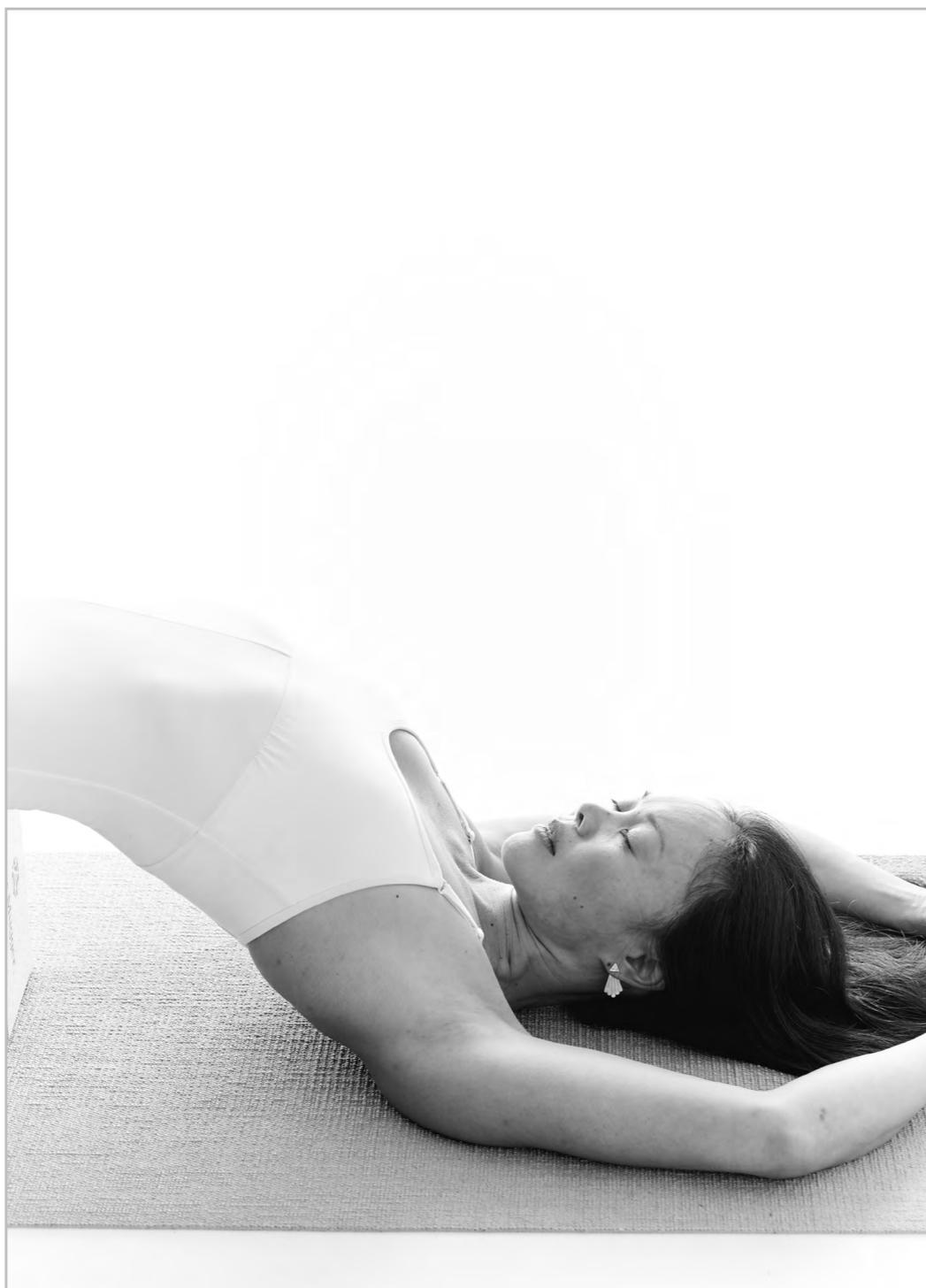


Sommario

Ringraziamenti	ix
Introduzione	xi
PARTE UNO: <i>Iniziare</i>	
Come usare questo libro	3
L'importanza del sostegno per testa e collo	5
Una parola sull'attrezzatura	9
Prepararsi alla pratica: domande frequenti	13
PARTE DUE: <i>Le posizioni</i>	
1. Supta Baddha Konasana 1: Posizione della farfalla allungata 1	19
2. Supta Baddha Konasana 2: Posizione della farfalla allungata 2	24
3. Salamba Balasana 1: Posizione del bambino con sostegno 1	28
4. Salamba Balasana 2: Posizione del bambino con sostegno 2	33
5. Salamba Uttanasana: Piegamento frontale in piedi con sostegno	39
6. Salamba Adho Mukha Svanasana: Posizione del cane a faccia in giù con sostegno	44
7. Salamba Prasarita Padottanasana: Piegamento frontale a gambe aperte con sostegno	49

8. Salamba Urdhva Dhanurasana 1: Piegamento all'indietro con sostegno 1	53
9. Salamba Urdhva Dhanurasana 2: Piegamento all'indietro con sostegno 2	58
10. Salamba Setu Bandhasana: Posizione del ponte con sostegno	62
11. Ardha Viparita Karani: Mezza posizione delle gambe elevate al muro	68
12. Viparita Karani: Posizione delle gambe elevate al muro	72
13. Salamba Sarvangasana: Posizione della candela con sostegno	80
14. Salamba Halasana: Posizione dell'aratro con sostegno	87
15. Urdhva Paschimottanasana: Piegamento frontale a faccia in su	94
16. Savasana 1: Posizione di rilassamento base	101
17. Savasana 2: Posizione di rilassamento coperta	107
18. Savasana 3: Posizione di rilassamento "Stonehenge"	110
