

Introduzione

Namaste a te che hai in mano questo libro!

L'idea di realizzare lo "strumento" che stai sfogliando è nata un po' di anni fa, quando realizzai un primo prototipo meno completo, scritto a matita e con tutte le posizioni disegnate a mano. Avevo appena terminato il primo corso professionale di yoga e sentivo l'esigenza di raccogliere il vastissimo panorama di posizioni e pratiche yogiche, le indicazioni terapeutiche e sui chakra stimolati in un'unica guida, esaustiva e pratica insieme, da usare sia per costruire agevolmente la sequenza per la lezione o per la pratica personale, sia poi come promemoria sul campo, ovvero sul tappetino.

Sembra un'impresa non da poco – e in effetti lo è stata – ma in realtà il progetto è nato soprattutto dalla pigrizia e dal senso pratico di chi scrive, con lo scopo di risparmiare ore di confuse ricerche fra le pagine di svariati libri di stili di yoga diversi (trovando spesso più posizioni con lo stesso nome o posizioni sconosciute abbinate a nomi ben noti) e poi di sforzi per disegnare alla bell'e meglio le posizioni e trascrivere le nozioni trovate su uno o due fogli da tenere vicino come riferimento al momento della pratica.

Questo libro risponde pienamente a entrambe le esigenze. Si potrebbe anche ipotizzare di utilizzarlo come un volume tradizionale, una grande raccolta di immagini e di informazioni, che in una forma estremamente sintetica compendiano quanto necessario per la pratica.

Ma la sua forza viene soprattutto dalla possibilità di smontarne le pagine in tante carte, per la precisione 396, numerate e contraddistinte da colori diversi.

Basta sfruttare le linee fustellate e ricavare in un attimo le schede in un formato (62 x 90 mm) che permette di collocarle in raccoglitori portalistini con buste in pvc di dimensioni standard, facilmente reperibili in commercio.

In questo modo puoi inventare velocemente innumerevoli sequenze combinando asana, pranayama, mudra del corpo, del viso, delle mani e bandha per qualsiasi

esigenza fisica, psicologica ed energetica, utilizzando le carte in successione per creare passaggi fluidi e originali in vinyasa.

In vista di una lezione o della pratica quotidiana, potrai scegliere le carte che ti servono e collocarle in una o due buste staccabili, che diventeranno la tua insostituibile guida per la sequenza che hai pensato.

Come detto le carte sono tutte numerate e suddivise in diverse sezioni, contraddistinte da un colore di fondo, che si presentano in questo ordine:



Riscaldamento - carte gialle. Esercizi di sblocco energetico (Pawanmuktasana), per eliminare tossine e scarti metabolici e preparare il corpo all'esecuzione corretta degli asana.



Riscaldamento - carte arancioni. Sequenze classiche del Saluto al Sole (Surya Namaskara), da eseguire in preparazione agli altri asana o come sequenza autonoma.

Asana. Le posture presentate in questo libro, derivate da diversi stili yoga e riportate con le loro denominazioni comuni, sono suddivise in sei gruppi. Ciascun gruppo è contrassegnato da un diverso colore e corrisponde alla posizione di partenza e di ritorno:

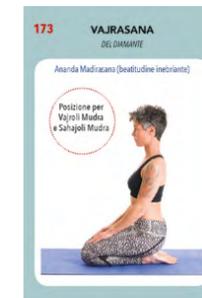
- posizioni da supini - Shavasana;
- posizioni in piedi - Tadasana;
- posizioni in ginocchio - Vajrasana;
- posizioni seduti a gambe diritte - Dandasana;
- posizioni seduti a gambe incrociate - Sukhasana;
- posizioni da proni - Makarasana.



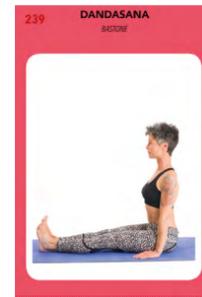
• posizioni da supini



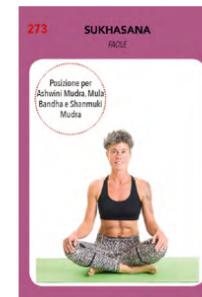
• posizioni in piedi



• posizioni in ginocchio



• posizioni seduti a gambe diritte



• posizioni seduti a gambe incrociate



• posizioni da proni

Finalità di tutti gli asana è il mantenimento della salute del sistema psicofisico, di cui si contrasta la degenerazione attraverso il lavoro sul corpo, l'aumento del flusso del prana, indirizzato dove c'è bisogno, e la purificazione dei canali energetici.



