

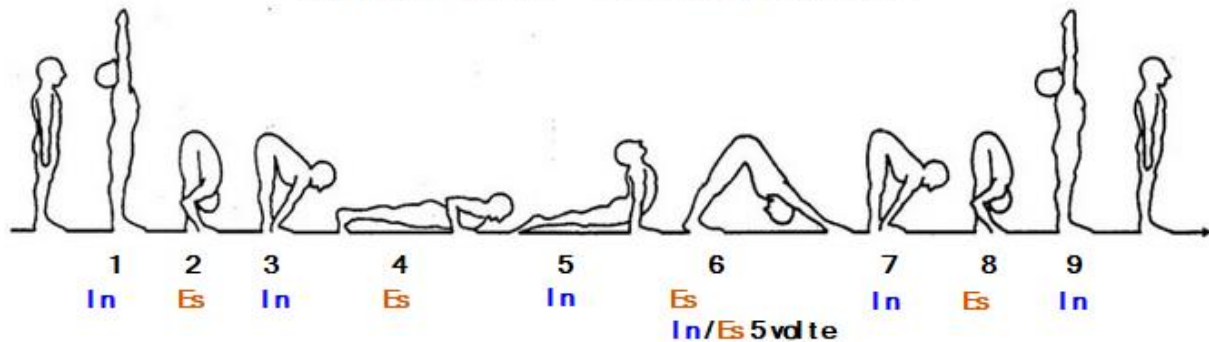
ASHTANGA VINYASA YOGA



YOGA DINAMICO

YOGA DEL RESPIRO

ASHTANGA YOGA – SURYA NAMASKARA A



Si inizia in **Samastithi**, posizione in piedi con i piedi, le ginocchia e le caviglie uniti, i glutei attivi, l'ombelico retratto, le spalle rilassate, il mento basso rivolto verso lo sterno, il peso è equamente distribuito su ogni parte del piede e lo *sguardo alla punta del naso (Nasagra Drishti)*.

- ☀️ **ekham (uno) inspirando (In)** si alzano le braccia in Urdhva hastasana unendo i palmi e focalizzando lo sguardo sui pollici uniti (*Anghusta Ma Dyai Drishti*)
- ☀️ **dve (due) espirando (Es)** si flettono le anche mantenendo la schiena dritta e si scende con le mani ai lati dei piedi e con la fronte verso le tibie in Uttanasana e lo *sguardo alla punta del naso*
- ☀️ **trini (tre) inspirando (In)** si alza la testa rimanendo con i palmi a terra (per aumentare l'effetto di apertura del torace) e si rivolge lo *sguardo al terzo occhio (Bhrumadhya o Naitrayohmadya Drishti)*
- ☀️ **chatwari (quattro) espirando (Es)** si salta indietro (o si sposta una gamba alla volta) per scendere con tutto il corpo nella posizione del bastone sui 4 punti di appoggio cioè Chaturanga dandasana con lo *sguardo alla punta del naso* e la testa rivolta in avanti.
- ☀️ **pancha (cinque) inspirando (In)** si sposterà il peso del corpo in avanti rotolando sulle dita dei piedi fino ad appoggiarne il dorso a terra, aprendo bene il torace/spalle e spingendo con le mani a terra e si porta lo *sguardo al terzo occhio* la testa indietro fino a raggiungere la posizione del cane a testa su (urdhva mukha svanasana)
- ☀️ **sat (sei) espirando (Es)** puntando indietro e rotolando sugli alluci si passa in **adho mukha svanasana**, posizione del cane a testa in giù che verrà mantenuta per [#cinque #respiri](#) profondi. Si cerca di portare i talloni a terra, il bacino viene spinto indietro, i piedi sono distanziati la larghezza delle anche e si allungano bene braccia, addome e torace si stende completamente la schiena e si rivolge il mento verso lo sterno e lo *sguardo verso l'ombelico (Nabhi Chakra Drishti)*.
- ☀️ **sapta (sette)** alla fine della quinta espirazione si rivolge lo sguardo all'orizzonte/avanti e **inspirando (In)** si salterà in avanti (o un passo alla volta) arrivando con i piedi in mezzo alle mani e si tornerà così in urdhva uttanasana con la schiena dritta e la testa in avanti (*sguardo al terzo occhio*)
- ☀️ **asthau (otto) espirando (Es)** si fletteranno completamente le anche scendendo con la testa verso le gambe e lo *sguardo alla punta del naso*
- ☀️ **nava (nove) inspirando (In)** ci si solleva sollevando le braccia verso l'alto e unendo i palmi (sguardo ai pollici)

espirando si riportano le braccia in basso tornando in **Samastithi**.