



SADHANA

(Pratica Personale Regolare e Giornaliera)
(‘30 minuti circa)

INIZIO PRATICA



1) SEDUTI

Seduti comodi, centrati, occhi chiusi, presa di consapevolezza del respiro naturale (**inspirare ed espirare sempre dal naso**), rilassare il corpo e la mente, ricerca del silenzio interiore (‘3 minuti).

3) RECITAZIONE PRANAVA ‘AUM’

(n. 3 volte)

ASANA (posizioni)



1) SUPTA VIRASANA (posizione dell’eroe)

- 1- gamba destra;
- 2- gamba sinistra;
- 3- tutte e due le gambe.

(Mantenere la posizione n. ‘2 minuti per parte/variante).



4) DHARMIKASANA (posizione della foglia)

- 1- braccia ai lati del corpo;
- 2- braccia distese in avanti.

(Mantenere la posizione n. ‘2 minuti per parte/variante).



2) JANU SIRSASANA (posizione della testa al ginocchio)

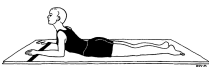
- 1- gamba destra;
- 2- gamba sinistra.

(Mantenere la posizione n. ‘2 minuti per parte/variante).



3) PASCHIMOTTANASANA (piegamento in avanti da seduto)

(Mantenere la posizione n. ‘5 minuti).



4) BHUJANGASANA (posizione del cobra)

(Mantenere la posizione n. ‘3 minuti).



5) MATSYASANA (posizione del pesce)

(Mantenere la posizione n. ‘4 minuti).



SURYA NAMASKARA (Saluti al Sole)

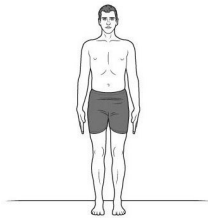
(ascoltare file audio allegato per una pratica guidata)

Totale n. 6 cicli:

- 1- n. 3 cicli gamba destra;
- 2- n. 3 cicli gamba sinistra.

1) CENTRATURA INIZIALE

‘Inspiro ed espiro porto le mani a preghiera davanti al petto’.



2) SAMASTHITI (o ‘Tadasana’, posizione della montagna)

- 1- assunzione e ricerca della stabilità della posizione di partenza;
- 2- centratura e consapevolezza interiore: **‘sentire la pratica’**;
- 3- **assunzione della respirazione ‘Ujjayi’** (del vittorioso): da una respirazione “nasale” ad una “di gola”;
- 3- **assunzione di ‘Uddiyana Bandha’** (chiusura dell’addome, contenuto all’interno): spinta delicata dell’ombelico contro la colonna vertebrale e verso l’alto. Cercare di effettuare una respirazione “dall’ombelico in su”;
- 4- **assunzione di ‘Mulha Bandha’** (chiusura della radice): contrazione della zona anale e perineale.

3) ASHTANGA YOGA MANTRA (mantra di inizio pratica)

4) ESECUZIONE DI SURYA NAMASKARA

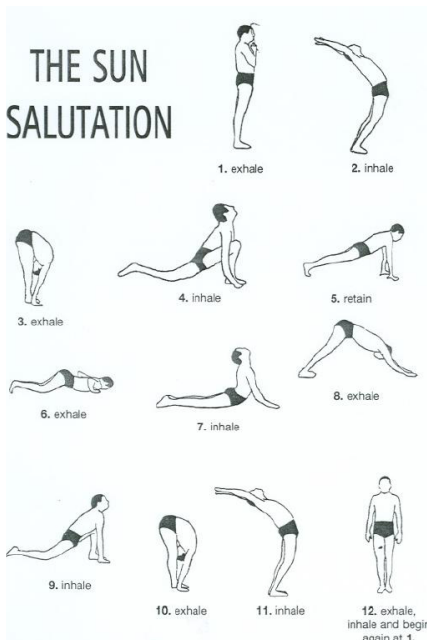
Durante l’esecuzione:

- 1- attenzione e consapevolezza al respiro sincronizzato con il flusso del movimento;
- 2- consapevolezza e controllo degli allineamenti durante l’assunzione di ciascuna singola posizione;
- 3- durante la pratica non ci sono **mai momenti di trattenimento del respiro**, “kumbaka”: **ad ogni inspiro ed espiro corrisponde sempre un movimento**;
- 4- la posizione n. 5, **KHUMBAKASANA** (posizione dell’asse) e la n. 7, **Adho Mukha Svanasana** (posizione del cane a testa in giù) vengono **mantenute per n. 10 respiri completi**, sempre in “Ujjayi”: inspiro ed espiro = 1 ciclo di respirazione completo.

***Legenda:**

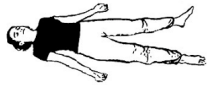
- exhale = espiro
- inhale = inspiro

5) RECITAZIONE MANGALA MANTRA (mantra di fine pratica)





FINE PRATICA



1) SHAVASANA (posizione del cadavere)

- 1- Rilasciare respirazione “Ujjayi”;
- 2- Rilasciare “Uddiyana Bandha” e “Mulha Bandha”;
- 2- Respirazione spontanea e naturale.
(Mantenere la posizione n. ‘4 minuti).



2) SEDUTI

Seduti comodi, centrati, occhi chiusi, presa di consapevolezza del respiro naturale (**inspirare ed espirare sempre dal naso**), rilassare il corpo e la mente, ricerca del silenzio interno (‘3 minuti).

3) RECITAZIONE PRANAVA ‘AUM’

(n. 3 volte)