Pranayama. Le diverse tecniche di controllo ritmico ed espansione del prana (energia vitale, respiro) si possono eseguire singolarmente o inserire in sequenze per calmare la mente, equilibrare il sistema nervoso, incrementare il livello di energia e di ossigeno, rinforzare il sistema respiratorio.

La modalità di esecuzione di ciascuna tecnica è descritta sul fronte della carta.



Bandha. Sono mudra di chiusura del pavimento pelvico (Muladhara, 1° chakra), dell'addome (Manipura, 3° chakra) e della gola (Vishuddha, 5° chakra). Vengono eseguiti abbinati ad asana e pranayama con ritenzione del respiro interna (antara o puraka kumbhaka) o esterna (bahia o rechaka kumbhaka), agendo a livello fisico ed energetico per agevolare l'ascesa

della Kundalini (energia divina) dai chakra inferiori a quelli superiori, fino alla riunificazione con la Sorgente.



Mudra. I Mudra sono gesti, o "sigilli", in grado di creare circuiti energetici benefici, che evitano la dispersione del prana. Si distinguono in Mana Mudra, Hasta Mudra e Kaya Mudra.

• Mana Mudra o sigilli della testa sono i gesti di occhi, naso, orecchie, bocca e lingua. Sono da abbinare a un determinato asana o pranayama

per acquietare le fluttuazioni della mente e favorire concentrazione e meditazione o per stimolare la ghiandola pineale e pituitaria aumentando la produzione di sostanze chimiche necessarie alla percezione delle realtà sottili (khechari mudra).

• Hasta Mudra, o sigilli delle mani, sono gesti simbolici usati in abbinamento ad alcuni asana (soprattutto meditativi) e pranayama per ottenere svariati benefici a livello fisico, energetico e spirituale.

• Kaya Mudra, o sigilli posturali, sono asana combinati con determinati bandha (mudra di chiusura), adhara mudra (sigilli perineali) e pranayama eseguiti per incrementare l'energia vitale e dirigerla consapevolmente verso uno o più chakra (centri energetici del corpo sottile). Li trovi fra le carte degli asana, evidenziati da un cerchio sul fronte della carta e descritti sul retro (vedi, per esempio Manduki Mudra, carta 176).

E ora che sai tutto... buona pratica!

© 2017 red!

www.rededizioni.it
Fotografie: Giorgio Uccellini
Grazie all'insegnante Max Gandossi per la sua disponibilità come modello
Stampa: ABO Grafika d.o.o. - Slovenia
Ristampa 2021

red! è un marchio Il Castello Srl
Via Milano 73/75 - 20007 Cornaredo (MI)
Tel 02 99762433
www.ilcastelloeditore.it

Avvertenza
Questo libro non può sostituire in alcun modo il parere di un medico o altro professionista della salute, che deve sempre essere consultato prima di intraprendere qualsiasi programma di allenamento. L'autore e l'editore declinano ogni responsabilità per ogni danno diretto o indiretto derivante dall'esecuzione degli esercizi.

Indice delle carte

Abbandono, 130
 Abbandono a mani legate, 131
 Abhaya Mudra, 389
 Adepto, 187
 Adho Mukha Hanuman Vrksasana, 170
 Adho Mukha Hanuman Vrksasana II, 171
 Adho Mukha Svanasana, 37, 37, 229, 310
 Adho Mukha Virasana, 188
 Adho Mukha Vrksasana, 169
 Adityasana, 304
 Agnistambhasana, 294
 Agochari Mudra, 341
 Agra Eka Pada Bakasana, 107
 Akarshana Dhanurasana, 249
 Akashi Mudra, 277
 Albero, 83
 Albero a faccia in giù, 169
 Albero a faccia in giù in Hanuman, 170
 Albero a faccia in giù in Hanuman II, 171
 Alluce ruotata, 133
 Allungamento del dorso senza sostegno, 269
 Allungamento laterale, 147
 Allungamento psoas, 24
 Amsa Hasta Shirshasana, 214
 Anahatasana, 193
 Ananda Balasana, 52
 Ananda Madirasana, 173
 Anantasana, 58
 Angolo chiuso sulla testa, 212
 Angolo da sdraiati sollevato, 53
 Angolo da seduti, 256
 Angolo laterale, 155
 Angolo laterale legato, 156
 Angolo laterale ruotato, 158
 Angolo sdraiato, 76
 Angolo sulla testa, 144, 211
 Anjaneyasana, 32, 38, 199
 Apana Mudra, 357
 Apanasana, 55
 Apana Vayu Mudra, 369
 Aquila, 84
 Aquila invertita, 208
 Aratro, 72
 Arco, 88, 317
 Arco facile, 316
 Arco invertito, 80
 Ardha Baddha Padmottanasana, 126
 Ardha Bakasana, 216
 Ardha Chandra Chapasana, 89
 Ardha Chandrasana, 26, 92
 Ardha Chaturanga Dandasana, 311
 Ardha Eka Pada sirasana, 289
 Ardha Matsyendrasana, 263

