



*Studio Iyengar Yoga*

Via Bernardino Galliani, 15 bis – Torino

Via Matteo Pescatore, 2 – Torino

Tel/fax: 011 6698099    [info@studioyoga.it](mailto:info@studioyoga.it)    [www.studioyoga.it](http://www.studioyoga.it)

---

Siamo in pieno periodo COVID e il RIMYI (Ramamani Iyengar Memorial Yoga Yoga Institute di Pune) nell'agosto 2021 ha iniziato a trasmettere le lezioni online.

Questa di seguito è la trascrizione della prima lezione principianti condotta da Abhijata.

## **Abhijata**

**mercoledì 4 Agosto 2021 6:30 -7:30 pm IST**

### **Principianti**

Mal di testa: NO posizioni in piedi  
Fare Posizioni in Avanti con sostegno per la testa

- Il CORPO ha bisogno di movimento
- AZIONI per ogni parte del CORPO
- Esplorare l'ampiezza dei movimenti: aumentandoli gradatamente.
- Ripetere a voce alta il nome delle posizioni.
- Imparate a praticare da soli.

Invocazione

1. Adho Mukha Virasana II
2. AMS
3. Sedersi in Upavista konasana
4. Parsva Upavista konasana
5. Upavista konasana: testa indietro → tre volte
6. Dandasana
7. Tadasana                      8. Urdhva Hastasana                      9. Utkatasana
10. Uttanasana con le gambe divaricate. Inspirare e venire su.
11. Utthita Hasta Padasana
12. Parsva Hasta Padasana → Trikonasana: dinamico da 3 to 6 times
13. Rest in Uttanasana legs apart. Inhale and come up.



## Studio Iyengar Yoga

Via Bernardino Galliani, 15 bis – Torino

Via Matteo Pescatore, 2 – Torino

Tel/fax: 011 6698099    [info@studioyoga.it](mailto:info@studioyoga.it)    [www.studioyoga.it](http://www.studioyoga.it)

---

14. Tadasana. Feet together and breathe.
15. Virabhadrasana II      dinamico da 3 to 6 times
16. Tadasana
17. Utthita Parsvakonasana      dinamico da 3 to 6 times (senza passare da Vira II: da Utthita Hasta Padasana andare nella posizione finale).
18. Tadasana. Guardate diritoo davanti a voi.
19. Parsvottanasana: Rotazione del bacino → Urdhva Hastasana → dinamico da 3 a 6 volte
20. Parsvottanasana destra → dinamico da 3 a 6 volte (toccare e venire su)
21. Uttanasana o Ardha Uttanasana
22. Parsvottanasana a sinistra → dinamico da 3 a 6 volte (toccare e venire su)
23. Riposatevi in Prasarita Padottanasana (proponete le varianti utili che conoscete)
24. AMS  
00:27:38
25. Sedetevi su un bolster o una coperta per Dandasana → Urdhva Hasta Dandasana
26. Swastikasana → Parsva Swastikasana (a destra e a sinistra)
27. Dandasana → Urdhva Hasta Dandasana
28. Swastikasana (cambiate l'incrocio delle gambe) → Parsva Swastikasana
29. Dandasana (piedi separati) → Padangusta Dandasana
30. Per alleviare l'indolenzimento alla schiena:  
a) AMS o Swastikasana → Parsva Swastikasana
31. BK → Janu Sirsasana gamba destra
32. BK → Janu Sirsasana gamba sinistra - dinamico da 3 a 6 volte → Urdhva Mukha
33. BK → Janu Sirsasana gamba destra - dinamico da 3 a 6 volte → Urdhva Mukha → fase finale di JS (se possibile testa giù)
34. BK → Janu Sirsasana gamba sinistra - dinamico da 3 a 6 volte → Urdhva Mukha → fase finale di JS (se possibile testa giù)
35. BK → Dandasana → Urdhva Hastasana → Pascimottanasana → dinamico da 3 a 6 volte
36. Uttanasana

### **TORSIONI**

37. Posizione da seduti per Bharadvajasana I (senza supporti)  
- sedetevi in Dandasana → piedi a sinistra → Bharadvajasana I a destra
38. Dandasana



*Studio Iyengar Yoga*

Via Bernardino Galliani, 15 bis – Torino

Via Matteo Pescatore, 2 – Torino

Tel/fax: 011 6698099    [info@studioyoga.it](mailto:info@studioyoga.it)    [www.studioyoga.it](http://www.studioyoga.it)

