



anatomia dello

# YOGA PER PRINCIPIANTI

Lisa Purcell

**Elika**<sup>®</sup>  
Editrice

# INDICE

## Declinazione di responsabilità

I contenuti di questo libro sono finalizzati alla trasmissione di informazioni utili al pubblico. Tutti i contenuti, inclusi testo, grafica e immagini, sono da intendersi a solo scopo informativo e non costituiscono diagnosi medica, consulto o terapia per patologie specifiche. È consigliabile consultare il proprio medico prima di cominciare qualsiasi programma di allenamento o per problemi generici o specifici riguardanti la salute. L'autore e l'editore declinano ogni responsabilità per qualsiasi danno o rischio, per sonale o di terzi, che possa derivare come conseguenza diretta o indiretta dall'uso o dalla messa in pratica del materiale di questa pubblicazione.

© 2024 Elika srl  
Via Fossalta, 3895  
47522 Cesena (FC) – Italy  
info@elika.it  
www.elika.it

ISBN 9788898574964

Stampato nel mese di settembre 2024  
presso Digital Team srl, Fano (PU) - Italy

Traduzione dall'inglese: Clizia Rocchi  
Impaginazione e grafica di copertina: Sarah Bocconi

Titolo dell'edizione originale: Anatomy of Yoga for Beginners  
Copyright © Moseley Road Incorporated

Tutti i diritti riservati secondo le convenzioni internazionali e universali sul copyright. Sono vietate la riproduzione e la trasmissione, anche parziali, di questo libro in qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo senza il permesso scritto dei detentori dei diritti.

<b>I FONDAMENTI DELLO YOGA</b> .....	<b>8</b>
Yoga per mente e corpo .....	10
La lezione di yoga .....	12
Lo yoga a casa .....	14
Gli accessori per lo yoga .....	16
Il linguaggio dello yoga .....	18
La respirazione nello yoga .....	22
I gesti dello yoga .....	28
Anatomia del corpo umano .....	30
<b>POSIZIONI IN PIEDI</b> .....	<b>34</b>
Posizione della montagna (Tadasana) .....	36
Posizione della preghiera (Pranamasana) .....	38
Posizione delle mani al cielo (Urdhva Hastasana) .....	40
Posizione della sedia (Utkatasana) .....	41
Posizione della sedia in torsione (Parivrtta Utkatasana) .....	42
Posizione dell'albero (Vrksasana) .....	44
Posizione della ghirlanda (Malasana) .....	46
Posizione dell'aquila (Garudasana) .....	48
Posizione del triangolo (Trikonasana) .....	50
Posizione laterale ad angolo (Utthita Parsvakonasana) .....	52
Posizione della luna crescente (Anjaneyasana) .....	54
Posizione dell'affondo .....	56
Posizione del guerriero I (Virabhadrasana I) .....	58
Posizione del guerriero II (Virabhadrasana II) .....	60
Posizione del guerriero III (Virabhadrasana III) .....	62
<b>FLESSIONI IN AVANTI E INDIETRO</b> .....	<b>64</b>
Flessione in avanti con tocco piede .....	66
Mezza flessione in avanti (Ardha Uttanasana) .....	67
Posizione della testa verso il ginocchio (Janu Sirsasana) .....	68

# INDICE

Posizione della pinza (Paschimottanasana) . . . . .	70	Dalla Posizione dell'asse . . . . .	122
Flessione in avanti a gambe divaricate (Prasarita Padottanasana) . . . . .	72	Alla Posizione del bastone a terra (Chaturanga Dandasana) . . . . .	123
Posizione del cucciolo estesa (Uttana Shishosana) . . . . .	74	Posizione dell'asse laterale (Vasisthasana) . . . . .	124
Dalla posizione del gatto alla posizione della mucca (da Marjaryasana a Bitilasana) . . . . .	76	Posizione della locusta (Salabhasana) . . . . .	126
Posizione del cane a testa in su (Urdhva Mukha Svanasana) . . . . .	78	Posizione della ruota (Urdhva Dhanurasana) . . . . .	128
Posizione del cobra (Bhujangasana) . . . . .	80	Posizione della candela (Salamba Sarvangasana) . . . . .	130
Posizione dell'arco (Dhanurasana) . . . . .	82	<b>POSIZIONI DI RISCALDAMENTO E RILASSAMENTO . . . . .</b>	<b>132</b>
Posizione del ponte (Setu Bandhasana) . . . . .	84	Posizione del bambino (Balasana) . . . . .	134
Posizione del cammello (Ustrasana) . . . . .	86	Posizione del cane a testa in giù (Adho Mukha Svanasana) . . . . .	135
Posizione della panca (Ardha Purvottanasana) . . . . .	88	Posizione delle ginocchia al petto (Apanasana) . . . . .	136
Posizione del pesce (Matsyasana) . . . . .	90	Posizione del cadavere (Savasana) . . . . .	138
Posizione della mezza rana (Ardha Bhekasana) . . . . .	92	Posizione dell'eroe (Virasana) . . . . .	139
<b>POSIZIONI SEDUTE E TORSIONI . . . . .</b>	<b>94</b>	<b>SEQUENZE YOGA . . . . .</b>	<b>140</b>
Posizione facile (Sukhasana) . . . . .	96	Unire gli asana . . . . .	142
Posizione del bastone (Dandasana) . . . . .	98	Saluto al sole . . . . .	144
Posizione legata ad angolo (Baddha Konasana) . . . . .	100	Sequenza facile . . . . .	146
Posizione legata ad angolo con flessione in avanti (Baddha Konasana Uttanasana) . . . . .	101	Sequenza facile estesa . . . . .	148
Posizione del ceppo di fuoco (Agnistambhasana) . . . . .	102	Sequenza per la schiena . . . . .	152
Posizione del muso di vacca (Gomukhasana) . . . . .	104	Sequenza equilibrata . . . . .	154
Posizione del mezzo loto (Ardha Padmasana) . . . . .	106	<b>Glossario dei muscoli . . . . .</b>	<b>156</b>
Posizione del loto (Padmasana) . . . . .	107	<b>Indice delle posizioni . . . . .</b>	<b>158</b>
Posizione della barca (Paripurna Navasana) . . . . .	108	<b>Crediti . . . . .</b>	<b>160</b>
Torsione di Bharadvaja (Bharadvajasana I) . . . . .	110		
Posizione del saggio Marichi (Marichyasana) . . . . .	112		
Mezza torsione del signore dei pesci (Ardha Matsyendrasana) . . . . .	114		
Torsione da sdraiati . . . . .	116		
<b>POSIZIONI SULLE BRACCIA E CAPOVOLUTE . . . . .</b>	<b>118</b>		
Posizione dell'asse rivolto verso l'alto (Purvottanasana) . . . . .	120		