Ardha Padma Paschimottanasana, 248
 Ardha Padmasana, 274
 Ardha Parighasana, 196
 Ardha Prajapatasana, 289
 Ardha Salabhasana, 318
 Ardha Shirsa Padasana, 289
 Ardha Titali Asana, 6
 Ardha Ushttrasana, 25
 Ardha Uttanasana, 31, 39
 Ardha Vatayanasana, 218
 Ardha Viparita Shalabhasana, 319
 Ashtanga Namaskara, 35, 313
 Ashtavakrasana, 154
 Ashwa Sanchalanasana, 32, 38, 198
 Ashwini Mudra, 273
 Asse, 34, 312
 Asse facile, 311
 Atmanjali Mudra, 349
 Atteggimento dell'azione invertita, 64
 Atteggimento psichico ripiegato, 73
 Azione invertita in loto, 65
 Baddha Ardha Chandrasana, 94
 Baddha Hasta Prasaritha Padottanasana, 140, 141
 Baddha Hasta Salamba Sarvangasana, 70
 Baddha Hasta Shirshasana, 194
 Baddha Hasta Uttanasana, 131
 Baddha Konasana, 302
 Baddha Padmasana, 278
 Baddha Parivrtta Anjaneyasana, 162
 Baddha Parivrtta Ardha Chandrasana, 97
 Baddha Parshvakonasana, 156
 Baddha Prasaritha Eka Padasana, 90
 Baddha Trikonasana, 165
 Baddha Vasishthasana, 243
 Baddha Virabhadrasana, 152
 Baka Dhyanasana, 105
 Bakasana, 105
 Balasana, 188
 Bali Natya, 299
 Bambino, 188
 Bambino felice, 52
 Banasana, 120
 Barca, 267
 Bastone, 239
 Bastone invertito su due piedi, 79
 Bastone sdraiato, 44
 Bastrika Pranayama, 330
 Bastrikasana, 54
 Beatitudine inebriante, 173
 Bhadrasana, 225

Bhairava Mudra, 345
 Bharadvajasana, 301
 Bhramara Mudra, 375
 Bhramari Pranayama, 329
 Bhrumadhya drishti, 340
 Bhujangasana, 36, 308
 Bhujapidasana, 110
 Bhumi Pada Mastakasana, 191
 Bhu Namanasana, 241
 Bilancia, 282, 287
 Braccia in alto, 29, 41
 Brahmacharyasana, 264
 Buchari mudra, 343
 Budhi Mudra, 364
 Cadavere, 43
 Cammello, 195
 Cane a faccia in giù, 37, 37, 229, 310
 Cane a faccia in giù ruotata, 230
 Cane a faccia in giù su un piede, 231
 Cane a faccia in giù su un piede con incrocio, 234
 Cane a faccia in giù su un piede ruotata, 232
 Cane a faccia in su, 309
 Cavallo, 217
 Celibe, 264
 Cgatakasana, 223
 Chakki Chalanasana, 19
 Chakra Bandhasana, 78
 Chakrasana, 77
 Chamatkarasana, 233
 Chandrakalasana, 91
 Chapasana, 88
 Chaturanga Dandasana, 34, 312
 Che libera i venti, 23
 Che muove l'energia all'esterno, 55
 Che ruota l'addome, 60
 Chiusura addominale, 338
 Chiusura della gola, 337
 Chiusura orecchie, 73
 Chiusura pavimento pelvico, 339
 Cigno, 184, 236
 Cobra, 36, 308
 Coccodrillo, 306
 Coniglio, 189
 Corvo, 108
 Corvo su una gamba, 235
 Corvo su una gamba ruotata, 160
 Cucciolo estesa, 205
 Cucciolo estesa ruotata, 206
 Dandasana, 239
 Danda Svasthya Mudra, 372
 Dandayamana Janushirasana, 124
 Danza, 82
 Danza di Bali, 299

