

# Sw Dhyan Nirman Yoga & Massage Trainer

## Dispensa non in vendita.

XIII lezione - I anno Corso Insegnanti Hatha Yoga.

**Ripasso lezioni precedenti.**

- Cos'è la serie di Shakti bandha e a cosa serve?
- Cos'è il Sama Vritti Pranayama?
- Cos'è la respirazione frazionata?
- Come si organizza una seduta di pranayama?

Si inizia oggi a studiare la pratica Di Surya Namaskara (saluto al sole)

Fra le tante forme di saluto al sole secondo le varie tradizioni di Yoga studieremo la sequenza della scuola di Sw Satyananda Sarasvati.

Vi consiglio di procurarvi il seguente libro:

Surya Namaskara. Una tecnica di rivitalizzazione solare.

Di Swami Satyananda Saraswati Ed. Satyananda Ashram Italia

Vi potrà aiutare meglio nello studio della sequenza, tuttavia tramite il video che potrete scaricare, dove troverete la sequenza completa eseguita da Sw Dhyan Nirman potrete imparare nel migliore dei modi la sequenza esatta.

Iniziate a scaricare il video e a provare la sequenza parziale fino a Aswa Sanchalanasana. Spiegheremo più avanti la sequenza completa.

**Fate attenzione a rispettare la respirazione come indicata nelle figure e ricordate che i movimenti devono essere armoniosi e senza scatti e devono seguire la respirazione che non si troverà (almeno in questa prima fase in apnea)**

# LEZIONE PRATICA 9

Rilassamento in siddhasana + 3 Om.

Studio di Surya Namaskara (fino all'affondo e ritorno)

5 Vyagrasana

30'' Adho mukha svanasana (dalla posizione a quattro zampe: Marjariasana)

30'' Bhujangasana

1' Shashankasana

5 Shashank bhujangasana

30'' Meru Wakrasana

Pranayama: Respirazione Yogica Completa

Rilassamento finale in Shavasana.



1

2

3

4

5

(Poi si torna indietro)

**Surya namaskara parziale**



**Vyagrasana**



**Adho muka svanasana**



**Bhujangasana**



**Shashankasana**



**Shashank bhujangasana**



**Meru Wakrasana**

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:** Vyagrasana, Adho muka svanasana

**Pranayama:** Respirazione Yogica completa

**Compito per le prossime settimane:**

- Effettuare la Respirazione Yogica completa in Sama vrtti 4:4, 5:5 6.6 in siddhasana. Fate almeno 10/20 respiri.
- Scaricate il video di Surya Namaskara, ma eseguite solo la forma parziale come descritta nella lezione pratica.
- Effettuare la lezione pratica 9 per tutte le due settimane.

Roberto Boschini – Sw Dhyan 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