

DEREK IRELAND ASHTANGA VINYASA YOGA (ITALIANO)

“LA PRIMA SERIE”

In piedi davanti al vostro tappetino, **Samastitih**.

Gli alluci sono uniti, le caviglie sono unite, divaricate le dita dei piedi, allargate la pianta dei piedi, sentite l'appoggio sui piedi.

Salite attraverso le gambe, attraverso le rotule, attraverso le cosce. Uddhiana Bandha, basso ventre serrato, le anche leggermente e delicatamente sollevate. Tutto ciò deve essere serrato durante l'intera pratica.

Mulabanda, perineo e muscoli sfinteri delicatamente contratti, leggermente chiusi.

In questo modo potete sentire la cintura pelvica e il pavimento pelvico ben sostenuti.

La gabbia toracica completamente aperta sia anteriormente che posteriormente, cercate di sentire la gabbia toracica bene aperta, ampia.

Spalle rilassate, braccia rilassate lungo i fianchi, i palmi delle mani guardano verso l'interno, il mento è orizzontale, la pelle dietro al collo è estesa verso l'alto, e prendete consapevolezza del vostro respiro.

Respirazione ujjaji. Respirare lentamente con il naso, l'aria entra attraverso il naso e mantiene posteriormente il controllo della gola. Chiudere parzialmente la glottide e mantenere il controllo dell'aria sia durante l'inspirazione che durante l'espirazione. Con la respirazione Ujjayi, l'intensità o lo sforzo sono gli stessi sia nell'inspirazione che nell'espirazione. Non fate fuoriuscire l'aria con maggior intensità rispetto a come la fate entrare; si dice che la produzione, generazione del respiro, sia la stessa, quindi dovete inspirare per quattro ed espirare per quattro. Nessuna esitazione tra inspirazione-espiazione-espiazione-inspirazione. Respiro costante, libero, ritmato. Il ritmo del respiro deve essere quello con il quale avete iniziato la lezione, e ricordate che ogni movimento è sincronizzato con il respiro, non il contrario, è il respiro che vi fa muovere.

SURYA NAMASKAR A

1.

Inspirate, stendete le braccia verso l'alto, e guardate in alto i vostri pollici.

Espirate, estendetevi e andate in avanti, avvicinate la testa alle gambe.

Inspirate, guardate in alto, estendete la schiena.

Espirate, saltate indietro, **chaturanga**, mento verso il basso.

Inspirate, rullate sulle dita dei piedi, **Urdhva Mukha Svanasana** (cane che guarda in su)

Espirate, rullate sulle dita dei piedi, **Adho Mukha Svanasana** (cane che guarda in giù).

Sistamate Adho Mukha in modo corretto.

Le mani sono posizionate leggermente più larghe delle spalle, il dito medio guarda avanti, le dita delle mani sono bene aperte, i palmi sono aperti. Il peso è distribuito attraverso le quattro dita e i pollici.

I vostri piedi sono distanti tra loro la lunghezza di un piede e l'esterno dei piedi è perpendicolare l'uno con l'altro.

I talloni sono distesi verso il basso, le rotule sollevate verso le cosce.

Estendere il peso dalle mani ai gomiti che si guardano l'uno con l'altro, e attraverso le spalle, attraverso la lunghezza della schiena e attraverso gli ischi. Il mento leggermente in dentro - respiro ujjayi.

Ascoltate il vostro respiro.

Quando siete pronti, inspirate, saltate in avanti e guardate in alto, gambe tese, estendete la schiena, espirate, portate la testa verso le gambe.

Inspirate, salite, aprite le braccia lateralmente, portatele in alto guardate i vostri pollici in alto, espirate, fate scendere le braccia lungo i fianchi.

2.

Inspirate, portate le braccia in alto e guardate in su.
Espirate, allungatevi e andate in avanti, avvicinate la testa alle gambe.
Inspirate, guardate in alto, estendete la schiena.
Espirate, saltate in dietro , chaturanga, mento giù.
Inspirate, rullate sulle dita dei piedi, Urdhvamukha (cane che guarda in su).
Espirate, rullate, Adhomukha (cane che guarda in su).
Sistematicamente Adho Mukha.

Ancora:

Divaricate le dita delle mani, allargate i palmi, il peso distribuito su tutte le quattro dita e i pollici.
Estendete il peso dalle mani attraverso le braccia, attraverso le spalle, attraverso tutta la lunghezza della schiena e attraverso gli ischi, giù attraverso i talloni e su attraverso le rotule e le cosce. Il basso addome viene leggermente sollevato, il mento leggermente portato in dentro -
Ascoltate il suono del vostro respiro.

Quando siete pronti, ispirate, saltate e guardate in avanti, gambe tese,
espirate, portate la testa alle gambe

Inspirate venite su, portate in alto le braccia e guardate i pollici
espirate, portate giù le braccia lateralmente.

3.

Inspirate, alzate le braccia e guardate in alto

Espirate, estendetevi e andate in avanti, portate la testa vicino alle gambe

Inspirate, guardate in su, estendete la schiena.

Espirate, saltate indietro in chaturanga, il mento va verso il basso.

Inspirate, rullate sulle dita dei piedi, Urdvhamukha (cane che guarda in su)

Espirate, rullate sulla dita dei piedi, Adhomukha (cane che guarda in giù).

Sistematicamente e respirate.

Ancora

una

volta:

Le mani sono posizionate leggermente più larghe delle spalle, il dito medio guarda in avanti, il peso su tutte le quattro dita e i pollici, estendete il peso dalle mani, su tutta la lunghezza delle braccia, i gomiti interni si guardano l'uno con l'altro, non sprofondate nelle spalle, provate a estendere in egual misura completamente gli avambracci e la sommità delle spalle.

Attraverso tutta la lunghezza della schiena giù fino ai talloni.

Ancora, quando siete pronti,

Inspirate,

Saltate in avanti

Guardate in su

Estendete la schiena

Espirate

Avvicinate la testa alle gambe

Inspirate

Venite su

Portate le braccia in alto

Guardate i vostri pollici

Espirate e portate le braccia lungo i fianchi.

4.

Inspirate, portate le braccia in alto e guardate in alto.

Espirate, estendete, andate in avanti e portate la testa in dentro.

Inspirate, guardate in alto, estendete la vostra schiena,

Espirate, saltate in dietro, chaturanga, mento verso il basso

Inspirate, rullate sulle dita dei piedi, urdhva mukha (cane che guarda in su)

Espirate, rullate sulle dita dei piedi, adho mukha (cane che guarda in giù)

Sistematicamente e respirate.

Uddhiana Bandha, basso ventre sollevato delicatamente, mulabanda, perineo, muscoli sfinteri contratti leggermente, allungate la colonna estendendo attraverso le spalle, ascoltate il suono del vostro respiro ujjayi, respirare dal naso controllando la gola.

Quando siete pronti ispirate, saltate in avanti, alzate lo sguardo, gambe tese, allungate la schiena.

Espirate e portate la testa verso le gambe, ispirate, salite, aprite le braccia e portatele in alto, unite i palmi e spingeteli l'uno contro l'altro, espirate e portate le braccia in basso lungo i fianchi.

5.

Inspirate, portate le braccia in alto e guardate in alto.

Espirate, estendete, andate in avanti portando la testa verso le gambe.

Inspirate, guardate in alto, estendete la vostra schiena.

Espirate, saltate indietro, chaturanga, mento verso il basso.

Inspirate, rullate sulle dita dei piedi, urdhvamukha (cane che guarda in su)

Espirate, rullate sulle dita dei piedi, adhomukha (cane che guarda in su)

Sistematemi e respirate.

Ancora una volta:

Divaricate le dita delle mani, allargate bene i palmi, il peso su tutte le quattro dita e il pollice.

Estendete il peso dalle mani, ugualmente attraverso le spalle, allungate la colonna estendete attraverso gli ischi fino ai talloni; i piedi sono divaricati la misura di un vostro piede, l'esterno dei piedi parallelo l'uno con l'altro, i talloni sono allungati a terra, le rotule e le cosce sollevate.

Quando siete pronti ispirate, saltate in avanti, guardate in avanti, gambe tese, espirate portate la testa verso le gambe, ispirate e salite, portate le braccia in alto, spingete i palmi delle mani l'uno contro l'altro, espirate, portate le braccia lungo i fianchi.

6.

Inspirate, alzate le braccia e guardate in alto

Espirate, allungatevi in avanti, testa verso le gambe.

Inspirate guardate in altro allungate la schiena.

Espirate saltate indietro chaturanga, mento in basso.

Inspirate, rullate sulle dita dei piedi, Urdhvamukha (cane che guarda in su),

Espirate, rullate sulle dita dei piedi, adhomukha (cane che guarda in giù)

Sistematemi e respirate.

L'esterno dei piedi è parallelo l'uno con l'altro, i talloni sono allungati verso il basso, le rotule e le cosce portate in alto, il mento in dentro, guardare verso l'ombelico.

Uddhiana bandha, mula banda, respiro ujjayi costante e tranquillo.

Quando siete pronti ispirate, saltate in avanti, guardate in avanti, gambe tese, estendete la schiena, espirate e portate la testa verso le gambe, ispirate, salite e allargate le braccia e portatele in alto, unite i palmi delle mani, espirate e portate le braccia lungo i fianchi.

7.

Inspirate, alzate le braccia e guardate in alto

Espirate, allungatevi in avanti, testa verso le gambe.

Inspirate guardate in altro allungate la schiena.

Espirate saltate indietro chaturanga, mento in basso.

Inspirate, rullate sulle dita dei piedi, Urdhvamukha (cane che guarda in su),

Espirate, rullate sulle dita dei piedi, adhomukha (cane che guarda in giù)

Sistematemi e respirate.

Le mani sono leggermente più larghe rispetto alla larghezza delle spalle, il dito medio guarda in avanti, le dita sono aperte, i palmi sono aperti, il peso distribuito sulle 4 dita delle mani e i pollici. Estendete il peso dalle mani attraverso le braccia, le spalle, la schiena, giù fino ai talloni, i piedi sono distanti tra di loro la misura di un vostro piede, l'esterno dei piedi è parallelo l'uno con l'altro; portate le rotule verso le cosce. Uddhiana banda.

Quando siete pronti ispirate, saltate in avanti, guardate in altro, gambe tese.

Espirate, portate la testa verso le gambe, ispirate e salite aprendo le braccia e portandole in alto, guardate su, espirate e portate le braccia giù lungo i fianchi.

8.

L'ultimo.