# I FONDAMENTI DELLO YOGA



Con un'antica discendenza risalente all'India di migliaia di anni fa, la pratica dello yoga ha lo scopo di coinvolgere il corpo, la mente e lo spirito. Combinando tecniche di respirazione e una serie di posizioni, i praticanti dello yoga attivano tutte e tre le sfere. Questo sistema sacro è oggi uno dei metodi più popolari per tenersi in forma e acquisire chiarezza mentale in un mondo stressante come quello odierno.

*Anatomia dello yoga per principianti* vi introduce alla pratica e vi porterà innanzitutto a conoscere le basi della disciplina, ad esempio i luoghi in cui praticare, gli attrezzi e il linguaggio comune, i gesti delle mani e le importantissime tecniche di respirazione.

I capitoli successivi presenteranno una serie di posizioni comuni a molte tipologie di yoga, adatte a praticanti alle prime armi. Foto e illustrazioni anatomiche vi guideranno attraverso le posizioni, evidenziando i muscoli rafforzati o allungati in ciascun asana.

Ci sono anche consigli pratici per aiutarvi a raggiungere e a mantenere ogni posizione, con focus per consentirvi di lavorare al meglio su determinate parti del corpo, oltre a una sezione che vi aiuterà a combinare gli asana in sequenze fluide.

## LA RESPIRAZIONE NELLO YOGA

**R**espirare è essenziale per la vita, anche se per il nostro corpo è una cosa automatica. Tuttavia, per trarre veramente beneficio dallo yoga, dovete prima di tutto imparare a respirare correttamente. È il vostro respiro a guidarvi nella pratica.

Il Pranayama, o scienza della respirazione yoga, è il primo principio su cui dovrebbe concentrarsi chi inizia yoga. Per trarre pieno beneficio dalla pratica, bisogna innanzitutto imparare a respirare correttamente.

### PRANAYAMA

In sanscrito, *prana* significa "energia della forza vitale" e *ayama* significa "controllare o estendere". Insieme, formano la parola Pranayama, che significa "estensione della forza vitale" o "controllo del respiro". Lo yoga ci invita a prestare molta attenzione al processo di inspirazione ed espirazione,

che di solito diamo per scontato. *Apana* si riferisce all'eliminazione del respiro, l'azione alternata del *prana*. Se da un lato si inala il respiro della vita, dall'altro si devono eliminare le tossine presenti nelle profondità dell'apparato respiratorio. Praticare il Pranayama significa controllare l'energia pranica interna. Per imparare la tecnica del Pranayama, si veda la seguente sezione.

Man mano che si procede nella pratica dello yoga, si può imparare a modificare il movimento del *prana*. Si può iniziare a controllare il respiro familiarizzando con, e praticando, gli esercizi di seguito.

## LA RESPIRAZIONE NELLO YOGA • I FONDAMENTI DELLO YOGA

Vi permetteranno di portare ossigeno in profondità nei polmoni, di favorire la connessione tra corpo e mente e di sentirvi ringiovaniti e riposati.

### INIZIARE LA PRATICA DELLA RESPIRAZIONE

Inspirate in modo regolare e concentratevi a riempire di ossigeno ogni angolo dei polmoni. Iniziate dal basso, espandendo il diaframma per gonfiare l'addome; poi sollevate la gabbia toracica mentre l'ossigeno inonda il centro dei polmoni. Infine, lasciate che la parte superiore dei polmoni si riempia mentre il petto si espande. Assicuratevi che entrambi i lati del torace si alzino contemporaneamente.

Ora dovrete essere pronti a praticare il Pranayama in posizione seduta con

la schiena dritta. Una volta che vi sentite a vostro agio, magari con le gambe piegate e i polpacci incrociati, posizionate una mano sul petto e l'altra sui muscoli addominali. Questo vi aiuterà a monitorare il respiro mentre entra nel corpo. Chiudete gli occhi, sollevate la colonna vertebrale, portate il mento leggermente verso il petto e ascoltate il vostro respiro mentre l'addome e la gabbia toracica si espandono e si contraggono. Concentratevi sui percorsi dell'ossigeno, sul ritmo del respiro e sulla melodia del suono.

Le pagine che seguono illustrano altri esempi di esercizi di ringiovanimento e di rilassamento, tutti finalizzati a rifornire i polmoni di ossigeno nuovo e a collegare la mente al corpo.

