

# Sw Dhyan Nirman Yoga & Massage Trainer

## Dispensa non in vendita.

XIV lezione - I anno Corso Insegnanti Hatha Yoga.

**Ripasso lezioni precedenti.**

- Cos'è Surya Namaskar?
- Cos'è il Sama Vrtti Pranayama?
- Qual è la corretta sequenza delle asana?
- Cosa è OM e come si pronuncia.

Continuiamo a vedere Surya Namaskar aggiungendo Parvatasana o Adho Muka Svanasana (che avevamo visto nella lezione pratica precedente)

**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)**

Surya Namaskara è una pratica completa che interessa l'aspetto tendineo muscolare con tutte le sinergie dei vari distretti, articolare, cardiaco, respiratorio ed in particolar modo permette di distribuire il prana in modo omogeneo lungo tutte le nadi del corpo.

Ha la capacità di stimolare tutti i Chakra in modo armonioso per un loro riequilibrio.

E' una pratica che si effettua tutti i gironi fino ad un massimo di 12 cicli completi.

Si può utilizzare anche come riscaldamento iniziale, omettendo le varie forme viste in precedenza.

Personalmente effettuo 3 cicli completi. Nei primi due non si stireranno troppo le singole asana perché il corpo è ancora freddo, nell'ultima si può invece tendere di più tutta la muscolatura sentendo che tutto il sistema si è scaldato ed è pronto per effettuare piegamenti ed inarcamenti più incisivi.

Vedremo più avanti che si possono sentire i mantra solari, o nomi dei chakra o i Bija Mantra relativi per ogni posizione per stimolare meglio il flusso vibrazionale nel corpo. (Già nel video si sentono i Mantra solari)

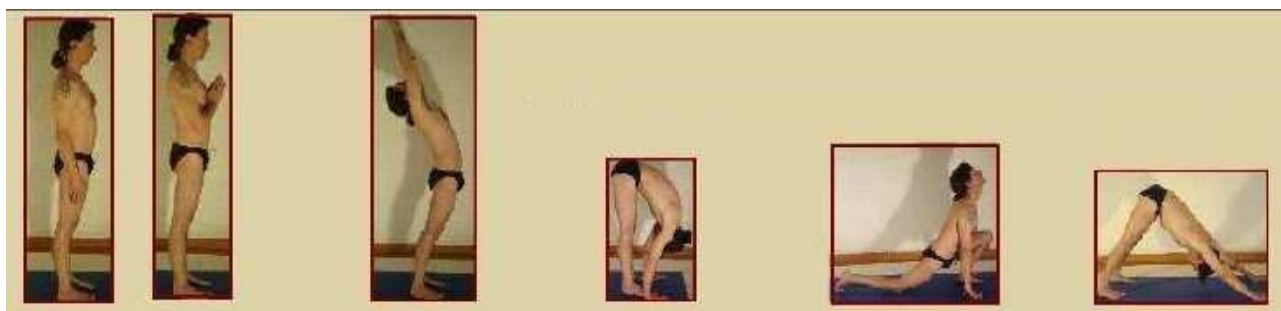
# LEZIONE PRATICA 10

Rilassamento Om in siddhasana, , immobilità e stabilità. Respiro

Surya Namaskara (fino a Parvatasana)

- 30'' Pawanmuktasana
- 30'' Udho Muka Svanasana
- 1' Shashankasana (statico con i polsi tenuti dietro la schiena)
- 5 Shashank bhujangasana
- 30'' Meru Wakrasana
- 1' Farfalla
- 1' Naukasana

Pranayama: Respirazione Yogica completa in Sama vrtti Pranayama



1

2

3

4

5

6

Inspiro/espiro

Inspirare

Espirare

Inspirare

Espirare

## Surya namaskara parziale

Effettuare Surya namsakara fino ad Adho Muka Svanasana e poi tornare indietro.



Pawanmuktasana



Adho muka svanasana



Shashankasana



Shashank bhujangasana



Meru Wakrasana



Farfalla



Naukasana

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:** Aswa sanchalāsana (del saluto al sole)

**Pranayama:** Respirazione Yogica completa in sama vṛtti pranayama

**Compito per le prossime settimane:**

- Effettuare la Respirazione Yogica completa in Sama vrtti 5:5,6.6 , 7:7 , 8:8 in siddhasana. Fate almeno 10/20 respiri.
- Eseguite solo la forma parziale di Surya namaskara come descritta nella lezione pratica.
- Effettuare la lezione pratica 10 per tutte le due settimane.

Roberto Boschini – Sw Dhyan Nirman Massage & Yoga Trainer Via P. Gaona, 22 Martina Franca (TA)  
Cell. 334-3329814 P.I.02913420739  
Attività professionale di cui la Legge 14 gennaio 2013, N°4