Inspirate, alzate le braccia tese e guardate in alto.

espirate, allungatevi in avanti e portate la testa verso le gambe.
inspirate, guardate in alto ed estendete la schiena, espirate, saltate indietro in chaturanga.
Inspirate, rullate sulle dita dei piedi, urdhvamukha (cane che guarda in su),
espirate rullate sulle dita dei piedi, adhomukha (cane che guarda in giù)
Sistematemi e respirate.
Ascoltate il suono del vostro respiro.
Inspirare in modo costante, controllo della gola, fare in modo che anche l'espiazione controlli la gola. Stesso sforzo sia per l'inspirazione che per l'espiazione. Respiro tranquillo, respiro libero.
Quando siete pronti, respirate, saltate in avanti, guardate in alto, gambe tese.
Espirate, testa verso le gambe, inspirate e salite, portate le braccia in alto, guardate in alto i vostri pollici, espirate e portate le braccia lungo i fianchi.

SURYA NAMASKAR B

1

Piegate le ginocchia, inspirate, portate le braccia in alto - **UTKATASANA**
Espirate, allungatevi in avanti, raddrizzate le gambe e portate la testa verso l'interno
Inspirate, guardate in alto, estendete la schiena
Espirate, saltate indietro, **chaturanga**, mento verso il basso.
Inspirate, rullate sulle dita dei piedi, **urdvhamukha** (cane che guarda in su)
espirate rullate sulle dita dei piedi, **adhomukha** (cane che guarda in giù)
Inspirate e sistematevi.
Espirate, girate il tallone sinistro verso l'interno, portare il piede destro tra le mani.
Inspirate, salite, Virabhadrasana, braccia in alto.
Espirate, scendete, passo indietro chaturanga, inspirate, rullate sulle dita dei piedi, urdvha mukha (cane che guarda in su), espirate, rullate sulle dita dei piedi, adhomukha (cane che guarda in giù), inspirate, sistematevi nella posizione.
Espirate, tallone destro girato verso l'interno, piede sinistro in avanti, inspirate e venite su in **Virabhadrasana**, portate le braccia in alto, piegate bene il ginocchio anteriore, espirate, scendente in chaturanga.
Inspirate, rullate sulle dita dei piedi, **urdvhamukha** (cane che guarda in su), espirate rullate sulle dita dei piedi, **adhomukha** (cane che guarda in giù), sistematevi e respirate - respirate bene.
Ascoltate il vostro respiro, continuate a estendere il peso dalle vostre mani giù fino ai talloni, non sprofondate nelle spalle, estendetevi attraverso tutta la schiena e attraverso gli ischi, il mento è leggermente portato in dentro, ancora ascoltare il vostro respiro.
Quando siete pronti inspirate, saltate in avanti, gambe tese, espirate e portate la testa all'interno.
Utkatsana, piegate le ginocchia, inspirate, salite e tenete, espirate e raddrizzatevi portando le braccia lungo i fianchi.

2.

Utkatasana, piegate le ginocchia, inspirate, portate le braccia in alto e tenete la posizione, espirate e andate in avanti, gambe tese, testa dentro, inspirate, guardate in alto, estendete la schiena, espirate salto indietro, chaturanga, giù il mento.
Inspirate, rullate sulle dita dei piedi, urdvhamukha (cane che guarda in su), espirate rullate sulle dita dei piedi, adhomukha (cane che guarda in giù), inspirate e sistematevi.
Espirate, girate il piede sinistro verso l'interno, portare il piede destro tra le mani.
Inspirate, salite, Virabhadrasana, braccia in alto.
Espirate, scendete, passo indietro chaturanga, inspirate, rullate sulle dita dei piedi, urdvha mukha (cane che guarda in su), espirate, rullate sulle dita dei piedi, adhomukha (cane che guarda in giù), inspirate, sistematevi nella posizione.
Espirate, piede destro girato verso l'interno, piede sinistro in avanti, inspirate e venite su in Virabhadrasana, portate le braccia in alto, piegate bene il ginocchio anteriore, espirate, scendente in chaturanga.
Ancora una volta:
ascoltate il vostro respiro.

Divaricate le dita delle mani, aprite i palmi peso su tutte le 4 dita, peso sui pollici, esterno dei piedi parallelo l'uno con l'altro, rotule e cosce sollevate, estendete uniformemente le spalle, non sprofondate nelle spalle, mento leggermente portato in dentro, ascoltate il vostro respiro.

Quando siete pronti, ispirate, saltate in avanti, guardate in alto, gambe tese, espirate e portate la testa in dentro.

Utkatasana, piegate le ginocchia, ispirate salite e tenete la posizione, espirate, raddrizzate le gambe e portate le braccia lungo i fianchi.

3.

Utkatasana, piegate le ginocchia, ispirate, portate le braccia in alto e tenete la posizione, espirate e andate in avanti, gambe tese, testa dentro, ispirate, guardate in alto, estendete la schiena, espirate salto indietro, chaturanga, giù il mento.

Inspirate, rullate sulle dita dei piedi, urdvhamukha (cane che guarda in su), espirate rullate sulle dita dei piedi, adhomukha (cane che guarda in giù), ispirate e sistematevi.

Espirate, girate il piede sinistro verso l'interno, portare il piede destro tra le mani.

Inspirate, salite, Virabhadrasana, braccia in alto.

Espirate, scendete, passo indietro chaturanga, ispirate, rullate sulle dita dei piedi, urdvha mukha (cane che guarda in su), espirate, rullate sulle dita dei piedi, adhomukha (cane che guarda in giù), ispirate, sistematevi nella posizione.

Espirate, piede destro girato verso l'interno, piede sinistro in avanti, ispirate e venite su in Virabhadrasana, portate le braccia in alto, piegate bene il ginocchio anteriore, espirate, scendente in chaturanga.

Ancora una volta:

ascoltate il vostro respiro.

Divaricate le dita delle mani, aprite i palmi, provate a estendere il peso dalle mani, non portatelo in avanti su di esse, portate il mento in dentro, spingete i talloni a terra, i piedi correttamente distanziati tra di loro, ascoltate il suono del vostro respiro. Respirate bene.

Quando siete pronti ispirate, saltate in avanti, guardate in alto, gambe tese, espirate, testa in dentro.

Utkatasana piegate le ginocchia, ispirate, salite e tenete, espirate, raddrizzatevi e portate le braccia lungo i fianchi.

4.

Utkatasana, piegate le ginocchia, ispirate, portate le braccia in alto e tenete la posizione, espirate e andate in avanti, gambe tese, testa dentro, ispirate, guardate in alto, estendete la schiena, espirate salto indietro, chaturanga, giù il mento.

Inspirate, rullate sulle dita dei piedi, urdvhamukha (cane che guarda in su), espirate rullate sulle dita dei piedi, adhomukha (cane che guarda in giù), ispirate e sistematevi.

Espirate, girate il piede sinistro verso l'interno, portare il piede destro tra le mani.

Inspirate, salite, Virabhadrasana, braccia in alto.

Espirate, scendete, passo indietro chaturanga, ispirate, rullate sulle dita dei piedi, urdvha mukha (cane che guarda in su), espirate, rullate sulle dita dei piedi, adhomukha (cane che guarda in giù), ispirate, sistematevi nella posizione.

Espirate, piede destro girato verso l'interno, piede sinistro in avanti, ispirate e venite su in Virabhadrasana, portate le braccia in alto, piegate bene il ginocchio anteriore, espirate, scendente in chaturanga.

Ancora una volta:

Respirate bene, respirate liberamente.

Quando siete pronti ispirate, saltate in avanti, guardate in alto, gambe tese, espirate, testa in dentro.

Utkatasana piegate le ginocchia, ispirate, salite e tenete, espirate, raddrizzatevi e portate le braccia lungo i fianchi.

5.

L'ultimo.

Utkatasana, piegate le ginocchia, ispirate, portate le braccia in alto e tenete la posizione, espirate e andate in avanti, gambe tese, testa dentro, ispirate, guardate in alto, estendete la schiena, espirate salto indietro, chaturanga, giù il mento.

Inspirate, rullate sulle dita dei piedi, urdvhamukha (cane che guarda in su), espirate rullate sulle dita dei piedi, adhomukha (cane che guarda in giù), ispirate e sistematevi.

Espirate, girate il piede sinistro verso l'interno, portare il piede destro tra le mani.

Inspirate, salite, Virabhadrasana, braccia in alto.

Espirate, scendete, passo indietro chaturanga, ispirate, rullate sulle dita dei piedi, urdvha mucka (cane che guarda in su), espirate, rullate sulle dita dei piedi, adhomukha (cane che guarda in giù), ispirate, sistematevi nella posizione.

Espirate, piede destro girato verso l'interno, piede sinistro in avanti, ispirate e venite su in Virabhadrasana, portate le braccia in alto, piegate bene il ginocchio anteriore, espirate, scendente in chaturanga.

Ancora, provate a estendere il peso dalle mani uniformemente attraverso le spalle, le braccia, la schiena, fino agli ischi, e giù fino ai talloni, sollevate le rotule nelle cosce e ascoltate il vostro respiro. Delicato, costante, libero.

Quando siete pronti ispirate, saltate in avanti, guardate in alto, gambe tese, espirate, testa in dentro.

Utkatasana piegate le ginocchia, ispirate, salite e tenete, espirate, raddrizzatevi e portate le braccia lungo i fianchi.

In piedi in mezzo al vostro tappetino, Samastitih, **PADANGUSTASANA**

Inspirate, con un salto divaricate le gambe alla larghezza delle anche, mani ai fianchi, aprite il petto, **espirate** e scendete in avanti, agganciate due dita attorno agli alluci, **inspirate**, guardate il soffitto in alto, estendete e tirate, **espirate**, piegate i gomiti, tiratevi verso il basso e respirate. Ora **l'esterno dei vostri piedi è alla distanza delle anche**. I piedi sono paralleli l'uno con l'altro, distribuire il peso equamente sui entrambi i piedi, non crollare sui talloni, sollevare le rotule e i quadricipiti, tenere uddhiana bandha, mulabanda. Ascoltare il vostro respiro.

Quando siete pronti, **inspirate**, guardate in alto, estendete, **espirate**, portate le mani sotto ai piedi, **inspirate** ancora, sguardo verso l'alto, estendete, **espirate**, piegate i gomiti, portatevi verso il basso e respirate. Portatevi costantemente verso il basso, non restate immobili. Sollevate le rotule e i quadricipiti, portate un po' del peso sulle mani in modo da non sprofondare sui talloni. Ascoltate il vostro respiro. Respiro Ujjayi, controllo della gola. Quando siete pronti **inspirate**, guardate in alto, estendete, **espirate**, portate le mani sui fianchi, ispirate e salite. **Espirate**, e con un saltello unite i piedi. Samastitih.

