



Studio Iyengar Yoga

Via Bernardino Galliani, 15 bis – Torino

Via Matteo Pescatore, 2 – Torino

Tel/fax: 011 6698099 info@studioyoga.it www.studioyoga.it

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

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

Abhijata

mercoledì 11 Agosto 2021 6:30 -7:30 pm IST

Principianti

- Posizioni per le spalle per migliorare la respirazione
- Posizioni in piedi e torsioni

Invocazione

1. AMVirasana
2. AMS
3. Prasarita Padottanasana
4. Uttanasana
5. Tadasana
6. Utthita Hasta Padasana → Parsva Hasta Padasana → Utthita Trikonasana
7. Tadasana
8. Utthita Parsvakonasana (senza passare da Virabhadrasana II)
9. Tadasana
10. Uttanasana piedi alla larghezza del bacino
11. Tadasana
12. Gomukasana braccio destro giù
13. Tadasana
14. Gomukasana braccio sinistro giù
15. Tadasana
16. Paschima Namaskarasana / Paschima Baddha Hasta
17. Tadasana
18. Parsvottanasana mani in Baddha Hasta (prendendosi i gomiti) e appoggiando la fronte
19. Tadasana



Studio Iyengar Yoga

Via Bernardino Galliari, 15 bis – Torino

Via Matteo Pescatore, 2 – Torino

Tel/fax: 011 6698099 info@studioyoga.it www.studioyoga.it

20. Uttanasana glutei alla parete, piedi divaricati e lontani dalla parete, prendete una cintura un bastone e allungate le braccia oltre la testa – dinamico sei volte e due ripetizioni
21. Dandasana → Parsva Dandasana
22. Dandasana → Bharadvajasana I verso destra
23. Dandasana → Bharadvajasana I verso sinistra
24. Dandasana
25. Dandasana → Bharadvajasana I
27. Parivrtta Trikonasana
28. Parivrtta Trikonasana a destra mano superiore sul fianco
29. Uttanasana
30. Parivrtta Trikonasana a sinistra mano superiore sul fianco
31. Prasarita Padottanasana
32. Parivrtta Parsvakonasana 2 o 3 volte
33. Uttanasana
34. Supta Baddha Konasana
35. veri principianti Ardha Halasana con la sedia
36. Tutti in Halasana sollevare alternativamente una gamba alla volta, ripetere per 6 volte
37. Paschimottanasana gambe alla larghezza del bacino
38. Savasana



Studio Iyengar Yoga

Via Bernardino Galliani, 15 bis – Torino

Via Matteo Pescatore, 2 – Torino

Tel/fax: 011 6698099 info@studioyoga.it www.studioyoga.it

Abhijata

mercoledì 11 Agosto 2021 6:30 -7:30 pm IST

Principianti

- Posizioni per le spalle per migliorare la respirazione
- Posizioni in piedi e torsioni

Sedetevi diritti. Cercate di diventare più alti. Ruotate le spalle indietro ed allungate i due lati del busto. Sollevate il torace e diventate più "alti".

Mani giunte davanti al torace. Chiudete gli occhi.

Invocazione

1. AMVirasana

2. AMS

3. Prasarita Padottanasana

- mani e testa giù
- stirate le ginocchia mentre entrate in posizione

4. Uttanasana

5. Tadasana

- allungate le braccia verso il pavimento
- sollevate i quadricipiti, sollevate le rotule
- allungate tutte e dieci le dita delle mani verso il pavimento
- ruotate le spalle indietro e portate le scapole all'interno del corpo

6. Utthita Hasta Padasana → Parsva Hasta Padasana → Utthita Trikonasana

- espirando giù ed inspirando su per 6 volte a destra e a sinistra

7. Tadasana



Studio Iyengar Yoga

Via Bernardino Galliani, 15 bis – Torino

Via Matteo Pescatore, 2 – Torino

Tel/fax: 011 6698099 info@studioyoga.it www.studioyoga.it

8. Utthita Parsvakonasana (senza passare da Virabhadrasana II)

- espirando giù ed inspirando su per 6 volte a destra e a sinistra

9. Tadasana

- il respiro è irregolare, e si sente di avere il respiro corto. Per recuperare andate in Uttanasana

