

Sw Dhyan Nirman Yoga & Massage Trainer

Dispensa non in vendita.

VII lezione - I anno Corso Insegnanti Hatha Yoga.

Ripassao lezioni precedenti.

- Cos'è la respirazione frazionata (Viloma pranayama) e a cosa serve.
- Quali sono le asana sedute per effettuare il Pranayama
- Come si effettua una seduta di Pranayama.

Consigli della lezione:

- Cercare di descrivere sempre ogni asana, informazione ecc. come se la si stesse spiegando ad una persona che inizia per la prima volta.
- Far vedere le asana, mentre le si descrive, evidenziando anche gli eventuali errori.
- Quando si esegue il riscaldamento cercare di rispettare il respiro senza interruzioni con un flusso omogeneo, armonioso e lineare di asana.
- Seguire sempre tutti gli allievi, toccandoli e correggendoli eventualmente.
- Le asana di torsione è inutile farle assieme, tanto gli allievi sono sdraiati, non possono vedere, e si devono comunque rilassare- E' importante anzi girare e correggere eventualmente.
- Rispettare i tempi delle lezioni (Rilassamento iniziale, riscaldamento, asana, pranayama, rilassamento finale)
- Parlare con voce chiara e alta per attirare bene l'attenzione e tenere alta l'attenzione.
- Trasmettere serietà ed allegria, disciplina e comprensione, introspezione ed amore per la vita, elasticità e forza, equilibrio e radicamento.

LEZIONE PRATICA 3

- 5' Rilassamento in shavasana, Riscaldamento a scelta fra le prime tre forme proposte.
- 5-10 Dondolo
- 2+1 Ardha bhujangasana 2 volte dinamico 1 statico
- 5 Shashankasana le prime dinamiche, l'ultima statica per 30''
- 10 Chakki chalanasana (La macina, tratto da Shakti Bandha)
- 1' Saithalyasana
- 10 Rotazione gambe 5 orario + 5 antiorario (tratto da Pawanmuktasana II)
- 10 Rotazione caviglie, Mezza farfalla, Farfalla, Rotazione articolazione delle spalle, Scioglimento collo (Tratto da Pawanmuktasana I)
- 10' Rilassamento finale in shavasana



Shavasana



Il dondolo



Ardha bhujangasana



Shashankasana



Chakki chalanasana



Saithalyasana



Rotazione delle gambe 5 orario + 5 antiorario per gamba

Rotazione caviglie, Mezza farfalla, Farfalla, Rotazione articolazione delle spalle, Scioglimento collo. 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: Saithalyasana

Compito per le prossime settimane:

- Effettuare la Respirazione Frazionata.
- Effettuare la lezione pratica 3 per tutte le due settimane, riprendendo comunque anche le lezioni 1 e 2.

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