Inspirate, saltate alla vostra destra, braccia aperte, **i piedi sono alla larghezza dei gomiti**, ruotare il piede destro all'infuori e continuate a respirare. I talloni sono in linea, il piede sinistro è ruotato leggermente verso l'interno, **inspirate, espirate** e allungatevi verso destra e scendete, afferrate l'alluce e respirate. Prestate attenzione che la parte interna del vostro piede destro sia bene radicata a terra e non crollate sull'esterno del piede destro; sollevate la rotula e la coscia destre e mantenete l'esterno del piede posteriore spinto bene a terra. Non appoggiatevi sulla mano destra, ma **tirate l'alluce verso di voi** e allungatevi verso l'alto con il braccio destro, attraversando il torace fino a tutta la lunghezza del braccio sinistro.

Quando siete pronti, **inspirate, salite, ruotate il piede destro all'interno e il piede sinistro all'esterno, espirate.**

Inspirate, espirate, allungatevi verso sinistra, scendete e afferrate l'alluce sinistro, il braccio destro è teso in alto, guardate il braccio destro e il pollice in alto, e respirate. Mantenete indietro la spalla destra, **inspirate** e salite, ruotate il vostro piede sinistro verso l'interno e il piede destro all'esterno, **espirate. Inspirare. Espirate**, ruotate il busto verso la vostra destra e mettete la mano sinistra all'esterno del vostro piede destro, la vostra mano destra dietro di voi. Ruotate il busto e guardate oltre la spalla destra, aiutatevi usando la mano sinistra come leva, quindi portare il braccio destro teso in alto e guardare in alto verso il braccio e il pollice destro e respirate. Respirate bene. Mantenete la parte interna del piede destro bene spinta a terra, e non appoggiatevi sulla mano sinistra. Usatela come leva ma poi allungatevi verso l'alto e portate il peso

via dalle mani, ruotate il busto più che potete, mantenete il peso sul piede posteriore. Respirate bene. **PARIVRITTA TRIKONASANA.**

Inspirate e risalite, ruotate il piede destro verso l'interno e il piede sinistro all'esterno ed **espirate**. **Inspirate. Espirate** e ruotate verso sinistra e posizionate la mano destra all'esterno del piede sinistro, la mano sinistra è dietro di voi. Ruotate il busto e usate la mano destra come fosse una leva, poi portate il braccio destro teso in alto. Guardate in alto lungo tutta la lunghezza del braccio e il vostro pollice sinistro. Ancora una volta: fate leva con la mano destra per ruotare il busto ma allungatevi e distanziatevi dalla mano destra, non appoggiatevi su di essa. Fate una buona rotazione del busto, allungatevi in alto attraverso le dita della mano sinistra. Guardate il vostro pollice sinistro, mantenete il peso sul piede posteriore. Ancora ascoltate il vostro respiro. Quando siete pronti **inspirate**, salite, raddrizzate i piedi, **espirate** e saltate unendo i piedi e guardando avanti.

Inspirate, saltate sulla vostra destra, questa volta i **piedi sono posizionati alla larghezza dei polsi.**

Ruotare il piede destro verso l'esterno, continuate a respirare, i talloni sono in linea e il piede posteriore è ruotato leggermente verso l'interno. Le braccia sono aperte a livello delle spalle. **Inspirate, espirate** e piegate il ginocchio destro e restate lì. **Inspirate** ancora, **espirate**, allungatevi e mettete la vostra mano destra all'esterno del vostro piede destro, la mano sinistra dietro di voi. Ruotate ancora il busto, guardare oltre la spalla sinistra. Quindi **inspirate**, portate in alto il braccio destro teso, guardate il braccio in alto, e poi estendete il braccio teso all'orecchio. Continuate a guardare in alto e se riuscite usate solo gli occhi per guardare il vostro dito medio. Mantenere il piede posteriore bene spinto a terra, tenere il ginocchio destro spinto esternamente contro il vostro braccio destro, e non crollare nell'anca sinistra, spingere il piede posteriore fermamente a terra, sollevati leggermente sull'anca sinistra. Respirate bene, estendetevi esternamente attraverso le dita delle mani. Quando siete pronti **inspirate**, venite su, ruotate il piede destro all'interno e il sinistro all'esterno, **espirate**, sistemate i piedi correttamente. **Inspirate. Espirate**, piegate il ginocchio sinistro, e restate lì. **Inspirate, espirate**, portate la mano sinistra all'esterno del piede sinistro, la mano destra dietro di voi; ruotare il busto leggermente e guardare la spalla sinistra. Portare indietro l'anca sinistra e la spalla sinistra. **Inspirate** e portate in alto il braccio destro, **espirate** e allungatelo sopra l'orecchio destro. Mantenere il ginocchio sinistro spinto all'esterno contro il braccio sinistro, mantenere il ginocchio bene piegate se potete usate solo gli occhi per guardare il dito medio destro. cercate di non far cadere la testa o ruotarla troppo. Mantenere il piede posteriore ben piantato a terra, così da non crollate nell'anca destra. Respirate bene. **Inspirate** e sollevatevi, ruotate il vostro piede sinistro all'interno e il piede destro all'esterno, **espirate. Inspirare, espirate** e piegate il ginocchio destro, restate lì. **Inspirate, espirate** e ruotate a destra e provate a portare il vostro braccio sinistro esternamente intorno alla coscia destra. Utilizzate i respiri di cui avete bisogno, se riuscite portate la mano giù, far cadere il braccio destro dietro di voi. Guardare oltre la spalla destra, ruotare il busto, poi **inspirate**, raddrizzate il braccio destro in alto e ancora **espirate** ed estendetelo lungo l'orecchio destro e respirate. Ancora, se riuscite a usare gli occhi, usate solo quelli per guardare il dito medio e cercate di non far cadere la testa o di ruotarla troppo, mantenete il piede posteriore a terra. Respirate bene. **Inspirate**, stendete in alto il braccio destro e poi lasciatelo cadere dietro di voi e provate a inserirlo tra le gambe, prendete il polso destro. Tenete e respirate. Ruotate il busto più che potete. Guardare oltre la spalla destra, piegate un po' di più il ginocchio, cercate una buona rotazione del busto. E rilasciate, **inspirate**, venite su, ruotate il piede destro all'interno, e il piede sinistro all'esterno, **espirate, inspirate. Espirate**, piegate il vostro ginocchio sinistro e restate lì. **Inspirate, espirate**, ruotate verso sinistra e mettete la parte superiore del braccio destro all'esterno della coscia sinistra. Ancora, prendete tutti i respiri di cui avete bisogno per portarlo all'esterno; ruotare il busto e guardare oltre la spalla sinistra, stendere in alto in braccio sinistro, **inspirare** e ancora stenderlo sull'orecchio, **espirare**, tenere la posizione e respirare. Mantenere il piede posteriore ben saldo a terra. Respirare bene. **Inspirare**, portare in alto il braccio sinistro e farlo ricadere dietro di voi e provare a prendere l'altro girando attraverso la gamba e provare ad afferrare il polso sinistro, se riuscite con la vostra mano destra; piegate il ginocchio anteriore un po' di più, ruotate e guardate oltre la spalla sinistra. Mantenete il piede posteriore bene a terra, respirate. E rilasciate, **inspirate** e risalite, raddrizzate i piedi, **espirate** e con un salto unite i piedi all'inizio del tappetino.

Inspirate, con un salto portate i **piedi alla distanza dei palmi**, braccia aperte, mantenete il respiro, braccia all'altezza delle spalle, piedi paralleli. **Inspirate**, guardate in alto e alzate le braccia tese, **espirate**, piegate i gomiti e portate la sommità del capo giù in mezzo ai piedi. Se sentite il bisogno potete sorreggervi sulle mani per la schiena, ma sarebbe preferibile che mani, gomiti e spalle fossero sulla stessa linea. Distribuire il peso equamente sui piedi, non sprofondare nei talloni, sollevare rotule e cosce. Spingere con le dita per portarsi più all'interno. Quando siete pronti, **inspire**, guardate in alto, estendete la schiena, **espirate**, portate le mani ai fianchi, **inspire** e salite, **espirate** e terminate portando le mani lungo le gambe. **Inspirate**, divaricate le braccia all'altezza delle spalle, **espirate** e portate le mani ai fianchi, **inspire** e aprite il torace, **espirate** e scendete in avanti portando di nuovo la testa tra i piedi. Mantenete le mani ai fianchi con i palmi sulla schiena, usate i muscoli addominali e i muscoli quadricipiti, ancora una volta distribuite il peso equamente sui piedi, non sprofondate sui talloni, sollevate le rotule nelle cosce e cercate di non appoggiare il peso sulla testa. Tiratevi verso l'interno, ascoltate il respiro, mantenete i gomiti all'indietro. Un respiro, pronti, **inspire** e venite su con tutto il peso, **espirate** e terminate con le mani lungo i fianchi. **Inspirate** e ripartite, braccia aperte lateralmente, **espirate** e intrecciate le dita delle mani dietro alla vostra schiena, **inspire** tirate indietro aprendo il torace, **espirate**, allungatevi con tutto il peso in avanti permettendo alle braccia di salire e farle arrivare delicatamente dietro di voi sul tappetino. Ancora distribuite il peso uniformemente sui piedi, sollevate completamente le rotule e le cosce, cercate di non tenere il peso sulla testa. La testa è posata al tappetino, fare sì che le braccia vi portino giù. Quando siete pronti, **inspire**, un solo respiro e risalite con tutto il peso, **espirate** e terminate con le braccia lungo i fianchi.

L'ultimo, **inspire**, braccia divaricate, **espirate**, mani ai fianchi, **inspire** aprite il petto, **espirate**, scendete in avanti afferrando l'alluce con due dita, **inspire**, guardate in alto, estendete, **espirate** e piegate i gomiti all'esterno, tiratevi giù e all'interno, e respirate. Ancora, ascoltate il suono del vostro respiro. Distribuite il peso uniformemente sui piedi, cercate di non crollare sui talloni; sollevate le rotule, sollevate le cosce, portarsi giù e all'interno gradatamente. Ancora, ascoltate il respiro, quando siete pronti, **inspire**, guardate in alto, estendete la schiena, mettete le mani sul tappetino, e iniziate il lavoro per la spaccata (split); quindi giratevi verso la vostra gamba destra, le dita indietro, i talloni in avanti, la mano al lato della gamba destra spinge lontano il tallone anteriore, spinge il piede posteriore lontano. Se il vostro peso è completamente a terra, estendete il piede dietro ancora più intensamente; chi di voi riesce a stendere in alto le braccia, le porti in alto, unisca i palmi delle mani e porti in alto lo sguardo verso i pollici. Quando siete pronti, iniziate a camminare verso la direzione opposta, molto attentamente e cautamente; tallone sinistro, dita indietro, e di nuovo il peso verso il basso; coloro che riescono, portino in alto le braccia. Respirate bene, respirate liberamente, e poi girate di fronte e divaricate le gambe portando a terra l'esterno dei piedi, portate i piedi più esternamente che potete, mantenete bassa la schiena; potete appoggiarvi sui gomiti se volete, provate a portare le cosce interne giù verso il tappetino. Respirate bene. Poi mettete portate le mani indietro sul tappetino, girate i talloni e i piedi di nuovo in padottanasana, **inspire**, guardate in alto, estendete la schiena, **espirate**, portate le mani ai fianchi, **inspire**, salite, **espirate**, saltate con i piedi uniti davanti al tappetino.