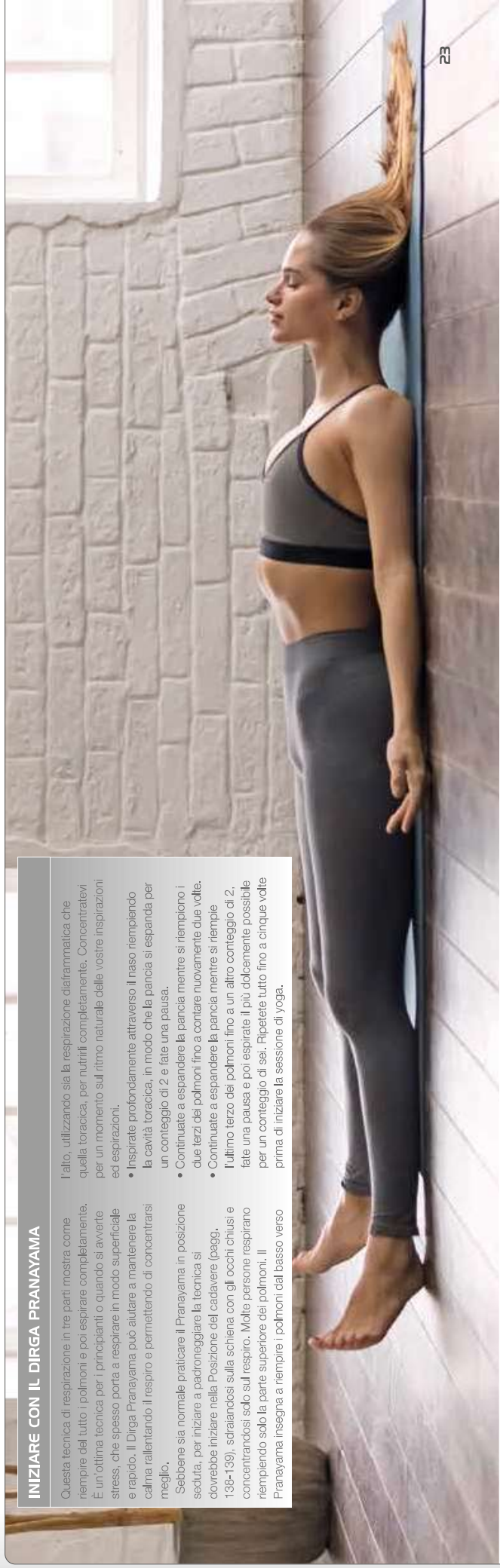
### INIZIARE CON IL DIRGA PRANAYAMA

Questa tecnica di respirazione in tre parti mostra come riempire del tutto i polmoni e poi espirare completamente. È un'ottima tecnica per i principianti o quando si avverte stress, che spesso porta a respirare in modo superficiale e rapido. Il Dirga Pranayama può aiutare a mantenere la calma rallentando il respiro e permettendo di concentrarsi meglio.

Sebbene sia normale praticare il Pranayama in posizione seduta, per iniziare a padroneggiare la tecnica si dovrebbe iniziare nella Posizione del cadavere (pagg. 138-139), sdraiandosi sulla schiena con gli occhi chiusi e concentrandosi solo sul respiro. Molte persone respirano riempendo solo la parte superiore dei polmoni. Il Pranayama insegna a riempire i polmoni dal basso verso

l'alto, utilizzando sia la respirazione diaframmica che quella toracica, per nutrirla completamente. Concentratevi per un momento sul ritmo naturale delle vostre inspirazioni ed espirazioni.

- Inspirare profondamente attraverso il naso riempiendo la cavità toracica, in modo che la pancia si espanda per un conteggio di 2 e fate una pausa.
- Continuate a espandere la pancia mentre si riempiono i due terzi dei polmoni fino a contare nuovamente due volte.
- Continuate a espandere la pancia mentre si riempie l'ultimo terzo dei polmoni fino a un altro conteggio di 2, fate una pausa e poi espirate il più dolcemente possibile per un conteggio di sei. Ripetete tutto fino a cinque volte prima di iniziare la sessione di yoga.



# POSIZIONE DELL'ALBERO (VRKSASANA)

**1** Mettetevi nella Posizione della preghiera (pagg. 38-39). Spostate il peso del corpo leggermente sul piede sinistro, mantenendo la parte interna del piede ben appoggiata a terra. Piegare il ginocchio destro e con la mano destra afferrate la caviglia.

**2** Appoggiate la pianta del piede destro sull'interno della coscia sinistra. Il tallone deve essere vicino all'inguine, mentre le dita puntano verso il basso. Il centro della zona pelvica deve essere allineato al piede sinistro.

**3** Appoggiate le mani sul bordo superiore del bacino, il quale dovrà essere in posizione neutra e parallelo al pavimento.

**4** Allungate il cocchio verso il pavimento. Premete con decisione la pianta del piede destro contro l'interno coscia sinistro, mentre l'esterno oppone resistenza.

Premete le mani l'una contro l'altra e guardate un punto fisso sul pavimento davanti a voi a una distanza di circa un metro e mezzo.

**5** Mantenete la posizione da 30 secondi a 1 minuto. Espirate e ritornate nella Posizione della preghiera. Ripetete l'esercizio con l'altra gamba.

**DA EVITARE**

- Non sporgete in avanti le anche: mantenete il bacino allineato.



**DA FARE**

- Se siete principianti, appoggiate la schiena alla parete per mantenervi in equilibrio.
- Per aiutarvi a mantenere il piede in posizione, mettetelo asciugamano piegato tra la pianta del piede e l'interno coscia.