10. Uttanasana piedi alla larghezza del bacino

- in questa posizione si porta rapidamente il respiro alla normalità

- se non riuscite ad allungarvi bene in avanti potete aumentare la distanza tra i piedi anche oltre la larghezza del materassino

11. Tadasana

12. Gomukasana braccio destro giù

- se non riuscite ad afferrare le mani divaricate le gambe

- il gomito superiore non deve andare verso l'esterno

- se non riuscite ad afferrare le mani prendete una cintura

- per sei volte ruotate indietro la spalla corrispondente al braccio inferiore

13. Tadasana

14. Gomukasana braccio sinistro giù

- per sei volte ruotate indietro la spalla corrispondente al braccio inferiore. Non fate i movimenti velocemente

15. Tadasana

- se facendo la posizione precedente le lombari ne risentono, adesso potete divaricare le gambe, punte delle dita dei piedi rivolte verso l'interno e talloni in fuori per espandere la muscolatura della zona lombare. Potete adottare questa posizione in qualsiasi situazione in cui dovete stare a lungo in piedi (quando fate la coda in posta, ecc.)

16. Paschima Namaskarasana / Paschima Baddha Hasta

- Paschima = parte posteriore del corpo



Studio Iyengar Yoga

Via Bernardino Galliani, 15 bis – Torino

Via Matteo Pescatore, 2 – Torino

Tel/fax: 011 6698099 info@studioyoga.it www.studioyoga.it

- con le gambe leggermente divaricate andate in posizione

a) per chi ha difficoltà ad andare in posizione, entrate ed uscite in modo dinamico dalla posizione per 6 volte

b) per 6 volte ruotate entrambe le spalle indietro, eseguendo il movimento in modo lento. Mentre ruotate le spalle indietro sollevate il torace. Eseguite le due cose insieme. Respirate a fondo nei polmoni. Questa variante aiuta a sviluppare la muscolatura del torace e i polmoni lavorano meglio.

- se le mani si sono abbassate o se avete acquistato maggiore libertà portate le mani più in alto

- premete le mani e sollevate il torace

17. Tadasana

Discorso: questa situazione del Covid ci ha fatto diventare consapevoli di termini come ossigenazione o livello di ossigeno nel corpo, ecc. La quantità di ossigeno che entra nel corpo è un parametro ma il secondo parametro è che cosa fa il corpo con quell'ossigeno. La pratica degli asana è in grado di migliorare la salute perché qualsiasi sia la quantità di ossigeno che entra nel corpo, questa verrà utilizzata in modo più efficiente. Sia che entrino 10 o 20 unità i polmoni sono allenati ad utilizzare quella quantità in modo più efficiente. Quando in Padchima Namaskarasana ruotate le spalle in quel modo, e sollevate il torace i muscoli intercostali, il torace, i polmoni ricevono una migliore irrorazione sanguigna e di conseguenza migliorano le funzioni respiratorie. Non è solo il Pranayama che migliora la respirazione anche gli asana migliorano la respirazione.

In Tadasana allungate le braccia e le dita delle mani verso il pavimento.

- Deglutite la saliva in eccesso.

18. Parsvottanasana mani in Baddha Hasta (prendendosi i gomiti) e appoggiando la fronte sullo schienale della sedia

- rimanete in questa posizione contando fino a 10

- ripetere a destra e a sinistra riposando tra un lato e l'altro

19. Tadasana



Studio Iyengar Yoga

Via Bernardino Galliari, 15 bis – Torino

Via Matteo Pescatore, 2 – Torino

Tel/fax: 011 6698099 info@studioyoga.it www.studioyoga.it

20. Uttanasana glutei alla parete, piedi divaricati e lontani dalla parete, prendete una cintura un bastone e allungate le braccia oltre la testa – dinamico sei volte e due ripetizioni

- per sei volte allungate le braccia lontano dalle ascelle e poi portatele verso il pavimento
- ripetere una seconda volta
- questa posizione è utile per chi ha male al collo e alle spalle, per chi soffre di spondilolisi alle cervicali, tutte problematiche molto diffuse ai giorni nostri che derivano dall'utilizzo di telefonini, ecc. o altre attività domestiche in cui le braccia sono per lo più rivolte in avanti. In quest'asana le braccia sono infatti portate indietro migliorando la funzionalità delle spalle e della parte superiore delle braccia.