Inspirate e saltate verso destra, **gambe divaricate all'ampiezza dei gomiti**, portare il piede destro verso l'esterno, i talloni sono allineati, il piede posteriore gira all'interno, quindi girate le anche e guardate avanti, e inspire, espirate mettete le mani dietro la schiena in posizione di preghiera. Inspirate, aprite il petto, **inarcatevi** indietro, **espirate**, estendete e portate il mento in direzione della vostra tibia destra. Mentre scendete spingete a terra la parte interna del piede destro, sollevate la rotula e la coscia, mantenete ben fermo a terra il piede posteriore. L'anca sinistra ruota verso l'alto l'anca destra viene leggermente indietro. Mento verso la tibia, gomiti bene indietro, spalle indietro, non girare la fronte sul ginocchio, la parte interna del piede destro va premuta bene a terra, sollevare tibia e coscia. Quando siete pronti, **inspire**, risalite, **espirate** e girate il piede destro all'interno e il piede sinistro all'esterno, talloni in linea rivolti verso la gamba sinistra, **inspire**, aprite il petto, **espirate**, estendetevi in avanti e portate il mento verso la tibia sinistra. Il Dristi, o lo sguardo, dovrebbe essere sul vostro alluce sinistro con il mento sulla tibia. Mantenete il piede posteriore bene piantato a terra, mantenete i gomiti indietro e le spalle indietro. Ancora, ascoltate il suono del vostro respiro; non sprofondate sull'esterno del piede sinistro. Respirate bene. Quando siete pronti **inspire**, e risalite, **espirate**, piedi paralleli **inspire** abbassate le braccia, **espirate** saltate con i piedi uniti di fronte al tappetino.

Mano sinistra al fianco. **UTTHITA HASTA PADANGUSTASANA** piegate il ginocchio destro, afferrate l'alluce destro con due dita, **espirate** e raddrizzate la gamba, mantenetele su così e respirate. Cercate di mantenere la mano sinistra sul fianco, sollevare la gamba destra più in alto che potete, cercate di sollevare la coscia e l'anca, senza crollare su quest'ultima. Il piede sinistro guarda avanti. **Inspirate**, portate la gamba a destra e volgete lo sguardo a sinistra se riuscite. Il piede è alla stessa altezza della spalla, **inspirate** e portate la gamba avanti e afferratela con entrambe le mani, **espirate** e sollevatela più in alto che potete; provate a portarla accanto al vostro orecchio destro; le dita sono puntate. Sollevatela più che potete. **Inspirate ed espirate**, lasciate la gamba tesa in avanti, entrambe le mani sui fianchi, cercando di mantenere le dita dei piedi al livello dei vostri occhi; cercate di non andare indietro, ma venite su dal piede sinistro e dall'anca sinistra e mantenete il busto eretto. **Inspirate ed espirando** fate scendere la gamba.

Mano destra sul fianco sinistro. **Inspirate**, piegate il ginocchio sinistro, afferrate l'alluce sinistro con due dita. **espirate**, raddrizzate la gamba e sollevatela più che potete; mantenete la posizione e respirate. Mano destra sul fianco, sollevatevi attraverso l'anca destra e la gamba destra mantenendole sollevate e alzandole più che potete, tenete la posizione e respirate. **Inspirate**, portate gamba tesa all'esterno, **espirate** e mantenetele in posizione, guardate a destra se riuscite, il piede e la spalla sono alla stessa altezza, il braccio e teso all'estero. Provare a raddrizzare l'anca destra evitando di crollare in essa. **Inspirate**, riportate la gamba davanti a voi e tenetela con entrambe le mani, **espirate** e sollevatela più che potete. Puntate le dita, tenete e respirate, respirate bene. Lasciate la gamba e mantenetele sollevata tenendo le mani ai fianchi, puntate le dita, provate a mantenere le dita al livello degli occhi. Tenete e respirate. E rilasciate.

Piede destro in Padmasana, **Inspirate** piegate, **espirate** posizionate. Se lo volete più in alto, ispirate, espirate sollevatelo un po' di più. Coloro che riescono a legarsi lo facciano portando il braccio destro dietro la schiena e afferrando l'alluce, se puoi afferrare, alza in alto il braccio sinistro, **inspira**, e quando sei pronto **espira** e scendi in avanti e posiziona la mano al lato del piede sinistro. **Inspira**, guarda in alto, estendi, **espira** e porta il mento in direzione della tua tibia sinistra. Mantieni la posizione e respira. Mantenete la parte interna del piede sinistro bene piantata per terra, non crollare sul lato esterno, o cercate di non crollare sul tallone. Se vi siete chiusi cercate di non portare indietro la spalla destra, ma le spalle e il petto devono essere in linea sulla gamba sinistra. Quando siete pronti ispirate, guardate in alto, estendete, espirate, piegate il ginocchio sinistro delicatamente, ispirate e risalite, espirate rilasciate la posizione..

Dall'altro lato.

Inspirate, piegate il ginocchio sinistro, **espirate**, posizionate il piede sinistro in padmasana. Anche questa volta se lo volete più in alto, ispirate, espirate alzatelo un po' di più, legatevi se potete. Se riuscite a legarvi, portate in alto il braccio destro, **inspirate**, **espirate** scendete in avanti e posizionate la mano a lato del vostro piede destro. **Inspirate**, guardate in alto, estendete, **espirate**, portate il mento verso la tibia destra. Tenete la posizione e respirate. Respirate bene, respirate liberamente. Di nuovo, spingete a terra l'esterno del piede destro, sollevate la rotula e la coscia, mantenere petto e spalla allineati e il peso distribuito uniformemente sul piede destro. Quando siete pronti **inspirate**, sollevate lo sguardo, estendete, **espirate**, piegate il ginocchio destro delicatamente, **inspirate** salite mantenete l'equilibrio e quando siete pronti **espirate** e rilasciate la posizione.

In piedi davanti al tappetino, **LA SEQUENZA DEL GUERRIERO**. **Inspirate**, sollevate le braccia e guardate in alto i vostri pollici, **espirate**, estendete e scendete in avanti portando la testa all'interno, **inspirate**, sollevate lo sguardo, estendete la schiena, **espirate**, saltate indietro in chaturanga, mento giù, **inspirate**, rullate sulle dita dei piedi, cane che guarda in su, **espirate**, rullate sulle dita dei piedi, cane che guarda in giù. Sistemate la posizione e fate un respiro completo. **Inspirate**, saltate con entrambi i piedi e arrivate in **UTKATASANA**, piegate le ginocchia, **inspirate**, alzate le braccia, mantenetele in alto e respirate. Respirate bene. I pollici sono uniti, le caviglie sono unite, le ginocchia si toccano. Le ginocchia sono in avanti, le natiche sedute, unire bene i palmi delle mani e lasciare cadere la testa all'indietro in modo da guardare i vostri pollici. Respirate. **Inspirate**, **espirate** andate in avanti, portare la testa all'interno, **inspirate**, sollevate lo sguardo, estendete la schiena, **espirate** saltate indietro, chaturanga, mento giù. **Inspirate**, rullate sulle dita dei piedi, Urdvha Mukha (cane che guarda in su) **espirate** rullate sulle dita dei piedi, adho mukha (cane che guarda in giù); **inspirate** e sistemate la posizione. **Esperate**, ruotate il tallone sinistro all'interno e posizionare il piede destro tra le mani. **Inspirate**, venite su in

VIRABADRASANA, alzate le braccia, tenete e respirate. Piegate bene il ginocchio anteriore, prestate attenzione che il ginocchio non ruoti internamente e che sia in linea con il piede; provare a raddrizzare l'anca sinistra, la spalla sinistra ruotata in avanti. Il piede posteriore è ben saldo a terra., la gamba destra parallela al mat. Testa indietro che guarda i pollici. **Inspirare**, raddrizzare il ginocchio destro, ruotare il piede destro all'interno e il piede sinistro all'esterno, **espirate**, piegate il ginocchio sinistro, restate lì e respirate. Piegate il ginocchio sinistro fino a che la gamba sia parallela al materassino, non permettete al ginocchio sinistro di ruotare all'interno; allineate l'anca destra, ruotate la spalla destra, mantenete il piede posteriore bene saldo a terra. Ascoltate il vostro respiro. Portare la braccia al livello delle spalle, mantenete il ginocchio sinistro piegato e portate lo sguardo lungo il braccio sinistro, al dito medio sinistro, e portare l'anca destra indietro. Piede posteriore bene piantato a terra, piegare bene il ginocchio, non tenere il peso in avanti ma verso la mano destra. **Inspirate**, raddrizzate il ginocchio sinistro, ruotate il piede sinistro all'interno e il piede destro all'esterno, **espirate**, piegate il ginocchio destro. Guardate in direzione del braccio destro, il dito medio destro, mantenete la posizione e respirate. Fate in modo che il ginocchio sia dritto in avanti, mantenete indietro l'anca sinistra. Mantenete la posizione e respirate. Cercate di stare più bassi possibile nella posizione. **Inspirate**, la mano sinistra verso la mano destra, **espirate** e scendete in chaturanga, **inspirete**, rullate sulle dita dei piedi, urdva mukha, **espirate**, rullate, adhomukha., un respiro completo. **Inspirate**, saltate attraverso e sedetevi.

DANDASANA.

Sollevarle le natiche e portarle all'esterno, gambe tese, natiche sollevate, piedi uniti, mani ai vostri lati, le braccia sono sulla stessa linea delle anche. Allargare le dita delle mani e premere a terra con le mani per sollevare tutta la gabbia toracica. Flettere i piedi cercando di sollevare i talloni, il mento è leggermente in dentro, guardate la punta del naso. Provate a sollevare i talloni e la gabbia toracica.

Preparazione per **PASHIMOTTANASANA**.