## POSIZIONI IN PIEDI

### PRONUNCIA E SIGNIFICATO

- Vrksasana
- vrksa = albero

### BENEFICI

- Rinforza cosce, polpacci, caviglie e colonna vertebrale
- Allunga la muscolatura di inguine, interno coscia, torace e spalle
- Migliora il senso di equilibrio
- Attenua la sciatica
- Riduce i piedi piatti

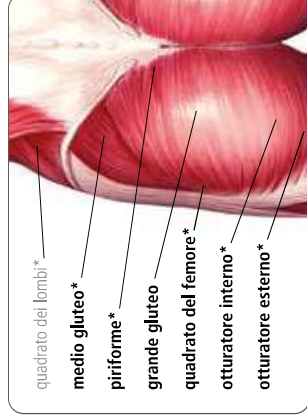
### ATTENZIONE IN CASO DI

- Mal di testa
- Insomnia
- Pressione alta o bassa

## POSIZIONE DELL'ALBERO • POSIZIONI IN PIEDI

### IDEALE PER

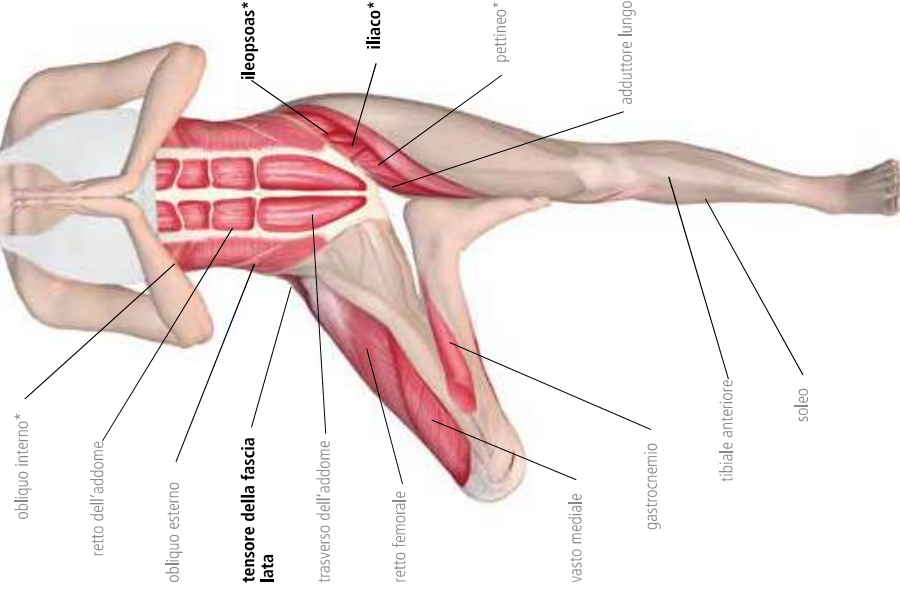
- iliaco
- ileopsoas
- grande gluteo
- medio gluteo
- piriforme
- grande adduttore
- otturatore interno
- otturatore esterno
- tensore della fascia lata
- retto femorale



**LEGENDA**  
In grassetto i muscoli che vengono rinforzati  
In grigio i muscoli che s'allungano  
\* indica i muscoli profondi

### VARIANTE Più difficile:

eseguite i passaggi da 1 a 4, poi portate le braccia in alto sopra la testa, mantenendo dritti i gomiti. Unite i palmi delle mani. Mantenete la posizione da 30 secondi a 1 minuto. Abbassate le braccia e la gamba destra e tornate nella Posizione della preghiera. Riposate per qualche momento, poi ripetete con l'altra gamba.



# POSIZIONE DELLA GHIRLANDA (MALASANA)

## POSIZIONI IN PIEDI

- 1 Partendo dalla Posizione della montagna (pagg. 36-37) mettere i piedi alla larghezza delle spalle e allineate bacino, testa e torace.
- 2 Mantenendo i talloni sul pavimento, allungate le braccia davanti a voi. Piegare le ginocchia e portate il corpo in avanti mentre vi abbassate facendo scendere il bacino.
- 3 Aprite le cosce in modo che siano leggermente più larghe del busto. Espirate e flettete il busto in avanti, posizionandolo comodamente nello spazio tra le cosce.
- 4 Premete i gomiti contro l'interno delle ginocchia e unite i palmi come nel gesto della preghiera, quindi spingete le ginocchia verso i gomiti.
- 5 Mantenete la posizione da 30 secondi a 1 minuto. Espirate e rialzatevi raddrizzando lentamente le ginocchia.

### DA EVITARE

- Non flettetevi in avanti.
- Non lasciate cadere le spalle.

### DA FARE

- Se quando raggiungete la posizione accovacciata i talloni tendono a sollevarsi, disponete sotto di essi una coperta piegata e riprendete la posizione.
- Se accovacciarvi vi risulta difficile, potete ottenere un allungamento simile sedendovi sul bordo di una sedia, con le cosce ad angolo retto rispetto al busto. Poi posizionate i talloni sul pavimento, leggermente più avanti rispetto alle ginocchia, e flettete il busto in avanti tra le cosce.



### PRONUNCIA E SIGNIFICATO

- Malasana (ma-LÀ-sa-na)
- mala = ghirlanda
- Chiamata anche Posizione della rana

### BENEFICI

- Allunga caviglie, inguine, parte inferiore delle gambe e parte posteriore del torace
- Tonifica i muscoli del pavimento pelvico
- Tonifica gli addominali

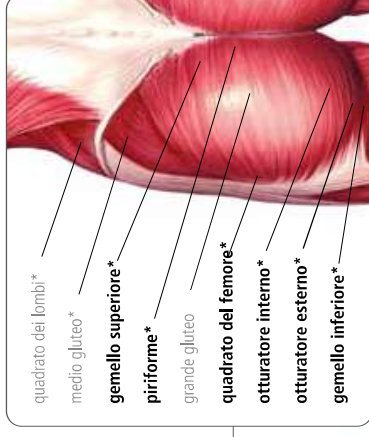
### ATTENZIONE IN CASO DI

- Mal di testa
- Insonnia
- Pressione bassa

# POSIZIONE DELLA GHIRLANDA • POSIZIONI IN PIEDI

## IDEALE PER

- quadrato dei lombi\*
- quadrato del femore
- trasverso dell'addome
- bicipite femorale
- sartorio
- vasto intermedio
- vasto mediale
- vasto laterale
- semitendinoso
- semimembranoso