21. Dandasana → Parsva Dandasana

Menstruazioni: divaricate leggermente le gambe

- chi non riesce sedersi sul pavimento utilizzate un supporto (coperta o bolster)
- quando ruotate verso destra portate la spalla destra indietro per 6 volte come abbiamo fatto prima in Gomukasana
- portate le costole posteriori in avanti e sollevate il torace
- riposare prima di ruotare verso sinistra
- quando ruotate verso sinistra portate la spalla sinistra indietro per 6 volte come abbiamo fatto prima in Gomukasana
- sollevate il torace

22. Dandasana → Bharadvajasana I verso destra

- ruotate verso destra
- fate scendere la radice della coscia sinistra verso il pavimento
- sollevate il torace e diventate alti
- ruotate la spalla destra indietro per 3 volte

23. Dandasana → Bharadvajasana I verso sinistra

- non sedetevi sui piedi
- i piedi sono all'esterno del bacino
- fate scendere la radice della coscia destra verso il pavimento
- sollevate il torace di sinistra verso l'alto rendete i due lati del torace lunghi uguali
- ruotate la spalla sinistra indietro per 3 volte mobilizzando anche la parte alta del braccio

24. Dandasana



Studio Iyengar Yoga

Via Bernardino Galliani, 15 bis – Torino

Via Matteo Pescatore, 2 – Torino

Tel/fax: 011 6698099 info@studioyoga.it www.studioyoga.it

Discorso: Avete oramai un'idea di che cosa fanno le posizioni IN PIEDI e IN AVANTI. Nelle TORSIONI la muscolatura della colonna vertebrale viene ruotata. Le TORSIONI allungano ed espandono la muscolatura della schiena e perciò hanno un impatto benefico su leggeri mal di schiena. Le TORSIONI sono benefiche anche per chi ha il diabete, per chi ha problemi renali (le TORSIONI migliorando la circolazione sanguigna in questa area), o per diminuire il grasso nel punto vita.

25. Dandasana → Bharadvajasana I

26. AMS mani sui mattoni

- sollevate il bacino verso l'alto
- sollevate la radice delle cosce verso l'alto



27. Parivrtta Trikonasana

- ruotate come avete ruotato in Bharadvajasana I
- ruotate profondamente

Menstruazioni, problemi cardiaci o chi ha subito interventi al cuore:

Baddha Konasana per 2-3 minuti e
Upavista Konasana per 2-3 minuti

28. Parivrtta Trikonasana a destra mano superiore sul fianco

- ruotate in fianco inferiore in avanti e la spalla superiore indietro per 3 volte

29. Uttanasana

- per riposare

30. Parivrtta Trikonasana a sinistra mano superiore sul fianco

- ruotate in fianco inferiore in avanti e la spalla superiore indietro per 3 volte

31. Prasarita Padottanasana



Studio Iyengar Yoga

Via Bernardino Galliari, 15 bis – Torino

Via Matteo Pescatore, 2 – Torino

Tel/fax: 011 6698099 info@studioyoga.it www.studioyoga.it

32. Parivrtta Parsvakonasana 2 o 3 volte	Mestruazioni o per chi ha altri problemi: Supta Swastikasana - ruotate l'addome e il torace
--	---

33. Uttanasana

34. Supta Baddha Konasana

- dal momento che avete lavorato sodo c'è bisogno di rilassarsi. Ecco quindi la ragione di questa posizione

- lasciate che le gambe scendano verso il pavimento, non resistete

- state tutti ansimando, osservate che cosa sta succedendo nel corpo. Che cosa si muove su e giù? Non aggiustate il corpo, limitatevi ad OSSERVARE: lentamente il respiro comincia a rallentare, le pulsazioni si normalizzano.