Quando siete pronti **inspirete**, ed **espirate** scendendo in avanti e agganciando due dita attorno a ogni alluce. **Inspirate**, estendete, **espirate**, piegate i gomiti verso l'esterno e portate il mento tra le tibie. Gomiti all'esterno, non teneteli sul materassino, i piedi sono ancora flessi e sono paralleli tra di loro. Le tibie e le cosce sono tirate all'indietro, la sommità del capo si estende in direzione dei piedi. Non portare la fronte all'interno. Ancora ogni sforzo vi porta in avanti e in basso. **Inspirate**, guardate in alto, estendete, **espirate** e agganciatevi attorno ai talloni, ancora una volta **inspirete** ed estendete, **espirate** e portate il mento tra le tibie, tenete la posizione e respirate. Ora i piedi sono paralleli tra di loro, tirare verso di voi l'esterno dei piedi. Non permettete ai piedi di ruotare verso l'interno, mantenete le tibie e le cosce tirate bene indietro. Uddiana Banda, basso ventre, mula banda, pavimento pelvico, respirazione ujjayi. Mantenete la presa più che potete, **inspirete** e alzate lo sguardo, estendete e tirate. **Esperate**, sedetevi indietro e rilasciate la posizione. Vinyasa. Incrociate e rullate, **inspirete**, **espirate**, saltate indietro in chaturanga, **inspirete**, urdvha mukha (cane che guarda in su), **espirate** Adho Mukha (cane che guarda in giù), respiro completo, inspirazione ed espirazione, sistemate bene Adho Mukha. **Inspirate** e saltate attraverso le mani, gambe tese, dita dei piedi puntate, mani 30 cm dietro di voi, puntate fortemente le dita dei piedi, appoggiatevi indietro sulle mani, **inspirete** e sollevate il bacino e fate delicatamente cadere la testa all'indietro, mantenetevi sollevati, puntate bene le dita dei piedi, piedi uniti, sollevatevi, fate cadere delicatamente indietro la testa e alzate di più il respiro verso la gabbia toracica. Mantenete l'addome, il basso addome esteso e portate il respiro più in alto alla sommità delle gabbia toracica. Mantenete le dita dei piedi puntate, continuate a salire, **inspirete**, **espirate** e scendete lentamente. Vinyasa, incrociate e rullate, **inspirete**, saltate indietro in chaturanga, mento giù, **espirate**, Urdvha Mukha, **inspirete** adho Mukha **espirate**. Respirazione completa, inspirete ed espirate. **Inspirate** e saltate attraverso le mani, **ARDHA BADDHA PADMA PASHIMOTTANASANA**, sistemate la posizione. Sistematevi prima in DANDASANA. Posizionate il vostro piede destro in padmasana, **inspirete** piegate, **espirate** posizionate. Se lo volete più in alto inspirete e espirate portandolo più in alto. Se potete legarvi, fatelo, altrimenti non importa. Volgetevi verso la gamba sinistra e **inspirete**, **espirate** e andate in avanti agganciandovi attorno il tallone sinistro o la caviglia sinistra, **inspirete** e alzate lo sguardo, estendete, **espirate** piegate il gomito verso l'esterno, tenete il mento verso la tibia sinistra. Tenete la posizione e respirate. Se vi siete legati la spalla destra viene ruotata e il piede destro viene tirato bene contro l'addome. Mantenete il gomito fuori dal materassino, se potete e ascoltate il suono del vostro respiro. Mantenete bene l'uddhiana banda, il mula bandha e la respirazione ujjayi, respirazione costante e leggera. Quando siete pronti

inspire, guardate in alto ed estendete, **espire**, sedetevi e rilasciate la posizione. Vinyasa. Incrociate e rullate, **inspire**, saltate indietro in chaturanga, **espire**, urdhva mukha **inspire**, adho mukha **espire**, respirazione completa, dentro e fuori. **Inspirate** saltate attraverso le mani, seduti in dandasana, sistematevi, ora posizionate il vostro piede sinistro in padmasana, **inspire** piegate, **espire** posizionate. Se lo volete più in alto fate un altro respiro, se potete legarvi faterlo. **Inspirate**, **espire**, estendetevi in avanti sulla gamba destra, afferrate attorno il tallone o la caviglia, **inspire** guardate in alto, **espire** scendete mento verso la tibia destra; mantenete e respirate. Spalle, e petto allineati, mento verso la tibia, gomiti all'esterno, cercate di non tenerli sul materassino, mantenete il piede destro diritto e non ruotatelo all'interno, mantenete la presa, **inspire**, guardate in alto, **espire** sedetevi e rilasciate la posizione. Vinyasa. Incrociate e rullate, **inspire**, saltate indietro in chaturanga **espire**, urdhva mukha, **inspire**, adho mukha **espire**, respirazione completa. **Inspirate** saltate attraverso le mani, sistemate DANDASANA.

TRIANGMUKHAIKAPADA PASHIMOTTANASANA, piegate il ginocchio destro, posizionate il piede destro lateralmente alla vostra natica destra, portate verso l'esterno il polpaccio, coscia interna girata verso l'interno, sollevare e portare all'esterno la natica sinistra, sedetevi più allineati possibile, le ginocchia sono il più chiuse possibile, **inspire**, **espire** andate in avanti agganciando il tallone o la caviglia della vostra gamba sinistra, **inspire** guardate in su, estendete, **espire**, mento verso la tibia sinistra. Pensate a portare il peso giù sulla natica destra, provate a non rotolare troppo all'esterno della gamba sinistra, mantenete diritto il piede sinistro, i gomiti sono staccati da terra, respirate bene, respirate liberamente, le spalle sono allineate, il petto è allineato, e il mento è in direzione delle tibie. **Inspirate**, guardate in alto, estendete, **espire** sedetevi indietro, rilasciate la posizione. Vinyasa. Incrociate e rullate, **inspire**, saltate indietro in chaturanga, **espire**, urdhva mukha **inspire** adho mukha e **espire**. Respirazione completa.

Quando siete pronti **inspire** e saltate attraverso le mani, sistematevi prima di tutto in Dandasana. Poi, piegate il vostro ginocchio sinistro, posizionate il vostro piede sinistro lateralmente alla vostra natica sinistra, ruotate il polpaccio all'esterno e portate la natica destra all'esterno, sedetevi allineati. **Inspirate**, **espire** scendete in avanti e agganciatevi attorno al vostro tallone destro o alla caviglia. **Inspirate** guardate su, estendete, ed **espire** mento verso la tibia destra, tenete e respirate. Provate a scendere giù attraverso la natica sinistra e salite attraverso il mento. Respirate bene, ascoltate il respiro. Le spalle sono allineate, il petto è allineato, cercate di non ruotare sull'esterno della gamba destra. Quando siete pronti **inspire**, guardate su, estendete, tirate, **espire**, sedetevi indietro e rilasciate. **Vinyasa**. Incrociate e rullate, **inspire**, saltate indietro in chaturanga **espire**, urdhva mukha **inspire**, adho mukha **espire**. Respirazione completa, **inspire** ed **espire**.

Inspirate saltate attraverso le mani, **SERIE DI JANU SIRSASANA**, sistematevi in Dandasana. **Inspirate**, piegate il ginocchio destro, **espire** e portate il tallone nella regione inguinale, mantenete il ginocchio a più di 90 gradi, rivolgetevi in direzione della gamba sinistra, **inspire** ancora. **Esperate** estendetevi sulla gamba sinistra, ruotando indietro la spalla destra, e tenetevi il tallone o la caviglia, **inspire**, guardate su **espire** mento verso la tibia sinistra. Se il ginocchio destro è posizionato bene indietro, dovrete sentire da distensione su tutto il lato destro. Provate a ruotare indietro la spalla destra in modo da allineare il petto e le spalle. I gomiti sono all'esterno. Mantenete le palle e il torace bene aperti. Respirate bene, respirate liberamente. Mantenete la presa il più possibile, **inspire** guardate su, estendete, **espire** sedetevi indietro, rilasciate la posizione, **Vinyasa**. Incrociate e rullate. **Inspirate**, saltate indietro in chaturanga e sistematevi in dandasana, quindi **inspire**, piegate il ginocchio sinistro, **espire** e portate il tallone nella regione inguinale, il ginocchio indietro più di 90 gradi, volgetevi in direzione della gamba destra, **inspire**. **Esperate** estendetevi in avanti, afferrate attorno il tallone destro o la caviglia, **inspire** guardate su estendete, **espire** mento verso la tibia destra. Spalle e petto allineati, ruotate voi stessi portando l'anca sinistra all'esterno. Fate attenzione che il piede destro sia ben dritto, non ruotatelo all'interno. Tirate indietro la tibia destra e la coscia, provate a tenere giù il ginocchio sinistro. Mantenete la presa, **inspire**, saltate indietro in chaturanga, **espire**, urdhva mukha **inspire**, adho mukha **espire**. Respiro completo.

Quando siete pronti **inspire**, saltate attraverso le mani e sistematevi in Dandasana.

JANU SIRSASANA B, **inspire**, piegate il ginocchio destro, **espire** e mettete il tallone all'inguine, il ginocchio è posizionato con un angolo inferiore a 90 gradi, **inspire** sollevate il sedere, posizionate l'ano sul tallone, **espire** andate in avanti e agganciatevi attorno al vostro tallone sinistro o caviglia. **Inspirate** guardate su, estendete, **espire** mento verso la tibia sinistra.

Ancora una volta, mantenete le spalle aperte e allineate, i gomiti all'infuori, il piede sinistro flesso, tibia e coscia sinistra tirate indietro. Cercate di avere le dita del piede destro in vista sotto la coscia sinistra.

Inspirate guardate su, estendete e tirate, **espirate** sedetevi indietro e rilasciate. Vinyasa, incrociate e rullate **inspire**, saltate indietro **espirate**, urdvha mukha **inspire**, adho mukha **espirate**, respiro completo, dentro e fuori. Quando siete pronti **inspire** e saltate attraverso le mani, sistematevi in dandasana. **Inspirate** piegate il ginocchio sinistro, **espirate** tallone all'inguine, ginocchio leggermente meno aperto di 90 gradi, sollevate il sedere **inspire** mettete l'ano sul tallone, **espirate** e scendete in avanti afferrando attorno il tallone destro o la caviglia, **inspire** guardate su, estendete, **espirate** mento verso la tibia destra. Tenete e respirate. Spalle allineate, petto allineato, il piede destro è flesso, tibia destra e coscia destra attivate., estendere il mento sulla tibia destra dita del piede sinistro in vista sotto la coscia interna sinistra. Mantenete bene la presa **inspire**, guardate su estendete, **espirate** sedetevi indietro e rilasciate. Vinyasa, incrociate e rullate, **inspire** saltate indietro **espirate**, urdvha mukha **inspire**, adho mukha **espirate**, respiro completo.

