

# ASANA E PRANAYAMA 2017

In base alle necessità scegli le asana e la sequenza. Presta molta attenzione al respiro ed esegui tutte le posizioni mantenendo un respiro fluido e ampio.

La tua respirazione sarà per te il metro di misura per stabilire la durata di ogni asana.

## 1. RIEDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE (RPG) con utilizzo della cinghia

**UTILITA':** per i dolori e le tensioni a carico di tutta la colonna vertebrale, bacino e arti inferiori

**DURATA:** 5-15 minuti

**ESECUZIONE:** in posizione supina, passare la corda attorno al corpo, in corrispondenza delle scapole e sotto le piante dei piedi. Assumere la posizione a squadra a 90°. Le braccia possono essere lungo i fianchi o aperte (come in figura) o distese vicino alla testa, a seconda della tensione avvertita.



## 2. MARJARI ASANA/Gatto che si stira

**UTILITA':** mobilizza l'intera colonna vertebrale e il bacino

**DURATA:** 5-10 respiri

**ESECUZIONE:** muovere la colonna cercando la più ampia escursione articolare, nei limiti del dolore e accompagnando il movimento con il respiro



## 3. ADHO MUKHA SVANASANA/ Posizione del cane a testa in giù

**UTILITA':** distende tutta la muscolatura posteriore del corpo, tonifica braccia e muscoli del dorso, migliora la capacità respiratoria

**DURATA:** 6-15 respiri

**ESECUZIONE:** dalla quadrupedia, sollevare le ginocchia da terra spingendo il bacino verso l'alto, i talloni verso terra e la fronte verso le ginocchia



## 4. VIRABHADRASANA I / Guerriero I

**UTILITA':** mobilizza il bacino e le anche. Potenzia gli arti inferiori e la colonna, migliora la stabilità

**DURATA:** 6-8 respiri per lato

**ESECUZIONE:** da in piedi, fare un passo avanti e un affondo, ruotando leggermente in fuori il piede dietro. Braccia distese in alto, palmo in dentro.



## 5. UTTHITA TRIKONASANA/ Posizione del triangolo esteso

**UTILITA':** allunga, mobilizza e tonifica tutto il corpo, gli arti inferiori, il bacino e la colonna vertebrale

**DURATA:** 5-10 respiri per lato

**ESECUZIONE:** in piedi, gambe divaricate, il piede destro ruotato in fuori di 90° e il sinistro dritto. Mantenendo il torace aperto e le gambe tese, inclinare il busto lateralmente appoggiandosi con la mano destra alla gamba destra (o a terra) ed estendere il braccio sinistro verso l'alto. Tenere il torace ben aperto e il fianco sinistro spinto indietro. Ripetere a sinistra.



## 6. SUPTA MATSYASANA/ Posizione del pesce (Mobilità del torace con mattoncino o cuscino)

**UTILITA':** mobilizza le spalle e la cassa toracica. Amplia la capacità respiratoria

**DURATA:** dai 10 ai 30 respiri

**ESECUZIONE:** sdraiati supini, posizionando un cuscino, un asciugamano arrotolato o il mattoncino da yoga (a seconda dell'intensità che si vuole dare all'esercizio), sotto la schiena, di traverso, in corrispondenza delle scapole. Assicurarsi che testa e collo siano comodi, eventualmente usando un cuscino. Posizionare le braccia stese, inizialmente lungo i fianchi, poi aperte in fuori e se possibile anche distese vicino alla testa. Tenere la posizione respirando in modo lento e profondo.



## 9. PASCHIMOTTANASANA/ Allungamento intenso in avanti

**UTILITA':** allunga la catena muscolare posteriore, stimola e drena gli organi della digestione

**DURATA:** 6-15 respiri

**ESECUZIONE:** dalla posizione seduta, partendo dall'osso sacro distendersi in avanti per poi chiudere il tronco sulle cosce e la testa sulle ginocchia.