## obliquo interno\*

adduttore lungo

grande adduttore

obliquo esterno

trasverso dell'addome\*

vasto laterale

tibiale anteriore

estensore lungo delle dita

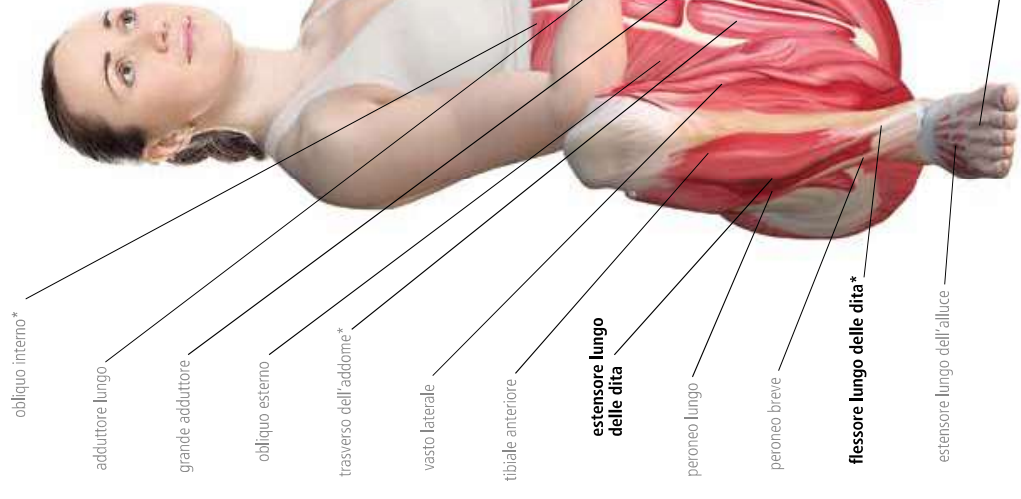
peroneo lungo

peroneo breve

flexore lungo delle dita\*

estensore lungo dell'alluce

adduttore dell'alluce



### LEGENDA

In grassetto i muscoli che vengono rinforzati in questa posizione

\* indica i muscoli profondi

# POSIZIONE DELL'AQUILA (GARUDASANA)

## POSIZIONI IN PIEDI

**1** Partite dalla Posizione della montagna (pagg. 36-37), con i piedi alla larghezza delle spalle e il bacino, la testa e il torace allineati.

**2** Portate il peso del corpo sulla gamba sinistra e piegate leggermente il ginocchio. Sollevate il piede destro restando in equilibrio sul piede sinistro e incrociate la coscia destra sopra la sinistra.

**3** Mantenendo le dita rivolte verso il basso, portate indietro il piede destro fino ad appoggiare il dorso sulla parte inferiore del polpaccio sinistro. Restate sempre in equilibrio sul piede sinistro.

**4** Inspirate e allungate le braccia davanti a voi, parallele al pavimento, allargando bene le scapole. Incrociate le braccia davanti al petto e piegate nel l'incavo del dorso, sollevate gli avambracci finché saranno perpendicolari al pavimento. Il dorso delle mani è a contatto.

**5** Portate la mano destra verso destra e la sinistra verso sinistra, in modo che i palmi si trovino uno di fronte all'altro. Il pollice della mano destra dovrebbe passare davanti al mignolo della sinistra. Premete i palmi l'uno contro l'altro, sollevate i gomiti e allungate le dita verso l'alto.

**6** Mantenete la posizione da 15 a 60 secondi.

**7** Sciogliete lentamente gambe e braccia e tornate alla Posizione della montagna. Ripetete con la gamba e il braccio opposti.



**DA EVITARE**

- Non spostare le anche ma mantenere parallele al tappetino.

### DA FARE

- Se avete difficoltà nel ruotare le mani l'una intorno all'altra fino a unire i palmi, allungate le braccia in avanti, parallele al pavimento e tenete tra le mani le due estremità di una cinghia.
- Se vi riesce difficile mantenere l'equilibrio mentre tenete il piede sollevato dietro al polpaccio dell'altra gamba, aiutatevi appoggiando a terra l'alluce del piede sollevato.

### IDEALE PER

- trapezio
- infrasinato
- grande rotondo
- piccolo rotondo
- grande dorsale
- medio gluteo
- grande adduttore
- quadrato dei lombi
- dentato anteriore

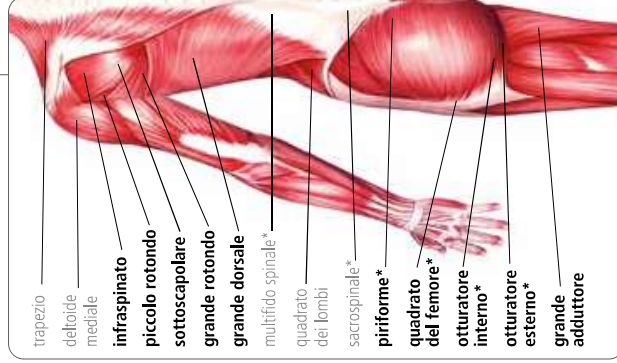
# POSIZIONE DELL'AQUILA • POSIZIONI IN PIEDI

