

## 1 Tadasana

Piedi uniti, allargare e spingere base delle dita e talloni. Rotule su, cosce indietro, centro dei glutei in avanti, osso sacro in giù, osso pubico in su, estendere lati del torace e dell'addome. Allargare il petto, ruotare le spalle, estendere braccia e mani verso terra. Sommità della testa verso l'alto.



## 2 Urdhva Hastasana

Mantenere le azioni di Tadasana estendendo le braccia oltre la testa. Palmi delle mani uno verso l'altro. Ruotare le spalle verso l'esterno, allungare le dita verso l'alto. Estendere i lati del torace dall'estensione delle braccia.



## 3 Urdhva Baddhangulyasana

Da Tadasana, intrecciare le dita delle mani ed estendere le braccia oltre la testa. Spingere i pollici uno contro l'altro e ruotare l'esterno delle braccia in avanti. Interno dei polsi su, omeri in dentro. Estendere i lati del torace dall'estensione delle braccia.



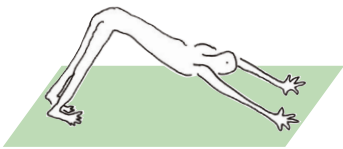
## 4 Vrksasana

Spingere interno del piede a terra e ruotare in fuori la coscia della gamba piegata. Piede contro interno coscia e coscia contro piede. Compatte le anche. Centro dei glutei e sacro in avanti e in giù Allungare ed espandere torace e braccia verso l'alto. Cambiare lato.



## 5 Adho Mukha Svanasana

Spalancare le mani -larghezza spalle- e premerne tutto il palmo a terra. Ruotare le spalle in fuori, dall'estensione delle braccia allungare i lati del torace. Scapole in dentro, ischi in su. Gambe molto attive: rotule sollevate, cosce e talloni in dietro. Addome in su verso la colonna. Orecchie in linea con le braccia.



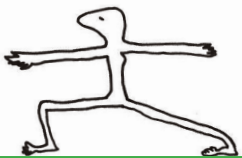
## 6 Utthita Trikonasana

Gamba davanti: interno del piede giù, coscia verso l'esterno, centro del gluteo in avanti. Gamba dietro: esterno del tallone giù, coscia indietro. Stirare le gambe dalla spinta dei piedi ed estendere i lati del torace, ruotandolo verso l'alto. Muovere spalle e clavicole dall'estensione di braccia e mani. Collo in linea con la colonna. Cambiare lato.



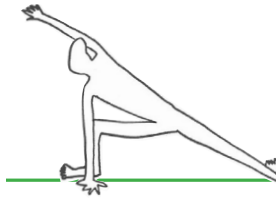
## 7 Virabhadrasana II

Gamba davanti: 90 gradi, tallone sotto il ginocchio, coscia verso l'esterno, gluteo in dentro. Gamba dietro: esterno del tallone giù, interno coscia verso esterno coscia, davanti della coscia verso retro della coscia. Torace espanso e perpendicolare a terra, allontanare spalle e clavicole dall'estensione delle braccia. Resistere con il peso indietro. Cambiare lato.



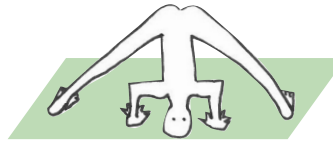
## 8 Utthita Parsvakonasana

Azioni di Virabhadrasana II. Lato gamba piegata: ginocchio indietro verso il braccio che resiste, costole posteriori e scapola in avanti. Lato gamba estesa: connettere e allungare dall'esterno del tallone alle dita della mano, esterno della spalla in avanti, palmo della mano verso terra. Sguardo all'interno del gomito, collo in linea con la colonna. Cambiare lato.



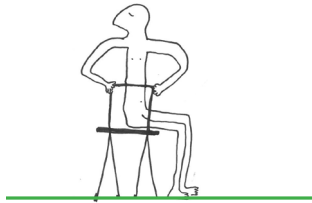
## 9 Prasara Padottanasana

Esterno dei piedi paralleli, spingerne interno ed esterno verso terra. Quadricipiti in su e indietro contro i femori. Estendere lati del torace e addome in avanti, scapole in dentro. Fase concava: mani sotto le spalle, vertebre dorsali in dentro. Fase finale: mani in linea con i piedi, sotto le spalle, testa in appoggio, gomiti larghi quanto le spalle, che resistono lontane da terra.



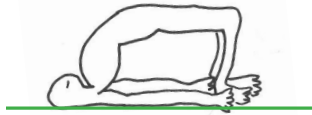
## 10 Bharadvajasana (con la sedia)

(Schienale a dx). Gambe a 90 gradi. Spingere piedi e ischi, inspirando, estendere il torace verso l'alto, espirando ruotare a dx. Mano dx tira, mano sx spinge lo schienale, gomiti larghi, scapole in avanti, spalle in dietro e in giù. Mantenere piedi, ginocchia, bacino allineati e stabili, ruotare la colonna - perpendicolare a terra - dal basso verso l'alto. Cambiare lato.



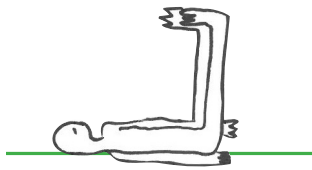
## 11 Chatush Padasana

Bordo esterno dei piedi paralleli, talloni vicino al bacino. Spingere l'interno dei piedi per mantenere gambe e ginocchia parallele. Ruotare l'esterno delle braccia verso terra, afferrando caviglie o tappetino. Sollevare il bacino: sacro in su, glutei verso le ginocchia. Aprire e sollevare il torace: scapole in dentro e allargate, sterno in su. Nuca a terra e mento verso lo sterno.



## 12 Urdhva Prasrita Padasana

Ruotare l'esterno delle braccia a terra, aprire il torace. Piegare e poi estendere a 90 gradi gambe e piedi uniti allungandone il taglio interno in su. Espandere la pianta dei piedi e stirare le gambe. Variante attiva: braccia oltre la testa, palmi al soffitto, esterno delle spalle in su. Variante passiva: ischi e retro delle gambe al muro, braccia a "cactus".



## 13 Supta Baddha Konasana

Ruotare l'esterno delle spalle a terra, aprire il torace. Estendere sacro e glutei verso i talloni. Afferrare le caviglie sostenendo con gli avambracci l'esterno delle cosce, oppure il tappetino. Rilassare e allargare l'addome. Osservare i movimenti spontanei del torace ad ogni atto respiratorio.



## 14 Savasana

Ruotare le spalle verso l'esterno e aprire il torace, allungare i glutei verso i talloni, palmi delle mani al soffitto. Abbandonare quindi il peso del corpo a terra, rilassare la pelle del viso, occhi, bocca e lingua. Respirare normalmente e lasciare che il corpo sprofondi in uno stato di immobilità e quiete, lasciando sedimentare gli effetti della pratica.