---

39. L'altro lato (a sinistra). Ripetere tutte le fasi.
40. Paschimottanasana
41. Ripetere Bharadvajasana I (destra e sinistra)
42. Paschimottanasana 3 volte
43. Materiale per Sarvangasana e andare in Ardha Halasana
  - Eka Pada Sarvangasana
  - Ardha Halasana
44. S. Sarvangasana
45. Paschimottanasana
46. Parsva Swastikasana
47. Paschimottanasana
48. Savasana



*Studio Iyengar Yoga*

Via Bernardino Galliani, 15 bis – Torino

Via Matteo Pescatore, 2 – Torino

Tel/fax: 011 6698099    [info@studioyoga.it](mailto:info@studioyoga.it)    [www.studioyoga.it](http://www.studioyoga.it)

---

## **Abhijata**

**mercoledì 4 Agosto 2021 6:30 -7:30 pm IST**

### **Principianti**

Mal di testa: NO posizioni in piedi  
Fare Posizioni in Avanti con sostegno per la testa

- Il CORPO ha bisogno di movimento
- AZIONI per ogni parte del CORPO
- Esplorando una sempre maggiore ampiezza di movimento: aumentandolo gradatamente.
- Ripetere a voce alta il nome delle posizioni.
- Imparate a praticare da soli.

#### Invocazione

Sedersi per l'invocazione: sedersi su un supporto alto. Spalle ruotate indietro. Allungare i lati del busto verso l'alto.

Portare in avanti la parte laterale alta del busto, a livello della punta inferiore delle scapole (vedi figura).

Tutto questo allo scopo di creare spazio nel torace. Avete ripulito l'area del torace migliorando il flusso sanguigno in quest'area. Avete migliorato anche la circolazione dell'energia. In questo modo avete ripulito l'interno del torace, e con il torace ripulito, con il cuore ripulito, andiamo ad esprimere il nostro ringraziamento a Patanjali.



#### Invocazione

1. Adho Mukha Virasana II:

a) Con un sostegno sotto i gomiti.

- Lascia che le costole posteriori scendano verso il basso

b) Con le mani sul pavimento cammina in avanti

- allungare i lati del tronco

c) e poi tenendosi i gomiti appoggiare la testa sul cuscino

d) di nuovo con le mani sul pavimento cammina in avanti

- allungare i lati del torace



## Studio Iyengar Yoga

Via Bernardino Galliani, 15 bis – Torino

Via Matteo Pescatore, 2 – Torino

Tel/fax: 011 6698099    [info@studioyoga.it](mailto:info@studioyoga.it)    [www.studioyoga.it](http://www.studioyoga.it)

---

e) con le braccia ancora in avanti appoggiare la testa sul cuscino.

- Pronunciare il nome della posizione tre volte a bassa voce.

### 2. AMS

- Sollevare la radice delle cosce, spalle in alto.

- Cosce indietro, ginocchia indietro.

- Nella posizione precedente hai allungato il tronco in avanti, ora allunga lo stesso tronco verso l'alto.

Ginocchia e riposo in Adho Mukha Virasana

Attraverso diversi asana muovi il tuo corpo in varie direzioni.

### 3. Sedeyevi in Upavista konasana

Al giorno d'oggi andiamo a cercare l'ultima versione di cellulari e computer.

Migliaia di anni fa i saggi avevano osservato che se il corpo rimaneva senza senza adeguato movimento accadeva che:

a) si "arrugginisce" e non funziona più bene.

b) Dio ci ha fornito la capacità di eseguire tanti movimenti in molte direzioni dello spazio (indietro, in avanti, torsioni, etc.). Ma nella nostra quotidianità tutti questi movimenti non ci sono. Abbiamo bisogno di muovere il corpo in tutte le direzioni dello spazio.

### 5. Parsva Upavista Konasana

- Dopo avere eseguito Parsva Upavista Konasana ci rendiamo subito conto che noi questi movimenti durante il giorno non li facciamo.

6. Upavista konasana: testa indietro e portare le costole posteriori in avanti, sguardo indietro → tre volte.

NO per mal di testa e male al collo.

Nella nostra quotidianità, noi non eseguiamo questi movimenti ed è per questo che i saggi hanno messo a punto tutti gli asana per fornire una vasta gamma di movimenti in tutte le direzioni dello spazio.

### 7. Tadasana

Esploriamo quindi la vasta gamma di movimenti che il nostro corpo ci permette di fare.

Oggi proveremo ad aumentare l'ampiezza dei movimenti.