19. Savasana 4: Posizione di rilassamento su un fianco	114
20. Savasana 5: Posizione di rilassamento con sostegno e respirazione	120
PARTE TRE: <i>Sequenze per la pratica</i>	
Pratiche ristorative quotidiane	126
Pratiche specifiche	127



TESTA SOTTO IL CUORE

Salamba Uttanasana

Piegamento frontale in piedi con sostegno

5

BENEFICI

- Riscalda i grandi gruppi muscolari e prepara il corpo a posizioni più impegnative
- Apre il retro del corpo e rilassa i muscoli pelvici profondi
- Costituisce un metodo efficace per iniziare a ridurre l'interazione con il mondo esterno
- Favorisce l'alleviamento o la scomparsa dei mal di testa semplici

PRATICARE CON ATTENZIONE

- Evitate questa posizione se soffrite di sciatica o problemi alle vertebre lombari.
- Evitate questa posizione se fate fatica ad appoggiare le mani sul pavimento da in piedi.
- Evitate questa posizione in caso di strappo ai femorali.
- Evitate questa posizione se soffrite di sinusite.
- Potete eseguire questa posizione durante l'ultimo mese di gravidanza solo appoggiando le mani su un sostegno che sia alto almeno 30-35 centimetri rispetto al pavimento; mantenete la posizione per un massimo di due-cinque respiri.
- Prendete precauzioni adeguate per non iperestendere le ginocchia.
- Assicuratevi che il retro del collo risulti flesso e non inarcato o penzolante.
- Appoggiate la testa sulla mattonella sulla parte alta della fronte, più o meno in corrispondenza dell'attaccatura dei capelli.