JANU SIRSASANA C, **inspire** saltate attraverso le mani e sistematevi in dandasana, ora piegate il ginocchio destro, prendete il piede e la caviglia e posizionate in basso le dita cercando di avere la caviglia destra nell'interno coscia sinistra, quindi cercate di portare il ginocchio in basso sollevando il sedere per aiutarvi, al limite il ginocchio può ruotare di 45 gradi. **Inspirate**, **espirate** e scendete verso la vostra gamba sinistra, afferrate attorno il tallone sinistro o la caviglia, **inspire** guardate su, estendete, **espirate** mento verso la tibia. Tenete e respirate. Cercate di non ruotare all'esterno della gamba sinistra, quindi mantenete il ginocchio destro giù sul mat se riuscite, le spalle e il petto sono allineati., ascoltate il vostro respiro. Mantenete la presa, **inspire**, guardate su, estendete, **espirate** sedetevi indietro, rilasciate. Vinyasa, incrociate e rullate, saltate indietro **espirate**, urdvha mukha **inspire**, adhomukha **espirate**, respiro completo, dentro e fuori. **Inspirate** saltate attraverso le mani e sistematevi in dandasana, ora piegate il ginocchio sinistro, prendere le dita del piede, la caviglia, portare su il tallone e infilare le dita del piede giù, così la corretta angolazione e la coscia interna destra portano giù il ginocchio, il ginocchio può ruotare di 45 gradi, **inspire** **espirare** scendere in avanti, afferrare intorno il tallone o la caviglia destra, **inspire** guardare su, **espirare** mento verso la tibia destra, tenere la posizione e respirare. Respirate bene, gomiti all'esterno, spalle allineate, torace allineato, cercate di non sprofondare sull'esterno della gamba destra, tenete e respirate. **Janu Sirsasana C**. **Inspirate** guardate su, estendete, **espirate** sedetevi indietro, rilasciate, vinyasa, incrociate e rullate **inspire**, saltate indietro in chaturanga **espirate**, urdvhamuka **inspire**, adhomukha **espirate**, respirate in modo completo, **inspire** ed **espirate**.

Inspirate, saltate attraverso le mani, **MARICHASANA A**, sistematevi per prima cosa in dandasana, ora piegate il ginocchio destro, mettere il piede destro lateralmente, in linea con la vostra natica destra, il ginocchio e puntato in alto, **inspire**, **espirate** andate in avanti e portate il braccio destro avvolto attorno alla gamba destra e il braccio sinistro dietro la schiena, cercando di prendere il vostro polso sinistro con la mano destra, **inspire** estendete, **espirate** e portate il mento verso la tibia sinistra o comunque oltre la rotula sinistra. Quelli di voi che riescono ad allontanare un po' il braccio dalla schiena, attraverso il mento possono allungare le braccia, mantenere il piede destro ben saldo a terra, ripeto non sprofondare all'esterno della gamba destra, e mantenere il piede sinistro flesso, la rotula e la coscia tirate indietro.. Estendersi oltre la tibia, mantenere la presa, **inspire** guardare in alto estendere, **espirare** sedersi indietro, rilasciare, vinyasa, incrociare e rullare **inspire**, saltare indietro in chaturanga **espira**, urdvhamuka **inspira**, adhomukha **espira**, respiro completo. Quando siete pronti **inspire** e saltate attraverso le mani e sedetevi. Ancora una volta sistematevi in dandasana, ora piegate il vostro ginocchio sinistro, **inspire** e posizionate il piede sinistro a lato della natica sinistra. **Inspirate**, **espirate** e scendete in avanti avvolgendo il braccio sinistro attorno alla gamba sinistra, il braccio destro attorno, afferrate il vostro posto destro se riuscite, **inspire** estendete, **espirate** portate il mento verso la tibia destra o comunque oltre la rotula. Ancora una volta se riuscite estendete le braccia indietro lontano da voi in modo da aiutarvi a estendervi attraverso il mento, mantenete il piede sinistro ben saldo a terra, mantenete flesso il piede destro, la rotula destra e la coscia destra tirate indietro. **Inspirate** guardate su estendete, **espirate** sedetevi indietro e rilasciate, incrociate e rullate **inspire**, saltate indietro in chaturanga **espirate**, urdvhamuka **inspire**, adomuka **espirate**, respiro pieno. **Inspirate** saltate attraverso le mani, sedetevi e sistematevi in dandasana.

MARICHASANA B piede sinistro in padmasana **inspirate** piegate, **espirate** posizionate il piede sinistro in padmasana, se potete proseguire, allora piegate il ginocchio destro e posizionate il vostro piede destro a lato del vostro gluteo, sedetevi in avanti in modo da far scendere il ginocchio sinistro verso il mat e portate le anche in avanti. **Inspirate**, **espirate** scendete andate in avanti, ripetete ciò che avete fatto prima: avvolgete il vostro braccio destro attorno alla gamba destra e portate il braccio sinistro dietro la schiena e se riuscite afferrate il polso sinistro. **Inspirate** estendete, **espirate** provate a portare il mento tra il vostro piede destro e il vostro ginocchio sinistro. Respirate bene, mantenete la presa, **inspirate**, guardate su estendete, **espirate**, sedetevi indietro, rilasciate lentamente la postura, incrociate e rullate inspirando, saldate indietro, mento a terra **espirate**, urdvhamuka **inspirate**, adhomukha **espirate**, respiro completo, inspirazione ed espirazione. Quando siete pronti **inspirate** e saltate attraverso le mani, sedetevi, sistemate dandasana,. Dall'altro lato, posizionate il piede destro in padmasana, **inspirate** piegate, **espirate** posizionate; se avete bisogno di portarlo più su, **inspirate**, **espirate**, sollevatelo di più. Poi piegate il gnocco sinistro, e portate il piede sinistro lateralmente al gluteo sinistro, scivolote sul gluteo destro in modo da portare giù il ginocchio destro. Le anche guardano avanti, **inspirate** **espirate** andate in avanti e avvolgete il braccio sinistro attorno alla gamba sinistra, fate girare il braccio destro attorno, afferrate il polso destro se riuscite. **Inspirate** estendete **espirate** portate il mento verso il mat tra il ginocchio destro e il piede sinistro. Tenete e respirate. respirate bene, respirate liberamente. Mantenete la presa, **inspirate** guardate su, estendete e tirate, **espirate** sedetevi indietro e rilasciate. **Vinyasa**, incrociate e rullate **inspirando**, saltate indietro in chaturanga **espirando**, urdvhamukha **inspirate**, adhomukha **espirate**, un respiro completo, inspirate ed espirate. **Inspirate** saltate attraverso le mani, sedetevi e sistematevi in dandasana.

Piegate il ginocchio destro, piede destro all'esterno del gluteo destro, inspirate sollevate il petto e le costole, espirate ruotate verso destra cercando di portare la parte superiore del braccio destro all'esterno del ginocchio destro, e state lì. Se riuscite a portarlo completamente attorno alla gamba, fatelo e raggiungere la mano destra e afferrare il polso on la mano sinistra. Se riuscite ad agganciarvi, ruotate bene e portate lo sguardo oltre la spalla destra, e quindi cercate di scivolare indietro sul gluteo destro e sollevate la spalla destra. Tenete e respirate. Respirate bene. Il piede sinistro è flesso, sollevate la rotula sinistra e il quadricipite sinistro, e rilasciate delicatamente, incrociate e rullate inspirando, saltate indietro mento a terra, **espirando**, urdvhamukha inspirate adhomukha **espirate**. Un respiro completo. Inspirare saltate attraverso le mani, sedetevi, dandasana. Piegate il ginocchio sinistro dall'altro lato, piede sinistro a lato del gluteo sinistro, mantenete le anche rivolte in avanti, inspirate sollevate le costole, espirate ruotate verso sinistra e portate la parte superiore del braccio destro attorno al ginocchio o gamba sinistra, se riuscite portatelo completamente attorno, e raggiungetelo da dietro con al vostra mano sinistra e afferrate il polso sinistro se riuscite; quindi ruotate e portate lo sguardo oltre la spalla sinistra, tenete e respirate. Respirate bene, profondamente, lentamente, respirazione ujjayi, e quindi rilasciate. Vinyasa, incrociate e rullate inspirando, saltate indietro portate il mento a terra **espirando**, urdhvamukha inspirate, adhomukha **espirate**, un respiro completo.

Inspirate, saltate attraverso le mani, **MARYCHASANA D**, sistematevi prima di tutto in dandasana. Sistemate il piede sinistro in padmasana, respirate piegate, espirate posizionate, se potete andare oltre, piegate il ginocchio destro e scivolote un po' sul gluteo sinistro in modo da portare a terra il ginocchio sinistro, proseguite inspirate, sollevate la gabbia toracica, espirate ruotate verso destra e portate la parte superiore del braccio sinistro esternamente alla gamba destra, se riuscite avvolgete il braccio tutt'attorno, quindi provate ad afferrare il polso destro; quando siete pronti rilasciate la postura delicatamente, e fate il vinyasa. Inspirare incrociate e rullate, espirate saltate indietro in chatuanga, inspirate urdvhamukha, espirate adhomukha, un respiro completo. Inpsirate, saltate attraverso le mani e sistematevi in dandasana; quando siete pronti inspirate e piegate **espirate** e posizionate il piede destro in padmasana, sistematelo bene in modo che la caviglia sia protetta, piegate il ginocchio sinistro, il piede sinistro a lato del vostro gluteo sinistro, le anche guardano avanti. Inspirare, **espirate** ruotate a sinistra, sollevate il petto, ruotate, inspirate ancora, **espirate** prendete il braccio destro e incrociate, e avvolgetelo attorno al ginocchio sinistro se riuscite, quindi portate il braccio sinistro attorno e cercate di afferrare il polso sinistro, ruotate e guardate oltre la spalla sinistra; mantenete il ginocchio destro bene fermo a terra. Respirate bene, mantenete la spalla sinistra sollevata e ruotata indietro, e rilasciate quando siete pronti, rilasciate delicatamente, e fate il vostro vinyasa. Incrociate e rullate, saltate indietro **espirate**, mento a terra, **inspirate** urdvhamukha, **espirate** adhomukha, un respiro completo, e quando siete pronti

inspirate e saltate attraverso le mani, in **NAVASANA**, la posizione della barca. Le dita dei piedi sono portate all'altezza degli occhi, le braccia all'altezza delle spalle, estendete la parte posteriore del collo, portate il mento leggermente in dentro, sollevate lo sterno, ora incrociate in piedi e sollevate il sedere da terra inspirando, espirate tornate giù e di nuovo Navasana, tenete e respirate, respirate bene. Mantenete il petto sollevato, la schiena dritta, le dita dei piedi puntate, incrociate e sollevatevi inspirando, espirate tornate giù e di nuovo in Navasana, tenete e respirate. Sollevate il petto, estendete la schiena, puntate le dita dei piedi, allungatevi attraverso le dita delle mani. Incrociate e sollevatevi, inspirate, espirate giù, di nuovo Navasana e respirate. Ancora una volta, dita dei piedi a livello degli occhi, incrociate e salite inspirando, espirate tornate giù

espirando, l'ultima volta, tenete e respirate, respirate bene. Sollevate il petto, raddrizzate la schiena, mento in dentro, guardate le dita dei piedi, respirate. Incrociate e rullate inspirando, saltate indietro, portate il mento a terra, espirate, urvhamukha inspirate, espirate adhomukha, sistematevi e respirate. Respirate bene.

