

# Sw Dhyan Nirman Yoga & Massage Trainer

## Dispensa non in vendita.

XII lezione - I anno Corso Insegnanti Hatha Yoga.

### Ripasso lezioni precedenti.

- Cosa sono le serie di pawanmuktasana I e II e a cosa servono.
- Come si possono inserire all'interno di una lezione?
- Cos'è la respirazione frazionata?
- Come si organizza una seduta di pranayama?
- Come si susseguono correttamente le asana?

### Pranayama

Abbiamo visto fino ad ora che la respirazione è bene effettuarla Yogica completa imparando a far sentire il respiro tramite l'utilizzo della tecnica dell'Ujjai Pranayama.

Potremo ora inserire il Sama Vrtti Pranayama.

Sama= Uguale Vrtti= Movimento, avremo quindi un "movimento" uguale sia in inspirazione che in espirazione. Ad esempio.

Inspireremo per 4 secondi - ed espireremo per 4 secondi

Si indicherà questo tipo di respirazione con il rapporto 1:1

Nel video del pranayama si può trovare questo tipo di respirazione. Provate anche voi.

Ricordatevi di rispettare il metodo per effettuare una seduta di pranayama e là dove c'è scritto "tecnica da effettuare" inserirete il Sama vrtti.

Dovrete trovare comodità e stabilità nel ritmo respiratorio, effettuate da 10 a 50 respiri per volta. Se dopo alcuni giorni vi sentite comodi con un tempo di 4 secondi inspiro e 4 secondi espiro (si dirà 4:4) passate poi a 5:5 e poi 6:6 , 7:7 8:8 e così via.

Non è una gara per chi respira più a lungo! Bisogna solo esplorare le proprie possibilità, scoprirsi volta per volta e gioire di queste fantastiche pratiche.

# LEZIONE PRATICA 8

Rilassamento iniziale, Om in siddhasana – riscaldamento a scelta.

- 1' Tadasana
- 30'' Vrksasana (Eka pada pranamasana)
- 10 Tiryaka tadasana
- 30'' Trikonasana
- 1' Padastasana statico
- 3 Utthanasana
- 1' Viparita Karani
- 10 Gambe: sollevare piegate e scendere insieme dritte.
- 30'' Pawanmuktasana
- 1' Supta udarakarshasana

Pranayama: Studio delle tre fasi Addominale, Toracica e Clavicolare del Respiro Yogico completo in Shavasana.

Rilassamento finale in shavasana



**Farafalla**



**Siddhasana**



**Tadasana**



**Vrksasana**



**Tiryaka Tadasana**



**1' Padmasana**



**Utthanasana**



**Viparita varani**

**Gambe: sollevare insieme da piegate, raddrizzare e scendere (Da Serie Pawanmuktasana II)**



**Pawanmuktasana**



**Supta udarakashasana**

**Pranayama: Studio delle tre fasi del respiro: addominale, toracica e clavicolare**

Vai sulla pagina delle Asana, scarica i video corrispondenti e le tavole con la descrizione di come si prendono le asana e pratica seguendo la sequenza.

**Asana da scaricare: Sidhasana**

**Compito per le prossime settimane:**

- Effettuare la Respirazione Yogica completa in Samavruti 4:4, 5:5, 6:6 in siddhasana. Fate almeno 10/20 respiri.
- Effettuare la sequenza completa delle Shakti bandha tutti i giorni per poterla memorizzare nel migliore dei modi
- Effettuare la lezione pratica 8 per tutte le due settimane.

## LETTURE

### **"Come sviluppare il potere mentale"**

Uno deve essere assorto costantemente in atti di gentilezza e generosità per lo sviluppo del proprio potere mentale. D'altra parte, l'energia delle persone, che stanno perseguendo un motivo egoistico, viene distrutta a causa di preoccupazione, paura e dubbio. Un atteggiamento di generosità e benevolenza rimuove questi sentimenti negativi. Più la persona è libera dall'egoismo, e sempre più ottiene il potere di trasformare le sue determinazioni in un successo. Sfruttare la nostra mente in atti di gentilezza rivela la nostra personalità poliedrica, capace di materializzare i nostri sogni in realtà. Pensare all'interesse personale non è altro che un crollo mentale. La forza mentale si sviluppa anche lottando contro situazioni difficili. Una persona, che continua a lottare contro gli ostacoli solo per buoni principi, fa la sua mente potente e compatta, e la fermezza mentale è essenzialmente necessaria per raggiungere l'auto-conoscenza. Una persona che si lascia intimidire dagli ostacoli non trova sollievo da nessuna parte. Molte preoccupazioni sono solo immaginarie, ma diventano tremende a causa della propria debolezza mentale. Una persona che ha paura può vedere un fantasma nella sua ombra, ma il fantasma scompare e la paura svanisce se coraggiosamente la si affronta.

Roberto Boschini – Sw Dhyana Nirman Massage & Yoga Trainer  
Master Yoga Teacher Yoga Alliance Italia®  
Cell. 334-3329814 P.I.02913420739  
Attività professionale di cui la Legge 14 gennaio 2013, N°4