*Studio Iyengar Yoga*

Via Bernardino Galliari, 15 bis – Torino

Via Matteo Pescatore, 2 – Torino

Tel/fax: 011 6698099    [info@studioyoga.it](mailto:info@studioyoga.it)    [www.studioyoga.it](http://www.studioyoga.it)

---

- Allungate le braccia verso il basso. Esplorando una sempre maggiore ampiezza di movimento: aumentandolo gradatamente.

8. Urdhva Hastasana

- allungate le braccia verso l'alto  
- allungatele sempre di più esplorando una maggiore apertura delle ascelle, la lunghezza della schiena, etc.

9. Utkatasana

- state sui talloni e piegate le ginocchia.

10. Uttanasana piedi alla larghezza del bacino. Inspirando venite su.

11. Utthita Hasta Padasana

- per i più giovani: saltate con la giusta distanza tra i piedi.  
- per i meno giovani: saltate e poi mettete i piedi alla giusta distanza tra di loro.

12. Parsva Hasta Padasana → Trikonasana: dinamico da 3 a 6 volte

- con le gambe stirate andare su e giù da 3 a 6 volte portando la mano sempre più giù (prima sulla tibia, poi sulla caviglia, e via così): esplorando una sempre maggiore ampiezza di movimento: aumentandolo gradatamente.

- testa e gluteo in linea.

- espirando andare, inspirando venire su

- allungare il lato del tronco tenendo le ginocchia stirate al massimo: esplorando una sempre maggiore ampiezza di movimento: aumentandolo gradatamente.

13. Riposatevi in Uttanasana con i piedi alla larghezza del bacino. Inspirando venire su.

14. Tadasana. Piedi uniti e calmare il respiro.

15. Virabhadrasana II                      dinamico da 3 a 6 volte

- espirando andare, inspirando venire su

16. Tadasana



*Studio Iyengar Yoga*

Via Bernardino Galliari, 15 bis – Torino

Via Matteo Pescatore, 2 – Torino

Tel/fax: 011 6698099    [info@studioyoga.it](mailto:info@studioyoga.it)    [www.studioyoga.it](http://www.studioyoga.it)

---

17. Utthita Parsvakonasana                      dinamico da 3 a 6 volte (senza passare da Vira II: da Utthita Hasta Padasana andare in posizione finale).

- Gluteo destro giù
- aumentare progressivamente l'allungamento.

18. Tadasana. Guardate diritto davanti a voi.

19. Parsvottanasana: Rotazione del bacino → Urdhva Hastasana → dinamico, andare in avanti e venire su, da 3 a 6 volte (toccare e venire su)

- Se non riuscite a toccare il pavimento utilizzate due mattoni, un bolster o una sedia.
- Per persone avanti con l'età o che ne hanno bisogno: eseguire la posizione in modo passivo.

20. Parsvottanasana a destra → dinamico da 3 a 6 volte (toccare e venire su)

- osservate il braccio destro: la mano destra arriva più facilmente al pavimento, mentre la mano sinistra no. Sforzatevi di allungare allo stesso modo anche il braccio e la mano destra. Allungate di più il fianco sinistro. Il lato destro si allunga naturalmente: è il lato sinistro che rimane indietro.
- esplorate una sempre maggiore ampiezza di movimento: aumentandolo gradatamente.

21. Uttanasana o Ardha Uttanasana

22. Parsvottanasana a sinistra → dinamico da 3 a 6 volte (toccare e venire su)

- imparate a ruotare il bacino
- stirate le ginocchia
- esplorate una sempre maggiore ampiezza di movimento: aumentandolo gradatamente.

23. riposatevi in Prasarita Padottanasana (tutte le variazioni che conoscete)

24. AMS

00:27:38

25. Sedetevi su un bolster o una coperta per Dandasana

- allunagte in modo intenso la parte posteriore delle gambe
- allargate le dieci dita dei peidi, soprattutto il quinto dito.
- Dita dei piedi verso di voi.



*Studio Iyengar Yoga*

Via Bernardino Galliani, 15 bis – Torino

Via Matteo Pescatore, 2 – Torino

Tel/fax: 011 6698099    [info@studioyoga.it](mailto:info@studioyoga.it)    [www.studioyoga.it](http://www.studioyoga.it)

---

→ Urdhva Hasta Dandasana

- allungatevi verso l'alto.

26. Swastikasana → Parsva Swastikasana (a destra e a sinistra)

27. Dandasana → Urdhva Hasta Dandasana

28. Swastikasana (cambiate l'incrocio delle gambe) → Parsva Swastikasana (a destra e a sinistra)

29. Dandasana (piedi separati per liberare gli inguini) → Padangusta Dandasana

- aprite bene le dieci dita dei piedi

- afferrate gli alluci. Se non riuscite a raggiungere i piedi utilizzate una cintura.

