u> |  | Garudasana
(Posiz. dell'Aquila) | <u>Statica per 10-15 respiri per gamba</u> |
| <u>6</u> |  | Paksinasana
(Posiz. del Gabbiano) | <u>Statica per 10-15 respiri costali</u> |
| <u>7</u> |  | Trikonasana
(Posiz. del Trangolo incrociato) | <u>Statica per 12-15 respiri per lato</u> |
| <u>8</u> |  | Bhujangasana
(Posiz. del Cobra) | <u>Ripetere 2 v. dinamica poi statica per 7-10 resp. costali</u> |
| <u>9</u> |  | Ushtrasana
(Posiz. del Cammello) | <u>Statica per 7-10 respiri</u> |
| <u>10</u> |  | Sarvangasana
(Posiz. della candela) | <u>Statica per 10-15 respiri</u> |
| <u>11</u> |  | Halasana
(Posiz. dell'Aratro) | <u>Statica per 7-10 respiri</u> |
| <u>12</u> |  | Supta Ardha Pashchimottasana
(Posiz. della mezza Pinza supina) | <u>Dinamica 3-5 v. per gamba poi statica per 10 resp. per gamba</u> |
| <u>13</u> |  | Pashchimottasana
(Posiz. della Pinza) | <u>Statica per 15-20 resp.</u> |
| <u>14</u> |  | Ardha Matsyendrasana
(Mezza posiz. di Matsyendra) | <u>12 respiri per lato</u> |
| <u>15</u> | <u>PRANAYAMA</u>
Respirazione completa 1.2.2.
(anche a narici alternate) | | <u>Da un minimo di 5 minuti in sù</u> |
| <u>16</u> |  | Prana
Mudra | <u>Insp. aprendo le braccia a croce, sostenere alcuni respiri diaframmatici con concentrazione sul sole, espirare con le mani quasi sovrapposte scendendo lungo l'intero tronco. Ripetere da 3 v. in sù</u> |
| <u>17</u> | Se la lezione viene eseguita al mattino completarla con una breve 'armonizzazione', se nelle ore serali concludere con un rilassamento in posizione supina. | | |