Danza di Shiva, 121
 Dea delle conchiglie, 305
 Dei due alluci legati, 247
 Dei tre angoli laterale estesa, 167
 Del ciabattino, 302
 Del diamante, 173
 Del diamante sollevata, 174
 Del diamante supina, 175
 Delfino, 201
 Del galletto, 291
 Del grembo, 188, 288
 Della colonna vertebrale, 270
 Della cosa selvaggia, 233
 Della dea, 115
 Della gamba allungata, 297
 Della libertà, 148
 Dell'alluce, 132
 Dell'alluce supini, 48
 Della mucca che realizza i desideri, 359
 Dell'arco sollevato, 77
 Della testa in loto, 213
 Dell'energia, 357
 Dell'est, 240
 Dell'est in posizione facile, 296
 Del piccione a un piede, 128
 Del ponte di Rama, 62
 Del saggio Ashtavakra, 154
 Del saggio Koundinya su una gamba ruotata, 161
 Del saggio Marichy, 260
 Del saggio Marichy II, 261
 Del saggio Marichy III, 262
 Deviasana, 115
 Dhanurakarshanasana, 249
 Dhanurasana, 317
 Dharma-Chakra Mudra, 390
 Dhyana Virasana, 179
 Dhyani Mudra, 347
 Di Aditya, 304
 Di Anahata, 193
 Di Ananta, 58
 Di Anjaneya, 199
 Di Anjaneya in preghiera, 159
 Di Anjaneya ruotata legata, 162
 Di Bharadvaja, 301
 Di buon auspicio, 46
 Di equilibrio, 34, 311
 Di Ganapati, 118
 Di Gorak, 117
 Di Goraksanatha, 178
 Di Hanuman, 259
 Di Kakini, 190
 Di Kartikey, 63
 Di Kashyapa, 246
 Di Lakini, 221
 Di Lakshmi, 99
 Di Malini, 116
 Di Matsyendra, 292
 Di Matsyendra completa, 293

Di Matsyendra da sdraiati, 59
 Dinamica potente, 99
 Dio Hanuman sulla testa, 209
 Dio Hanuman sulla testa ruotata, 210
 Di preghiera, 42, 28
 Di pressione sulle braccia, 110
 Di saluto, 104
 Di Shiva, 85
 Distrikasana, 166
 Dita delle mani - polsi, 8
 Di testa e avambracci a mani libere, 215
 Di Trivikrama supini, 51
 Di tutti gli arti a ponte di Rama, 62
 Di una gamba aperta in piedi, 168
 Di una gamba sul braccio, 266
 Di Urvashi, 50
 Di Yamadeva, 300
 Di Varuna, 298
 Di Vasishtha, 242
 Di Vasudeva, 122
 Di Vishwamitra, 157
 Dolasana, 138
 Doppio angolo, 137
 Dorsale, 166
 Drishti, 13
 Druta Utkatasana, 99
 Due gambe alle spalle, 272
 Due mani e due braccia, 110
 Due piedi alla testa, 271
 Dwi Chakra Mudra, 11
 Dwi Hasta Bhujasana, 110
 Dwikonasana, 137
 Dwi Pada Kandharasana, 272
 Dwi Pada Koundinyasana, 103
 Dwi Pada Shirasana, 271
 Dwi Pada Viparita Dandasana, 79
 Eka Hasta Bhujasana, 266
 Eka Pada Adho Mukha Shvanasana, 231
 Eka Pada Baka Dhyanasana, 106
 Eka Pada Bakasana, 106
 Eka Pada Galavasana, 128
 Eka Pada Kakasana, 235
 Eka Pada Koundinyasana, 153
 Eka Pada Pasasana, 113
 Eka Padasana, 118, 119
 Eka Pada Sarvangasana, 71
 Eka Pada Shirasana, 265
 Eka Pada sirasana, 290
 Eka Pada Vasishthasana, 244
 Embrione, 74
 Entrambi gli alluci, 268
 Equestre, 32, 38, 198
 Eretta del piede alla testa, 114
 Eroe, 176, 182
 Eroe supino, 177
 Facile, 273