- se rimanete troppo a lungo in Supta Baddha Konasana è vero che il respiro e le pulsazioni si normalizzano, ma gli inguini ne risentono quindi venite via dalla posizione

35. veri principianti Ardha Halasana con la sedia



Mestruazioni o chi è particolarmente stanco:

Setu Bandha Sarvangasana con un bolster verticale o due bolster incrociati.

- intrecciare le mani e allungare le braccia indietro, mettere poi le mani sulla schiena



Studio Iyengar Yoga

Via Bernardino Galliani, 15 bis – Torino

Via Matteo Pescatore, 2 – Torino

Tel/fax: 011 6698099 info@studioyoga.it www.studioyoga.it

Per chi non è capace di darsi lo slancio per andare in Ardha Halasana allestire il supporto vicino alla parete e andare in Ardha Halasana



36. Tutti in Halasana sollevare alternativamente una gamba alla volta

- mani sulla schiena e sollevare la schiena
 - sollevate la gamba destra verso l'alto → gamba destra giù
 - sollevate la gamba sinistra verso l'alto → gamba sinistra giù
- ripetere per 6 volte
- con le mani continuate ad allungare la schiena verso l'alto

37. Paschimottanasana gambe alla larghezza del bacino

38. Savasana

- anche se non vi sembra così eccitante, non trascurate Savasana. Non considerate Savasana una perdita di tempo. In questa posizione avete l'occasione di assorbire tutti i nutrienti che sono stati messi in circolo dalle posizioni precedenti. Tutte le secrezioni dei reni, delle surrenali provocate dalle TORSIONI, le secrezioni della tiroide in Halasana e tutte le altre secrezioni (cistifellea). In Savasana abbiamo la possibilità di assorbire tutte queste secrezioni. Tutto l'interno del corpo riceve letteralmente un bagno in queste secrezioni. In questo Savasana potete davvero raccogliere i frutti della pratica che avete fatto.

- Rimanete lì senza fare nulla.

- Rallentate i pensieri. Come si fa? Molto gentilmente, delicatamente sollevate il torace e OSSERVATE come il respiro entra ed esce dal torace. OSSERVATE questo per alcune volte. Per uscire da Savasana piegate le braccia portando le mani sul torace e piegate le gambe.

Ruotate verso destra. Come si fa al mattino quando ci si alza e si ruota verso destra

recitando Karagre Vasate Lakshmi | कराग्रे वसते लक्ष्मी | Morning Shlok

1: In cima alla palma della mano dimora Devi Lakshmi.

Perché il lato destro è di buon auspicio. Così anche quando usciamo da Savasana ruotiamo verso destra per evocare quella condizione di buon auspicio nel corpo.



Studio Iyengar Yoga

Via Bernardino Galliani, 15 bis – Torino

Via Matteo Pescatore, 2 – Torino

Tel/fax: 011 6698099 info@studioyoga.it www.studioyoga.it

Domanda: che cosa recitate al mattino?

Risposta: In India, secondo la tradizione, quando ci alziamo al mattino, ruotiamo verso destra e guardiamo le palme delle mani recitando:

Kara-Agre Vasate Lakssmiih Kara-Madhya Sarasvatii |

Kara-Muule Tu Govindah Prabhaate Kara-Darshanam ||¹

1: In cima alla palma della mano dimora Devi Lakshmi, e al centro della palma della mano dimora Devi Saraswati,

2: In fondo alla palma della mano dimora Sri Govinda; Perciò si dovrebbero guardare le proprie palme delle mani al mattino presto e contemplarle.

Quando si esce da Savasana si fa lo stesso, si ruota verso destra.

Domanda: infezione alle Tonsille

Risposta: Sarvangasana, Setu Bandha Sarvangasana con supporto, Viparita Karani

Domanda: male al collo in Ardha Halasana

Risposta: ammettere lo spessore del supporto sotto alle spalle

¹https://greenmesg.org/stotras/others/karaagre_vasate_lakshmi.php