BHUJAPIDASANA, inspirate saltate portando entrambi i piedi attorno alle mani piegate i gomiti leggermente in fuori, le cosce verso l'interno, provate a unire i piedi, o se potete incrociate il piede destro sopra il sinistro. Se riuscite incrociate i piedi, quindi cercate di puntare le dita all'infuori in modo che il tallone destro si avvolga attorno alla tibia sinistra. Se riuscite a puntare le dita, allora potete provare a infilarle indietro attraverso le braccia e portare il mento a terra, potete portare anche la sommità del capo, ma il mento sarebbe meglio. Inspirare tornate su, e quelli che riescono possono fare **TITTHIBASANA**. Tenete Titthibasana e allungatevi. Poi da Titthibasana passate in **BAKASANA**. Potete anche farli separatamente se volete, quindi da Bakasana saltate indietro in chaturanga. Inspirare, urdhvamukaha, espirate adhomukha, sistematevi, tenete un po' e respirate. State lì per un momento e respirate. Bene, **KURMASANA**, inspirate e saltate di nuovo con entrambi i piedi attorno alle vostra mani, e sedetevi delicatamente, mettete i piedi circa alla larghezza del materassino e spingeteli lontano da voi, sistemando le braccia sotto e allungandole lontano da voi all'indietro. E così se guardate i vostri piedi e le vostre mani dall'alto, le vedete alla stessa larghezza. Quelli di voi che riescono a sollevare i talloni dal materassino, lo facciano distendendo bene le gambe e i piedi. La parte interna delle ginocchia ruota verso l'alto dalle spalle, così il peso viene portato via dai gomiti. Il mento è sul materassino, tenete e respirate. Quelli di voi che possono unire i piedi o incrociarli, lo facciano, e avvolgano le braccia dietro la schiena, e provino ad afferrarsi le mani o le dita dietro la schiena. Tenete e respirate. Quelli che riescono si sollevino e si preparino a saltare indietro in chaturanga e fare il vinyasa. Quando siete pronti, saltate in chaturama, urdvhamuka inspirate, adhomukha espirate, un respiro completo. Inspirare saltate attraverso le mani, sedetevi in dandasana, tenete, **GARBAPINDASANA**, quindi **PADMASANA**, dovete mettere il piede destro in padmasana per primo, seguito dal sinistro, e dovete fare un padmasana molto stretto, quindi stringete le ginocchia bene vicine, quindi sollevate le ginocchia, e cercate di spingere prima la mano destra nello spazio inesistente tra il polmaggio e il muscolo della coscia, prima la mano destra, seguita dalla sinistra; quando entrambe sono infilate, dovete piegare i gomiti e portare le mani su e prendervi il mento, e stare lì respirando se riuscite. Se non avete bisogno di aiuto, potete iniziare a rullare, quindi inspirate, espirate rullate indietro, inspirate rullate su, espirate indietro, inspirate, nove rullate, quando le avete fatte tutte, provate a rullare e salire in **KUKKUTASANA**, mantenendo l'equilibrio sulle mani, le ginocchia sono sollevate dal tappetino, la testa è su, la schiena è dritta, mantenetevi in equilibrio e respirate. E rilasciate. Vinyasa, uscite dal padmasana delicatamente, saltate indietro, mento a terra, chaturanga, urdvhamukha inspirando, adhomukha espirando. Un respiro completo. Quando siete pronti

inspirate e saltate attraverso le mani, **BADDHA KONASANA**, sistematevi in dandasana prima di tutto, ora piegate le ginocchia, e mettete i piedi a circa 10 cm dalla regione inguinale, unite la parte esterna dei piedi, e tenetevi i piedi separati nelle vostre mani, girandoli verso l'alto, la parte inferiore dei piedi guarda verso l'alto, teneteli ruotati verso l'alto in modo da aprire le cosce interne, estendete bene la regione lombare e sollevate il torace, e mantenendo il petto esteso scendete in avanti cercando di portarlo tra i piedi o sui piedi, cercate di non ruotare la schiena indietro, mantenete i glutei bene saldi a terra. Respirate bene, e mantenetevi estesi e aperti verso terra. I piedi restano girati in su per tutto il tempo, non fate unire le piante dei piedi, mantenetele aperte e rivolte verso l'alto. Cercate di portare il mento a terra, tra le dita dei piedi, ora portate la sommità del capo in dentro verso le piante dei piedi, cercate di portare la testa sopra le piante dei piedi. Tenete e respirate. E ora venute su e restate seduti per cinque respiri. Il mento è in dentro, sguardo alla punta del naso, o sulle dita dei piedi, ma le piante sono sempre verso l'alto, giratele in su, sollevate i piedi da terra se riuscite, mantenete e respirate. Mantenete sollevata la regione lombare, il mento in dentro, e rilasciate. Vinyasa, incrociate e rullate, saltate in dietro mento a terra espirate, urdhvamuka, adhomukha espirate, un respiro completo, inspirate ed espirate.

Quando siete pronti inspirate e saltate attraverso le mani, **UPAVISTHA KONASANA**, gambe divaricate, glutei verso l'alto, cercate di perdere l'esterno dei piedi con le mani, i pollici vanno sull'"albero del fegato" che si trova appena sotto il punto in cui si incontrano l'alluce e il secondo dito del piede. Afferrare l'esterno del piede dove ci sono le quattro dita e l'alluce, appena al di sotto dell'incrocio dell'alluce con il secondo dito. Mantenete le ginocchia ruotate all'indietro, non fatele ruotare all'interno, mantenetele indietro. Tenete la posizione e respirate. Ora se riuscite a salire prendendo i piedi senza strappi, allora salite e restate in equilibrio. Se non ci riuscite, sedetevi, inclinatevi all'indietro, mantenendo le braccia aperte e sollevate le gambe tese e portate i piedi indietro tra le mani nella stessa posizione. Tenete e respirate. Sollevate la schiena, sollevate il torace, fate scendere la testa delicatamente indietro, le gambe tese e respirate. Respirate bene. E rilasciate, incrociate e rullate, saltate indietro, mento a terra espirate, urdvhamukha inspirate, adhomukha espirate, una respirazione completa, inspirate ed espirate. Inspirare saltate attraverso le mani, sistematevi prima in dandasana, poi rotolate indietro in **HALASANA**, che consiste nel portare i piedi indietro oltre la testa, e una volta là afferrate gli alluci con due dita attorno a ogni alluce, e divaricate i piedi. Ora spingete i talloni lontano da voi e sollevate le rotule e i quadricipiti e portate gli ischi verso il soffitto. Allungate la spina dorsale, allungate l'addome. Mantenete le rotule e i quadricipiti sollevati, spingete lontano i talloni. Ora continuate a tenere gli alluci e qualsiasi cosa facciate non piegate assolutamente le ginocchia; inspirate e rullate in su, espirate venite in avanti e atterrate sui polpacci, toccate con il mento a terra e fate il vinyasa. Incrociate e rullate, inspirate, saltate indietro, toccate con il mento a terra, inspirate urdvhamukha, espirate adhomukha, un respiro completo. Inspirare saltate attraverso e sdraiatevi a terra. Inspirare prendete e sollevate la gamba destra, tenetela attraverso l'alluce destro, la mano sinistra tiene tesa la gamba sinistra. Ancora una volta, inspirate, espirate e portate il mento verso la tibia destra, tutte le dita sono puntate, non usare i gomiti, provate a portare il mento verso la tibia, ascoltate il vostro respiro. Inspirare e abbassate la testa, espirate e portate il mento verso la tibia, inspirate portate indietro la testa tenendo la gamba con entrambe le mani, espirate e tirate la gamba a lato dell'orecchio destro; mantenete le dita puntate, tenete e respirate, il mento è in dentro, portate in alto la sommità della testa, inspirate, portate su la gamba, espirate fate scendere la gamba, allungatevi verso l'alto e inspirando sollevate la gamba sinistra afferrando l'alluce sinistro con due dita della mano sinistra, la mano destra è estesa per tenere giù la gamba, espirate e portate in alto la gamba, espirate fate scendere, estendetevi verso l'alto e quindi inspirate e portate la gamba sinistra in alto afferrando l'alluce con due dita della mano sinistra, la mano destra tesa per tenere giù la gamba destra. Inspirare portate indietro la testa, espirate portate la gamba a sinistra e guardate peso destra, cercate di portare il piede sinistro a terra e anche il gluteo destro, respirate bene, inspirate portate in alto la gamba, espirate mento alla tibia inspirate abbassate la testa e tenete la gamba con entrambe le mani, dita dei piedi puntate, espirate e portate la gamba verso l'orecchio sinistro, tenete e respirate. Inspirare sollevate la gamba sinistra, espirate mento alla tibia, inspirate abbassate la testa, tenete la gamba con entrambe le mani espirate portate la gamba giù a lato dell'orecchio sinistro, tenete e respirate, mantenete le dita dei piedi puntate, respirate bene. Quando siete pronti inspirate, portate su la gamba, espirate fate scendere la gamba. **CHAKRASANA**, rullate sulla schiena, portate le gambe in halasana, mettete le mani vicino alle orecchie, espirate e capovolgetevi, e venite in avanti in chaturanga, mento giù, espirate in

urdhvamukha, espirate in adhomukha, sistematevi e respirate. Inspirate saltate attraverso le mani, e di nuovo rullate in halasana espirando prendete gli alluci con due dita e quando siete pronti inspirate e rullate in su in **UBHAYA PADANGUSTASANA**, le gambe sono diritte, le dita dei piedi puntate, le braccia tese, le mani tirano i piedi, la testa è indietro, lo sguardo dietro di voi, restate in equilibrio e respirate. **UBHAYA PADANGUSTASANA**.