- Premendo le cosce giù sollevate i due lati del tronco verso l'alto: collegate l'azione delle gambe con l'allungamento del busto verso l'alto.

- Portate la parte superiore del torace in avanti (costole posteriori verso quelle anteriori).

AZIONE: con le ginocchia piegate è più facile portare la parte alta del torace in avanti, costole posteriori verso quelle anteriori: fatelo!

Azione decisa: ed ora stirate le gambe tenendo la parte alta del torace assorbita in avanti.



- Azione decisa: ginocchia giù e torace sollevato verso il soffitto.

- Azione decisa: cosce giù e i due lati dell'ombelico sollevati verso il torace.

- Azione decisa: cosce giù ed assorbire la parte superiore del torace in avanti (costole posteriori verso quelle anteriori).





## Studio Iyengar Yoga

Via Bernardino Galliani, 15 bis – Torino

Via Matteo Pescatore, 2 – Torino

Tel/fax: 011 6698099    [info@studioyoga.it](mailto:info@studioyoga.it)    [www.studioyoga.it](http://www.studioyoga.it)

---

30. Per rimuovere l'indolenzimento della schiena:

a) AMS

o

b) Swastikasana → Parsva Swastikasana (a destra e a sinistra)

Cambiare l'incrocio delle gambe.

Per il mal di schiena: Paschimottanasana con due sedie.



31. BK → Janu Sirsasana: gamba destra.

Prima fase: ruotare il busto in avanti verso la gamba stirata.

- allungare la parte posteriore della gamba stirata

Seconda fase: nella parte alta del torace, assorbite le costole posteriori verso le costole anteriori come abbiamo fatto in Padangusta Dandasana

Terza fase: Urdhva Hastasana

Quarta fase: dinamico da 3 a 6 volte, espirando andare in avanti sulla gamba stirata ed inspirando venire su. Esplorate una sempre maggiore ampiezza di allungamento: aumentandolo gradatamente.

Quinta fase: l'ultima volta che andate in avanti venite su in Urdhva Mukha

- sguardo verso l'alto

- massimo allungamento verso l'alto

- nella parte alta del torace, assorbite le costole posteriori verso le costole anteriori come abbiamo fatto in Padangusta Dandasana

- uscite dalla posizione e ritornate in BK

32. BK → Janu Sirsasana gamba sinistra (ripetete tutte le fasi): dinamico da 3 a 6 volte espirando andate in avanti, inspirando venite su → l'ultima volta che andate in avanti venite su in Urdhva Mukha.

Ripetete velocemente:



## Studio Iyengar Yoga

Via Bernardino Galliani, 15 bis – Torino

Via Matteo Pescatore, 2 – Torino

Tel/fax: 011 6698099    [info@studioyoga.it](mailto:info@studioyoga.it)    [www.studioyoga.it](http://www.studioyoga.it)

---

33. BK → Janu Sirsasana gamba destra (ripetete tutte le fasi): → Urdhva Mukha → allungatevi in avanti e nell'ultima fase (testa giù se possibile)

34. BK → Janu Sirsasana gamba sinistra (ripetete tutte le fasi) → Urdhva Mukha → allungatevi in avanti e nell'ultima fase (testa giù se possibile)

35. BK → Dandasana → Urdhva Hastasana → Pascimottanasana → dinamico da 3 a 6 volte espirando andate in avanti, inspirando venite su  
- L'ultima volta, rimanete in posizione: afferrate i lati esterni dei piedi, piegate i gomiti ed allungatevi in avanti: non andate giù ma allungatevi in avanti.

36. Uttanasana

- non è forse meglio dell'Uttanasana che avete fatto prima?
- vi state allungando più di prima?

Coltivate la pratica personale da soli. Anche 20 minuti al giorno cercando di ricordare le posizioni che avete fatto. Un suggerimento: cominciate con le posizioni in piedi, poi in avanti, le torsioni e le posizioni capovolte.

### TORSIONI

Se non siete in grado di sedervi per terra, sedetevi su una sedia.

37. Imparare la posizione da seduti in Bharadvajasana I (senza supporto)

- sedetevi in Dandasana → portare i piedi a sinistra per ruotare a destra → Bharadvajasana I
- i piedi non sono sotto al bacino
- BUSTO RIVOLTO IN AVANTI: siete tutti sbilanciati a destra: premete le mani al pavimento in modo tale da mettervi mettervi diritti. In modo consapevole premete le mani sul pavimento e mettetevi diritti sbilanciandovi verso sinistra.
- Sollevate il torace verso il soffitto and ruotate le spalle indietro.
- Assorbite le costole posteriori della parte alta del torace in avanti.
- RUOTATE VERSO DESTRA: il torace è come in Tadasana.
- Ruotate le spalle indietro e diventate alti: respirate!