## 10. SETHU BANDHASANA - VARIANTE CON MATTONCINO/ Variante della posizione del ponte

**UTILITA':** distende il colon e gli organi addominali, facilitando la digestione, tonifica tutti gli organi dell'apparato urogenitale

**DURATA:** 3-5 min

**ESECUZIONE:** da supini, con le gambe piegate, spingere il bacino verso l'alto, posizionando un mattoncino da yoga (sul lato lungo) all'altezza dell'osso sacro, in modo che tutto il bacino appoggi comodamente sul mattoncino. Le braccia sono distese lungo i fianchi.



### 11. BALASANA/

#### Posizione del bambino

**UTILITA':** scarica la colonna vertebrale, allungandola. Massaggi gli organi interni.

**DURATA':** 10-15 respiri

**ESECUZIONE:** dalla quadrupedia, sedersi sui talloni appoggiando la fronte a terra o sul dorso delle mani o sui pugni sovrapposti.



### 12. SUPTA MATSYENDRASANA /

#### Posizione distesa di Matsyendra

**UTILITA':** mobilizza in rotazione la colonna vertebrale, allunga gluteo e parte esterna dell'anca. Stimola e drena gli organi addominali

**DURATA:** 6-10 respiri per lato

**ESECUZIONE:** dalla posizione supina, far salire un ginocchio al petto e, prendendolo con la mano opposta, accompagnarlo verso terra con un incrocio. Scendere fino ad avvertire una leggera tensione sulla parte esterna della coscia o sulla zona lombare. Il braccio opposto è aperto sulla linea della spalla e la spalla è a terra.



### 13. UPAVISTHA KONASANA/ Seduta ad angolo

**UTILITA':** mobilizza il bacino e le anche. Molto importante per l'apparato urogenitale

**DURATA:** 8-15 respiri

**ESECUZIONE:** divaricare le gambe il piu' possibile ed espirando flettere il busto in mezzo alla gambe, appoggiando le mani o i gomiti a terra.



### 14. ALLUNGAMENTO LATERALE DEL COLLO

**UTILITA':** libera il collo dai dolori e dalle tensioni

**DURATA:** dai 10 ai 30 respiri

**ESECUZIONE:** mantenendo la colonna verticale e la testa in autoallungamento, flettere il capo lateralmente mantenendo la posizione con la mano opposta.



### 15. SHAVASANA/ Posizione di grande rilassamento

**Durata:** 5-10 minuti



## PRANAYAMA/MEDITAZIONE

**Posizione:** seduta, comoda con la colonna vertebrale dritta ma non irrigidita. Per chi si trova in difficoltà può essere utile appoggiare la schiena al muro o sedersi su una sedia, ma senza appoggiare la colonna allo schienale.

**Esecuzione:** rilassare profondamente il corpo mantenendo la colonna eretta. Rilassare bene tutti i muscoli del viso, la zona delle tempie e la fronte. Mantenere gli occhi fermi con le palpebre dolcemente chiuse. Eseguire in maniera lenta e regolare una respirazione diaframmatica, il respiro deve essere tranquillo e non forzato.

Portare e **mantenere** l'attenzione sullo stato di rilassamento del corpo e sulla regolarità del respiro, cercando di raggiungere uno stato di **silenzio interiore** allontanando i pensieri e i ragionamenti tipici di una mente di superficie. L'obiettivo è rimanere il più a lungo possibile concentrati sul momento presente, dove la mente trova naturalmente il suo stato di calma e quiete perfetta.

Dopo pochi minuti di questa pratica, si potrà godere di una serenità e calma psicofisica che rimarrà a lungo anche terminata la meditazione. Se eseguita con regolarità, nel tempo si potrà assistere ad un vero e proprio miglioramento delle proprie tensioni interiori.

Uscire adagio dalla pratica meditativa.

**Durata:** in base alle necessità e al tempo che si ha a disposizione, non c'è un limite temporale oltre il quale non andare. Conviene comunque dedicarci almeno 8-10 minuti.

*Per approfondire la pratica delle asana, della respirazione e di altre importanti tematiche riguardanti la salute, consigliamo la consultazione dei temi specifici presenti nell'apposita area riservata ai corsisti sul sito: [www.progettosaluteglobale.com](http://www.progettosaluteglobale.com)*

**INSEGNANTI:** Gian Luca Sermenghi, Cristina Depaoli, Anita Jurlina