### VARIANTE

**Più difficile:** seguite i passaggi da 1 a 5. Scendete sul piede sinistro piegando entrambe le ginocchia. Flettetevi in avanti guidando il movimento con le anche, la testa rivolta verso le braccia incrociate. Mantenete la posizione da 15 a 60 secondi.



tricipite  
brachiale



### LEGENDA

In grassetto i muscoli che vengono rinforzati  
In grigio i muscoli che si allungano  
\* indica i muscoli profondi

### PRONUNCIA E SIGNIFICATO

- Garudaasana (garu-DA-sa-na)
- *garuda* = aquila, ma è anche il nome di un mitico re degli uccelli

### BENEFICI

- Rinforza caviglie e polpacci
- Allunga caviglie, polpacci, cosce, anche, spalle e zona dorsale
- Migliora la concentrazione
- Migliora il senso di equilibrio

### ATTENZIONE

#### IN CASO DI

- Lesioni alle braccia
- Lesioni all'anca
- Lesioni al ginocchio



# POSIZIONE DEL TRIANGOLO (TRIKONASANA)

## POSIZIONI IN PIEDI

**1** Mettetevi in piedi, nella Posizione della montagna (pagg. 36-37), con il bacino, la testa e il torace allineati.

**2** Tenete i piedi a una distanza leggermente superiore a quella delle spalle.

**3** Inspirare e sollevate le braccia lateralmente, mantenendole parallele al pavimento con i palmi rivolti verso il basso.

**4** Espirate lentamente e, senza piegare le ginocchia, fate perno sui talloni per ruotare il piede destro completamente verso destra, mentre il sinistro dovrà ruotare nella stessa direzione, solo leggermente; i talloni devono rimanere allineati.

**5** Fate scivolare il busto verso destra, fino a quanto riuscite. Mantenete le braccia parallele al pavimento,

**6** Quando il busto sarà completamente proteso, abbassate il braccio destro fino a toccare

il dorso del piede con la mano.

Contemporaneamente allungate il braccio sinistro verso l'alto.

Ruotate dolcemente la colonna vertebrale e il busto in senso antiorario, utilizzando il braccio esteso come leva, mentre la colonna rimane parallela al pavimento. Allungate le braccia in direzione opposta.

**7** Ruotate la testa e guardatevi il pollice sinistro, accentuando leggermente la torsione della colonna. Mantenete la posizione ca. 30 secondi a 1 minuto.

**8** Inspirare e ritornate in posizione eretta con le braccia allungate, premendo con forza il tallone sul pavimento. Ruotate i piedi e ripetete dall'altro lato.

### DA EVITARE

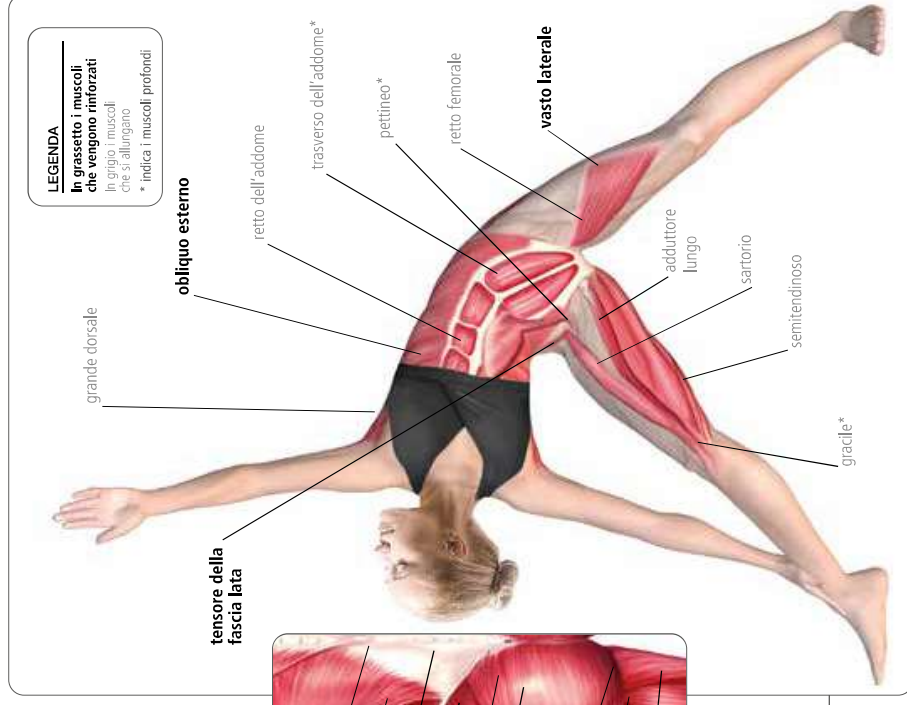
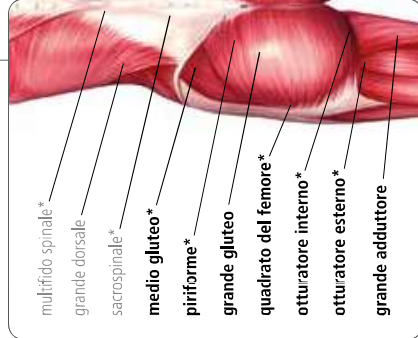
- Non ruotate le anche.



# POSIZIONE DEL TRIANGOLO • POSIZIONI IN PIEDI

### IDEALE PER

- medio gluteo
- tensore della fascia lata
- sartorio
- piriforme
- dentato anteriore
- obliquo esterno
- grande dorsale



**LEGENDA**  
**In grassetto i muscoli che vengono rinforzati**  
 In grigio i muscoli che si allungano  
 \* indica i muscoli profondi

### VARIANTE

**Più difficile:** la Posizione del triangolo esteso (Uthita Trikonasana) è molto simile alla Posizione del triangolo, ma le gambe sono ulteriormente allargate e la mano va appoggiata a terra davanti al piede allungato.



