

Sw Dhyam Nirman Yoga & Massage Trainer

Dispensa non in vendita.

IX lezione - I anno Corso Insegnanti Hatha Yoga.

Ripasso lezioni precedenti:

- Cosa è e cosa significa OM?
- Cosa è il CHIN Mudra?
- Cosa significa Vinyasa Krama?
- Cosa sono le serie di Pawanmuktasana?

LEZIONE PRATICA 5

- 5' Rilassamento in shavasana, Riscaldamento a scelta fra le prime tre forme proposte.
- 10 Hasta Uttanasana
- 5 Tadasana, allungamento sulla punte dei piedi.
- 30'' Eka pada praNamasana
- 5+5 Tryaka tadasana
- 10 Scioglimento spalle
- 5+5 Trikonasana
- 30'' Padastasana
- 10 Dondolo più breve riposo in shavasana
- 10 Marjariasana
- 5+1 Bhujangasana 5 Volte dinamico + 1 statico
- 30'' Balasana
- 30'' Meru Warasana
- 10' Rilassamento finale in shavasana



Shavasana



Hasta Uttanasana



Tadasana sulle punte



Eka pada pranamasana



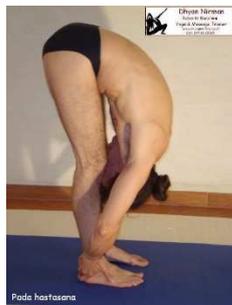
Tryka Tadasana



Scioglimento spalle



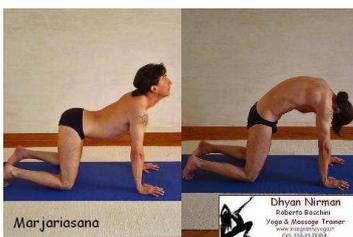
Trikonasana



Padastasana



Dondolo



Marjariasana



Bhujangasana



Balasana



Meru Wakrasana

Vai sulla pagina delle Asana, scarica i video corrispondenti e le tavole con la descrizione di come si prendono le asana e pratica seguendo la sequenza.

Asana da scaricare: Eka pada pranamasana, Padasatasana, Bhujangasana Balasana Meru Wakrasana

Compito per le prossime settimane:

- Effettuare la Respirazione Frazionata.
- Effettuare la sequenza completa delle Shakti Bandha tutti i giorni per poterla memorizzare nel migliore dei modi
- Effettuare la lezione pratica 5 per tutte le due settimane, riprendendo comunque anche le lezioni 3 e 4.

Roberto Boschini – Sw Dhyan Nirman Massage & Yoga Trainer
Master Yoga Teacher Yoga Alliance Italia®
Cell. 334-3329814 P.I.02913420739
Attività professionale di cui la Legge 14 gennaio 2013, N°4