Mantenete le gambe in alto quindi lasciate andare i piedi, incrociate e rullate, inspirate saltate indietro, mento a terra, espirate. Urdvhamuka inspirate, adhomukha espirate, un respiro completo. Quando siete pronti ancora una volta ispirate saltate attraverso le mani rotolate in halasana, prendete i piedi questa volta nella parte esterna, oppure le caviglie se vi riesce più semplice. Quando siete pronti inspirate rotolate in su e state in equilibrio. **URDVHA MUKHA PASHIMOTTANASANA**, la differenza questa volta è che dovete tirarvi verso le gambe; le dita dei piedi sono puntate, state tenendo l'esterno dei piedi, piegate i gomiti verso l'esterno per tirarvi verso i piedi, provate a guardarvi le dita dei piedi e portare il mento tra le tibie e, tenete e respirate, respirate bene. Cercate di uscire dalla posizione senza far cadere le gambe, quindi incrociate e rullate, inspirate, saltate indietro toccando a terra con il mento, espirate. Urdvhamuka inspirate, adhomukha espirate, respirazione completa. Inspirate saltate attraverso, sedetevi. Ora piegate le ginocchia unendo i talloni con i piedi aperti distanziati 2 palmi e mezzo dalla regione inguinale. **SETUBANDASANA**, quindi sdraiarsi a terra. Non aprite completamente le ginocchia, mani a terra ai vostri lati, pollici sotto i glutei. Sollevate il petto e girare la testa in giù, inspirate, sistematevi bene, espirate lì. Ora inspirate e sollevate il bacino e spingete i talloni l'uno contro l'altro per portarvi di più sulla fronte. Quelli che riescono possono iniziare a sollevare le mani e portarle ai lati delle orecchie. Solo quando siete pronti incrociate le braccia sul petto. Tenete e respirate. Quando siete pronti scendete e rotolate in chakrasana, rullate in halasana, mani ai lati delle orecchie e spingervi su capovolgendovi e scendendo in chaturanga, mento a terra,. Inspirate urdvhamukha, espirate adhomukha, un respiro completo. Inspirate saltate attraverso e sdraiatevi. Piegate le ginocchia **URDVHA DHANURASANA**, mettete i piedi aperti come le anche, i piedi sono paralleli, le mani ai lati dei talloni, gomiti su, inspirate e sollevatevi e salite in urdvha dhanurasana. Inspirate sollevatevi, tenete e respirate. Espirate scendete, toccate solo con la testa, chi può porti le mani un po' più in dentro, inspirate salite, e respirate. Alzate la testa e scendete, sedetevi e piegatevi in avanti in **PASHIMOTTANASANA**, quindici respiri. Natiche in fuori, piedi uniti, flettete i piedi cercando di sollevare i talloni dal pavimento, ed estendetevi in avanti e in basso. Quindici respiri. Non permettete ai piedi di ruotare verso l'interno, respirate bene. Al vostro quindicesimo respiro inspirate e guardate in alto, estendete, espirate, sedetevi e rilasciate la posizione. Vinyasa e portatevi in piedi, quindi incrociate e rullate inspirando, saltate indietro in chaturanga espirando. Inspirate urdhvakukha espirate adhomuka, un respiro completo. Inspirate saltate in avanti e guardate in su, espirate portate la testa in dentro verso le tibie, inspirate e venite su, mani lungo i fianchi, espirate. Ora fate adhomuka con i talloni contro il muro e fate la vostra **verticale sulle braccia (HANDSTAND)** al muro.

Adhomukha con i talloni contro il muro, sistemate le mani, quindi camminate portando i piedi in alto sul muro a livello dei glutei. La schiena e le gambe devono formare un angolo retto. Tenete e respirate. Ora portate indietro la testa guardando i piedi. Tenete e respirate. Quando siete pronti scendete e mettetevi di fronte al tappetino, inspirate sollevate le braccia, sguardo in alto, espirate scendete in avanti testa verso le tibie, inspirate guardate su, estendete, espirate saltate in chaturanga, mento giù, inspirate rullate sulle dita dei piedi urdvhamukha, espirate rullate adhomuka, sistematevi e respirate. Inspirate saltate attraverso le mani e sdraiatevi, **POSIZIONE RIGIDA**, 5 respiri, piedi uniti, dita dei piedi puntate, mani a terra ai vostri lati, palmi verso terra. Posizione rigida, SAVASANA.

SARVANGASANA. Posizione sulle spalle. Quando siete pronti inspirate e sollevate le game e i glutei, supportate la schiena, espirate spingenti in alto sulle spalle. Qualsiasi cosa facciate quando siete su non muovete la testa per nessuna ragione. Mantenete la testa al centro, mantenete lo sguardo all'ombelico, mantenete i piedi puntati, e provate a salire su e lontano dalle spalle. Non sprofondare con il peso sul collo e sulle spalle ma estendetevi in alto attraverso il busto, le gambe e le dita dei piedi. Uddhiana Banda una banda, respirazione ujjayi. Sarvangasana, posizione sulle spalle. Halasana, inspirate, espirate e fate scendere le gambe dietro di voi, appena le dita dei piedi toccano a terra, puntate bene le dita, puntatele al punto da portare il dorso del piede a contatto con il tappetino, incrociate le dita delle mani dietro di voi, e portatele a terra sul tappetino, la testa non va mossa. Portate indietro le rotule, attivate i quadricipiti, e sollevate gli ischi verso il soffitto.

Halasana. Ora sorreggendo la schiena piegate le ginocchia e portatele ai lati delle orecchie, con le dita puntate, le mani sono sempre a terra con le dita incrociate. **KARNAPINDASANA.**

Sorreggetevi la schiena tornate su in Sarvangasana e poi in Padmasana. Coloro che possono fare padmasana lo facciano, gli altri facciano il mezzo loto, portando in halasana l'altra gamba. Chi è in padmasana, porti su le braccia e resti in equilibrio con le mani sulle ginocchia e le braccia tese. State lì e respirate. Chi sta facendo il mezzo loto, venga su e cambi gamba, metta il piede sinistro in padmasana e porti la gamba destra in halasana. Quelli che sono in padmasana, portino le ginocchia vicine avvolgano le braccia attorno alle gambe e provino a portare le mani di fronte al viso. Avvicinare le ginocchia alle spalle. Chi è in mezzo padmasana, tornino in sarvangasana, e poi di nuovo in halasana. Ora tutti portino le mani dietro la schiena con i palmi piatti, cercando di non alzare la testa, e rullare lentamente in basso espirando, una sola espirazione per scendere; se potete rimanete in padmasana, portate il petto verso l'alto e tenete giù la testa. **MATSYASANA.** Se siete in padmasana afferrate le dita dei piedi, gomiti in fuori in modo da non averli sul mat. Tenete e respirate. Chi è in padmasana sgancino le gambe e le distendano in alto, tutti quanti mettano le mani a preghiera con le braccia tese verso i piedi. Tenete e respirate. Ora mantenendo i piedi sollevati, portate le mani a terra, sollevate la testa, guardate le dita dei piedi, chakrasana, capovolgetevi indietro.

Pronti per **SIRSASANA**, la posizione sulla testa. Se non siete sicuri con il vostro Sirsasana, utilizzate il muro per praticarlo, facendo un angolo retto, mettendo i piedi contro il muro, prendendo la misura delle braccia che afferrano i gomiti a circa 15-20 cm davanti alle ginocchia, intrecciate le dita delle mani serrando per bene, posizionate la sommità del capo tra le mani, non nelle mani, ma in mezzo, quindi raddrizzate le gambe e camminate sul muro a livello dei glutei, ed estendetevi. Provate a spingere il peso lontano dalla testa, non sprofondate. Se siete in grado di fare ogni variante, potete provare a sollevare la testa dal materassino, tenete e respirate.

Non tenete più a lungo di 30 respiri, quindi scendete ad angolo retto, puntate le dita dei piedi, guardatevi i piedi, tenete e respirate. Quindi ispirate e risalite in Sirsasana, la posizione sulla testa, espirate e scendete, mettetevi giù nella posizione del bambino **BALASANA**, per almeno 15 respiri. Provate a rilassare i glutei sui talloni, le braccia sui lati, riposare sulla fronte. Tenete e respirate. Quando siete pronti venite in avanti in chaturanga, mento a terra, urdvhamuka ispirate, adhomukha espirate, un respiro completo, ispirate saltate attraverso le mani e venite in Padmasana o incrociate le gambe in posizione seduta per finire con la sequenza del respiro. Se riuscite a fare il **Padmasana Legato (FULL PADMASANA)** fatelo, se non riuscite, incrociate le dita delle mani dietro la schiena, e ogni cosa facciate ispirate, espirate andate in avanti, e provate a portare il mento verso il mat mantenendo i glutei a terra, cercate di non sollevare i glutei dal materassino. Dieci respiri. Ispirate venite su e posizionate le mani a 30 cm dietro di voi, le dita sono rivolte all'interno, inclinatevi indietro sulle manie poi estendete in avanti lo sterno, inarcate la regione lombare, la testa leggermente indietro, tenete e respirate, 20 respiri. Provate a mantenere l'uddhiana bandha e il mula banda, respirazione ujjayi profonda, usate tutta la gabbia toracica, tutta la cavità toracica, tutta la capacità dei polmoni. Quando siete pronti ruotate in alto le mani con le dita incrociate, mantenete la schiena ampia, il petto ampio, il mento in dentro, la pelle dietro il collo distesa, 20 respiri. Sedetevi in modo leggero sugli ischi, estendetevi in avanti lontano dagli ischi, cercate di sentire la schiena molto ampia, le costole aperte. Respiro ujjayi. Quelli di voi che fanno **TOLASANA**, sollevino le ginocchia, mettano le mani sotto le cosce, rullino in avanti e ispirando alzino i glutei dal materassino. Tenete e respirate. Testa su, respirate. E scendete. Vinyasa. Incrociate e rullate, saltate indietro, toccate con il mento a terra espirate, urdvhamuka ispirate, adhomukha espirate, un respiro completo, stiratevi bene. Ispirate saltate attraverso le mani e quando siete pronti **SAVASANA.**

POSIZIONE RIGIDA (STIFF SAVASANA) Piedi uniti, dita puntate, braccia lungo i fianchi, palmi rivolti verso il basso, puntate fortemente le dita dei piedi, attivate rotule e quadricipiti, uddhiana banda, mula banda. Basso ventre serrato, pavimento pelvico serrato. Non inarcate la regione lombare. Le spalle sono aperte, il petto è ampio, la schiena è ampia, distendetevi giù attraverso le braccia sino alle dita delle mani, mento leggermente in dentro, estendete attraverso la sommità della testa, in modo che siate distesi dalla punta dei piedi alla sommità della testa. Respirazione superficiale, cercate un modo per rinfrescare il corpo in un buon allineamento. Respirate delicatamente, quasi senza alcun movimento, e rilassatevi. I piedi sono rilassati, le braccia rilassate lateralmente, palmi rivolti verso l'alto, le dita delle mani rilassate, e tutto il corpo rilassato sul materassino. Il respiro trova un ritmo molto delicato. E rilassatevi tutto il tempo che volete.