### DA FARE

- Mantenete teso il ginocchio portante, in asse con il piede, la tibia e la coscia.
- Se vi sentite instabili puntate il tallone posteriore contro una parete.

### PRONUNCIA E SIGNIFICATO

- Trikonasana (trico-NA-sa-na)
- trikona = tre angoli, o triangolo

### BENEFICI

- Allunga cosce, ginocchia, caviglie, anche, inguine, ischiocrurali, polpacci, spalle, torace e colonna vertebrale
- Allevia lo stress
- Stimola la digestione
- Attenua i sintomi della menopausa
- Allevia il mal di testa

### ATTENZIONE IN CASO DI

- Diarrea
- Mal di testa
- Pressione alta o bassa
- Problemi al collo

# SEQUENZE YOGA

Dal Saluto al sole, che fa iniziare la giornata con una serie di asana riscaldanti ed energizzanti, a una sequenza di posizioni calmanti come quella per la colonna vertebrale per concludere la giornata, le sequenze yoga sono posizioni che confluiscono l'una nell'altra, idealmente in un unico movimento fluido. Per i principianti, imparare le singole posizioni è il primo passo, ma durante una lezione si imparerà anche a passare da una all'altra. Anche il ritmo è un fattore importante: il numero di respiri raccomandato per mantenere una posizione può essere aumentato per creare una sessione più cardio, e anche per un maggiore focus sulla forza. Qualunque sia il vostro ritmo, passare da una posizione all'altra, quasi come in una danza, vi permetterà di massimizzare la forza e la flessibilità in tutto il corpo.



**P**er i principianti, uno degli aspetti più impegnativi dello yoga non è imparare le varie posizioni, ma metterle insieme in sequenze aggraziate che permettano di passare agevolmente da una posizione all'altra.

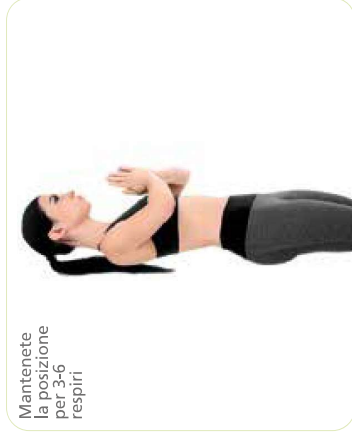
Familiarizzare con i vari asana è solo il primo passo della pratica dello yoga. Il passo successivo è imparare a incorporare questi asana nelle sequenze. La maggior parte delle sequenze inizia con posizioni più dolci, per poi passare a quelle più impegnative e terminare con asana di defaticamento. Il modo tradizionale di iniziare la giornata è con un rinvigorente Surya Namasjara, meglio conosciuto come Saluto al sole. Per altre pratiche yoga esistono infinite combinazioni di asana, da quelle che calmano lo spirito a quelle che rafforzano il corpo. Le sequenze presentate in questo capitolo sono una guida per iniziare a combinare le posizioni, ma per ognuna di esse è necessario concentrarsi sul raggiungimento della posizione corretta del corpo prima di passare alla successiva. Non sentitevi obbligati a seguire pedissequamente un unico flusso; potete combinarne altri per aggiungere varietà e creare una pratica yoga che si adatti al meglio alle esigenze e alle capacità del vostro corpo.

### COMBINARE LE POSIZIONI

Alcune posizioni si combinano particolarmente bene tra loro. Lo scopo è passare da una posizione all'altra senza soluzione di continuità, senza interruzione. Le posizioni combinate possono anche essere modificate e variazioni del movimento originale, come ad esempio il passaggio da una Mezza flessione in avanti a una Posizione della testa verso il ginocchio. Ecco un breve elenco di posizioni per principianti che consentono di passare da una all'altra con un movimento naturale.

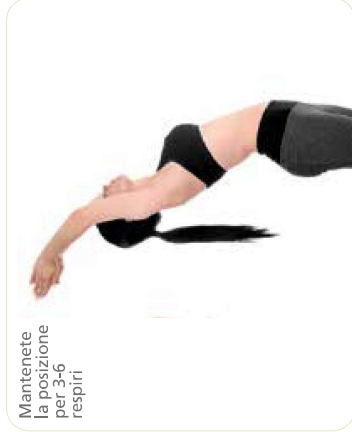
- Dalla Posizione della preghiera alla Posizione della ghirlanda
- Dalla Posizione della sedia alla Flessione in avanti con tocco piede
- Dalla Posizione del cane a testa in giù alla Posizione dell'affondo
- Dalla Posizione dell'asse alla Posizione del bastone a terra
- Dalla Posizione dell'asse alla Posizione dell'asse laterale
- Dalla Posizione del bastone a terra alla Posizione del cobra
- Dalla Posizione del gatto alla Posizione della mucca
- Dalla Posizione del guerriero I alla Posizione del guerriero II
- Dalla Posizione laterale ad angolo alla Posizione del triangolo





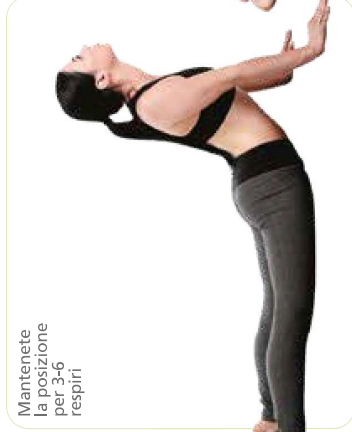
Mantenete la posizione per 3-6 respiri

➊ Posizione della preghiera (pagg. 38-39)