38. Dandasana



*Studio Iyengar Yoga*

Via Bernardino Galliari, 15 bis – Torino

Via Matteo Pescatore, 2 – Torino

Tel/fax: 011 6698099    [info@studioyoga.it](mailto:info@studioyoga.it)    [www.studioyoga.it](http://www.studioyoga.it)

---

39. L'altro lato (a sinistra). Ripetere tutte le fasi.

40. Paschimottanasana

41. Ripetere Bharadvajasana I sul lato destro e sinistro per non dimenticare!

- E' efficace per il Diabete (Torsione a livello del Pancreas).
- Ruotate l'addome.

42. Paschimottanasana 3 volte – Eseguitelo al vostro massimo!

- esplorate una sempre maggiore ampiezza di allungamento.



43. Sistemate il materiale per

Sarvangasana e andate in Ardha Halasana

Menstruazioni: Setu bandha Sarvangasana con i bolster incrociati.

- Camminate con i piedi lontano dalla testa.
- Mani sulla schiena e sollevate la schiena verso l'alto.
- Sollevare la gamba sinistra per Eka Pada Sarvangasana
- Ritornate in Halasana.
- Sollevare la gamba destra per Eka Pada Sarvangasana
- Ritornate in Halasana.
- Venite via dalla posizione

Spiegazione:

Se avete una contrattura al collo o alla spalla:

a) eseguitelo aumentando l'altezza del supporto (con una o due coperte) sotto alle spalle.



## Studio Iyengar Yoga

Via Bernardino Galliani, 15 bis – Torino

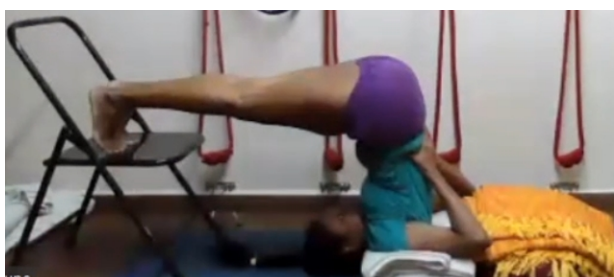
Via Matteo Pescatore, 2 – Torino

Tel/fax: 011 6698099    [info@studioyoga.it](mailto:info@studioyoga.it)    [www.studioyoga.it](http://www.studioyoga.it)

b) oppure, se la contrattura è ricorrente, cercate di fare dei collegamenti rispetto a quello che avete mangiato a pranzo o alla sera prima. Sservate se c'è una correlazione con un particolare cibo che avete mangiato. Se è così cercate di evitare quel cibo. Le patate potrebbero essere una causa, perché aumentano Vata, le patate sono inclini a generare gas. Osservate il vostro apparato digerente.

- Se in questa posizione trattenete il respiro, potrebbero venirvi dei crampi nella parte anteriore del corpo a livello del diaframma.

- Espirando andate in Ardha Halasana.



c) allungate le braccia indietro – questo evita la spondilosi al collo.

- portate le natiche in avanti verso i piedi.

- le mani adesso sono sulla schiena

- sollevate la schiena → sollevate la gamba destra per Eka Pada Sarvangasana

- sollevate la schiena → gamba destra giù

- Ardha Halasana

- sollevate la schiena → sollevate la gamba sinistra per Eka Pada Sarvangasana

- sollevate la schiena → gamba sinistra giù

- Ardha Halasana

- Ripetere l'intero ciclo per tre volte.

44. S. Sarvangasana

45. Paschimottanasana

46. Parsva Swastikasana

47. Paschimottanasana

48. Savasana

Rilassatevi. Rimanete tranquilli. Nessun movimento nel corpo. All'inizio potete avere avuto l'impressione di esservi stancati, ma alla fine ciò che accade è che aumentano i vostri livelli



*Studio Iyengar Yoga*

Via Bernardino Galliari, 15 bis – Torino

Via Matteo Pescatore, 2 – Torino

Tel/fax: 011 6698099    [info@studioyoga.it](mailto:info@studioyoga.it)    [www.studioyoga.it](http://www.studioyoga.it)

---

di energia. Quello che sta succedendo in Savasana è che state guadagnando energia. Ciò che accade all'interno del vostro corpo è che migliora il sistema energetico del corpo.

Per mal di schiena:  
Savasana prono

