

Yoga Beginners (parte 1)

INCOTRO 1

Chakra:

Muladhara Chakra (1° Chakra)

Tecnica meditazione:

Apa Japa

Pranayama:

Ujjai Pranayama

Asana:

- Tadasana
- Uttanasana e Ardah Uttanasana
- Adho Mukha Svanasana
- Virabhadrasana 1 e Alanasana
- Balasana
- Savasana

INCONTRO 2

Chakra:

Muladhara Chakra (1° Chakra)

Mudra:

- Bhu Mudra
- Anjali Mudra

Tecnica meditazione:

Visualizzazione

Asana:

- Sukhasana
- Utkatasana
- Vrkasana
- Virabhadrasana 2
- Dandasana
- Baddha Konasana

INCONTRO 3

Chakra:

Svadhista Chakra (2° Chakra)

Mudra:

- Jala Mudra
- Jnana/Chin Mudra
- Vishnu Mudra

Pranayama:

Nadi Shodana (Nadi)

Asana:

- Utthita Parvashaktasana
- Utthita Trikonasana
- Viparita Virabhadrasana (allungo inverso)
- Parsvottanasana
- Prasarita Paddottanasana

- Janu Sirsasana
- Brahmasana

INCONTRO 4

Tecnica meditazione:
Vinyasa

Pranayama:
Purna Pranayama (Respirazione yogica completa)

Asana:
- Chaturanga Dandasana
- Urdvha Mukha Svanasana

Saluto al sole A

INCONTRO 5

Pranayama:
Sama Vritti Pranayama

Mudra
Dhyana Mudra

Ripasso Asana fatte

Saluto al sole B

INCONTRO 6

Chakra:
Manipura Chakra (3° Chakra)

Pranayama:
Kaphalabati

Saluto al sole A e B

INCONTRO 7

Chakra:
Manipura Chakra (3° Chakra)

Mudra:
Linga Mudra

Pranayama:
Kaphalabati

Asana:
- Navasana

- Parivritta Parsvakonasana
- Virabhadrasana 3
- Ardha Matsyendrasana

INCONTRO 8

Chakra:

Manipura Chakra (3° Chakra)

Tecnica meditazione:

Visualizzazione

Pranayama:

Kaphalabati

Asana:

- ripasso precedenti
- Parivritta Trikonasana
- Jathara Parivartanasana

INCONTRO 9

Chakra:

Anahata Chakra (4° Chakra)

Tecnica meditazione:

Metta (l'amorevolezza gentile)

Respirazione del cuore (il cerchio della gioia)

Mudra:

Anahata Mudra

Asana:

- Bhujangasana
- Urdhva Mukha Svanasana
- Salambhasana
- Setu Banda Sarvangasana

INCONTRO 10

Chakra:

Anahata Chakra (4° Chakra)

Pranayama:

- Bhastrika

Asana:

- ripasso precedenti
- Salabhasana
- Dhanurasana
- Ustrasana