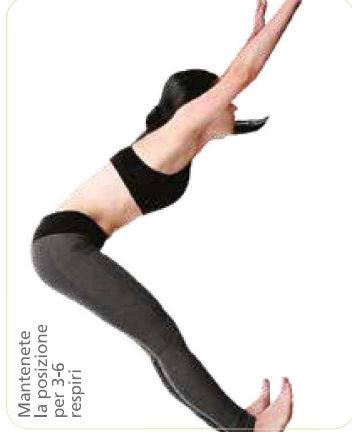
Mantenete la posizione per 3-6 respiri

➋ Posizione delle mani al cielo (pag. 40)



Mantenete la posizione per 3-6 respiri

➌ Posizione del cobra (pagg. 80-81)



Mantenete la posizione per 3-6 respiri

➍ Posizione del cane a testa in giù (pag. 135)



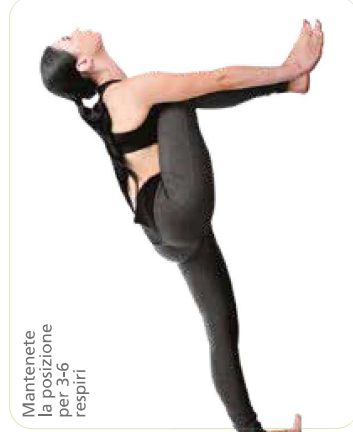
Mantenete la posizione per 3-6 respiri

➎ Posizione di mezza flessione in avanti (pag. 67)



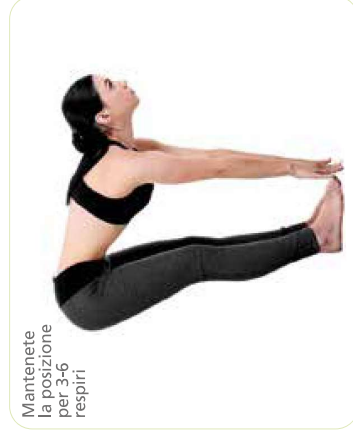
Mantenete la posizione per 3-6 respiri

➏ Posizione dell'affondo (pagg. 56-57)



Mantenete la posizione per 3-6 respiri

➐ Posizione dell'affondo (pagg. 56-57)



Mantenete la posizione per 3-6 respiri

➑ Posizione di mezza flessione in avanti (pag. 67)



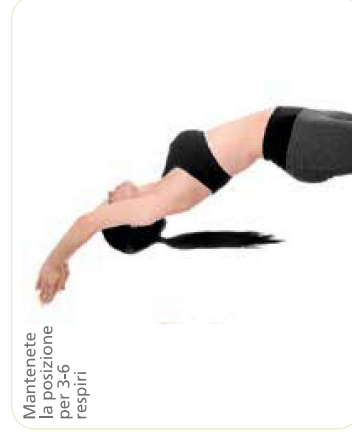
Mantenete la posizione per 3-6 respiri

➒ Posizione del cane a testa in giù (pag. 135)



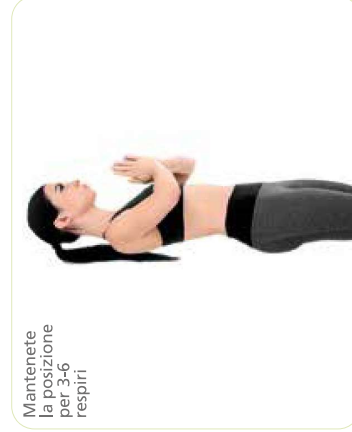
Mantenete la posizione per 3-6 respiri

➓ Posizione del bastone a terra (pag. 123)



Mantenete la posizione per 3-6 respiri

➑ Posizione delle mani al cielo (pag. 40)



Mantenete la posizione per 3-6 respiri

➒ Posizione della preghiera (pagg. 38-39)



Mantenete la posizione per 3-6 respiri

❶ Posizione della preghiera (pagg. 38-39)



Mantenete la posizione per 3-6 respiri

❷ Posizione dell'albero (pagg. 44-45)



Mantenete la posizione per 3-6 respiri

❸ Posizione dell'aquila (pagg. 48-49)



Mantenete la posizione per 3-6 respiri

❹ Posizione delle mani al cielo (pag. 40)



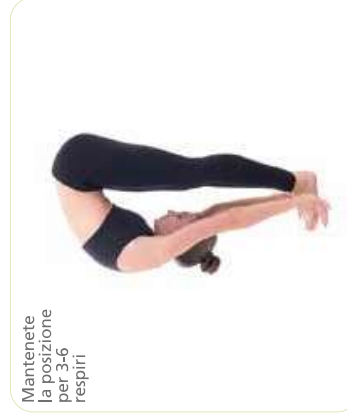
Mantenete la posizione per 3-6 respiri

❺ Posizione della luna crescente (pagg. 54-55)



Mantenete la posizione per 3-6 respiri

❻ Posizione del guerriero II (pagg. 60-61)



Mantenete la posizione per 3-6 respiri

❼ Flessione in avanti con tocco piede (pag. 66)



Mantenete la posizione per 3-6 respiri

❽ Posizione del cane a testa in giù (pag. 135)



Mantenete la posizione per 3-6 respiri

❾ Posizione del cobra (pagg. 80-81)



Mantenete la posizione per 3-6 respiri

❿ Posizione del gatto (pag. 76)



Mantenete la posizione per 3-6 respiri

⓫ Posizione del cane a testa in giù (pag. 135)



Mantenete la posizione per 3-6 respiri

⓬ Flessione in avanti con tocco piede (pag. 66)



Mantenete la posizione per 3-6 respiri

⓭ Posizione delle mani al cielo (pag. 40)



Mantenete la posizione per 3-6 respiri

⓮ Posizione della preghiera (pagg. 38-39)