ATTREZZATURA

- Un tappetino yoga
- Da una a tre mattonelle
- Una sedia in metallo pieghevole o uno sgabello yoga con la seduta verticale (opzionale, vedi "Per l'insegnante")
- Una coperta rigida (opzionale)

ATTREZZATURA

- Un tappetino yoga
- Due cuscini alla francese
- Una mattonella
- Quattro o cinque coperte per sollevare il cuscino da terra, sostenere testa e polsi e coprirvi
- Una cintura da yoga da 2 metri, larga 5 centimetri e dotata di fibbia in metallo a "D"
- Una mascherina o un asciugamano piccolo per coprire gli occhi
- Due mascherine per le mani (potete usare anche due asciugamani piccoli)
- Due mattonelle per sostenere i polsi (opzionale, da utilizzare al posto delle coperte)

PREPARAZIONE

Sistemate il tappetino sul pavimento in modo che una delle due estremità corte risulti appoggiata alla parete. Predisponete l'attrezzatura e posizionate un cuscino alla francese orizzontalmente sul tappetino, a 25-30 cm di distanza dal muro. Tale distanza può variare in base alla lunghezza del corpo e alla flessibilità dei femorali, i muscoli che scorrono sul retro della coscia collegando il bacino al retro delle ginocchia. Ora prestate attenzione.

Viparita Karani non è consigliata ai principianti o a chi ha i femorali particolarmente rigidi. Idealmente, quando si entra nella posizione l'area lombare della schiena dovrebbe inarcarsi leggermente e il coccige dovrebbe restare sospeso oltre il bordo del cuscino. Se siete principianti e/o i vostri femorali non vi permettono di eseguire questo piccolo inarcamento della schiena senza dover allontanare di più di 25-30 cm il cuscino dalla parete, eseguite Ardha Viparita Karani al posto di questa asana.

Posizionate una coperta a piega lunga sul tappetino in modo che risulti perfettamente perpendicolare al cuscino alla francese. Appoggiate una mattonella bassa al muro o lasciatela a poca distanza come illustrato nella figura 12.1. Il posizionamento ideale dipende sempre dalla vostra altezza e dalla flessibilità dei vostri femorali. Appoggiate l'altro cuscino in verticale sulla mattonella. Alla maggior parte dei praticanti la mattonella serve, ma se avete le gambe abbastanza corte potete anche appoggiare il secondo cuscino sul pavimento. Il secondo cuscino servirà a sostenere adeguatamente i polpacci, impedendo l'iperestensione (eccessivo allungamento) dell'articolazione delle ginocchia. Predisponete due mascherine ai lati del tappetino, più o meno a metà lunghezza, vicino a dove prevedete di troveranno le vostre mani.

Il modo più semplice per entrare in posizione consiste nel sedervi sui talloni a un'estremità del cuscino alla francese, con il volto rivolto verso il centro della stanza. Il bacino dovrebbe risultare parallelo alla linea immaginaria che scorre al centro esatto del cuscino, da un'estremità corta all'altra.

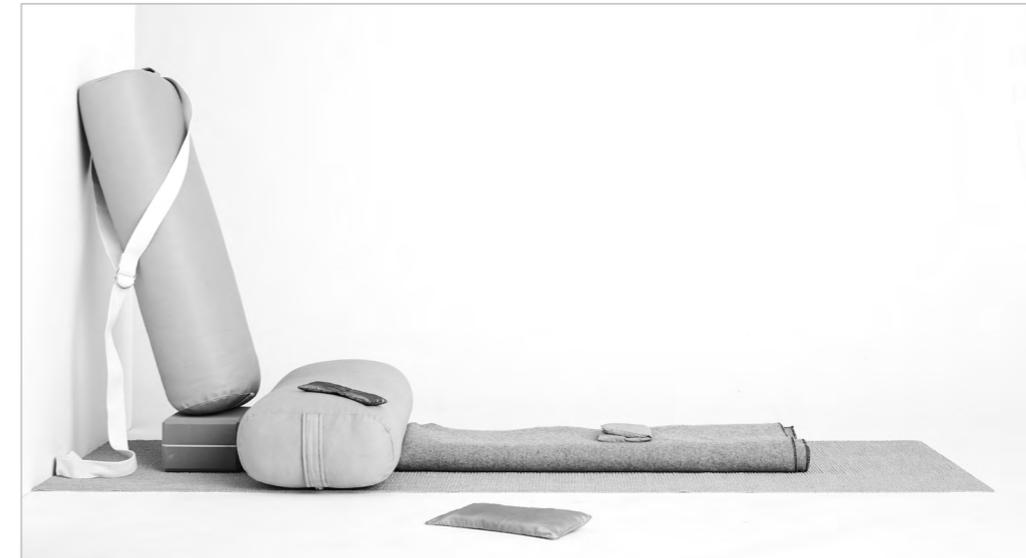


FIGURA 12.2



FIGURA 12.3A

Pratiche ristorative quotidiane

20 MINUTI

- Savasana 1 (Posizione 16) per 20 minuti



40 MINUTI

- Salamba Prasarita Padottanasana (Posizione 7) per 2 minuti



- Supta Baddha Konasana Variazione (Posizione 1) fino a 18 minuti



- Savasana 2 (Posizione 17) per 20 minuti



60 MINUTI

- Salamba Uttanasana (Posizione 5) o Salamba Prasarita Paddottanasana (Posizione 7) per 5-7 minuti.....



- Salamba Adho Mukha Svanasana (Posizione 6) per 3 minuti



- Salamba Setu Bandhasana (Posizione 10) o Salamba Urdhva Dhanurasana 2 (Posizione 9) per 10 minuti



- Salamba Sarvangasana (Posizione 13) da accompagnare a volte con Salamba Halasana (Posizione 14) per 7 minuti in tutto



- Urdhva Paschimottanasana (Posizione 15) per 3 minuti



- Savasana 5 (Posizione 20) per 30 minuti



Pratiche specifiche

PER CONTRASTARE L'ANSIA

- Salamba Uttanasana (Posizione 5)



- Salamba Prasarita Padottanasana (Posizione 7)



- Ardha Viparita Karani (Posizione 11)



- Savasana 4 (Posizione 19)



PER I BAMBINI DAI 12 ANNI IN SU

- Supta Baddha Konasana (Posizione 2)



- Salamba Urdhva Dhanurasana 1 (Posizione 8)



- Salamba Balasana 2 (Posizione 4)



- Savasana 2 (Posizione 17)



PER COMBATTERE LA DEPRESSIONE

- Salamba Setu Bandhasana (Posizione 10)



- Salamba Urdhva Dhanurasana 2 (Posizione 9)



- Viparita Karani (Posizione 12) o Ardha Viparita Karani (Posizione 11)



▪ Savasana 1 (Posizione 16)



▪ Savasana 4 (Posizione 19)



PER RIDURRE STANCHEZZA E STRESS

▪ Salamba Prasarita Padottanasana (Posizione 7)



▪ Salamba Adho Mukha Svanasana (Posizione 6)



▪ Salamba Setu Bandhasana (Posizione 10).....



▪ Savasana 2 (Posizione 17)



▪ Savasana 4 (Posizione 19).....



PER ALLEVIARE IL DOLORE LOMBARE

▪ Salamba Balasana 1 (Posizione 3)



▪ Salamba Adho Mukha Svanasana (Posizione 6)



▪ Salamba Urdhva Dhanurasana 1 (Posizione 8)



▪ Savasana 3 (Posizione 18)



PER ALLEVIARE I SINTOMI DELLA MENOPAUSA

▪ Salamba Sarvangasana (Posizione 13)



▪ Salamba Halasana (Posizione 14)



▪ Urdhva Paschimottasana (Posizione 15)



▪ Savasana 3 (Posizione 18)



▪ Salamba Setu Bandhasana (Posizione 10)



▪ Salamba Sarvangasana (Posizione 13)



▪ Salamba Halasana (Posizione 14)



▪ Salamba Urdhva Dhanurasana 2 (Posizione 9).....



▪ Savasana 3 (Posizione 18)