Facile del cobra, 307
 Farfalla completa, 302
 Farfalla supina, 45
 Fermezza, 166
 Flessione avanti gambe aperte, 143
 Flessione ginocchio, 4
 Flessione in avanti a gambe tese aperte con mani legate, 140, 141
 Flessione in avanti a gambe tese aperte ruotata, 142
 Flessione in avanti agli alluci a gambe tese aperte, 139
 Focolare, 294
 Focolare ruotata, 295
 Formidabile del viso, 237
 Formidabile del viso in scorpione, 238
 Freccia, 120
 Gabbiano, 123
 Gallo ruotata, 286
 Gallo sollevata, 285
 Gambe, 15
 Gambe sollevate, 14
 Ganapatiasana, 118
 Ganda Berundvriskikasana, 238
 Ganda Bherundasana, 237
 Garbhasana, 188, 288
 Garuda Mudra, 373
 Garudasana, 84
 Gatto che si stira, 183
 Gatyatmak Meru Vakrasana, 21
 Gentile, 225
 Gesto dei due cerchi, 11
 Gesto dello yoga, 122, 186, 279
 Ghirlanda, 104
 Gomiti, 9
 Gomukhasana, 180
 Goraksanathasana, 178
 Gorakshasana, 117
 Griva Sanchalana, 12
 Gru, 105
 Gru con un piede davanti, 107
 Gru su una gamba, 106
 Guerriero, 150
 Guerriero II, 149
 Guerriero III, 119
 Guerriero legato, 152
 Guerriero rovesciato, 151
 Gulf Ghurnan, 3
 Gupta Padmasana, 283
 Hakini Mudra, 381
 Halasana, 72
 Hamsasana, 184
 Hansasana, 236
 Hansi Mudra, 382
 Hanumanasana, 259
 Hanuman Shirshasana, 209
 Hasta Uttanasana, 29, 41
 Hridaya Mudra, 396
 In piedi dritta, 81
 Intenso allungamento della schiena a faccia in su, 61
 Jala Mudra, 364
 Jalandhara Bandha, 337
 Janu Chakra, 5
 Janu Naman, 4
 Janu Shirshasana, 253
 Jathara Parivartanasana, 60

Mezza farfalla, 6
 Mezza gru, 216
 Mezza locusta, 318
 Mezza luna, 26, 92
 Mezza luna ad arco, 89
 Mezza luna con presa incrociata, 93
 Mezza luna legata, 94
 Mezza luna ruotata, 96
 Mezza luna ruotata legata, 97
 Mezza luna supina, 47
 Mezza posizione sulla testa, 191
 Mezza sbarra, 196
 Mezzo abbandono, 31, 39
 Mezzo cammello, 25
 Mezzo loto, 274
 Mezzo loto in flessione, 126
 Miracolo, 233
 Montagna, 33, 37, 81, 229, 280, 310
 Movimenti del collo, 12
 Mridanga Pranayama, 334
 Mudra ago, 379
 Mudra atteggiamento della lingua, 344
 Mudra calmante, 383
 Mudra che apre il cuore, 350
 Mudra che concentra l'energia, 379
 Mudra coccodrillo, 376
 Mudra conoscenza e consapevolezza, 346
 Mudra dea della saggezza e del dialogo, 374
 Mudra decongestionante e drenante, 363
 Mudra dei fiori che purificano, 394
 Loto, 277
 Loto chiuso, 278
 Loto nascosto, 283
 Loto sollevata, 75
 Lucciola, 109
 Lucciola in piedi, 135
 Lucertola, 193, 200
 Luna, 185, 189
 Macina, 19
 Maha Bheda Mudra, 297
 Maha Mudra, 297
 Mahashirsha Mudra, 377
 Maha Shroni Mudra, 385
 Maha Vedha Mudra, 287
 Makara Mudra, 376
 Makarasana, 306
 Makshikanagasana, 129
 Malasana, 104
 Maliniasana, 116
 Manduki Mudra, 176
 Mani ai piedi, 134
 Mano all'alluce in piedi, 125
 Mano al piede, 30, 40
 Mantice, 54
 Marichyasana, 260
 Marichyasana II, 261
 Marichyasana III, 262
 Marjariasana, 183
 Matangi Mudra, 374
 Matsyasana, 56
 Matsyendrasana, 292
 Mayurasana, 227
 Meditativa dell'eroe, 179
 Merudandasana, 270

Mudra di Hakini, Dea del terzo occhio, 381
 Mudra di Kubera, 366
 Mudra Dio dell'acqua, 363
 Mudra disintossicante, 357, 384
 Mudra di trasformazione, 390
 Mudra di Visnu, 348
 Mudra eterna energia, 345
 Mudra fissare il nulla, 343
 Mudra gesto che esaudisce i desideri, 393
 Mudra gesto del cuore, l'essenza del tutto, 396
 Mudra gesto della fiducia incrollabile e della forza interiore, 395
 Mudra gesto della volontà, 391
 Mudra gesto del naso, 348
 Mudra gesto salvavita, 369
 Mudra girare la ruota della giustizia, 390
 Mudra governatore del plesso solare, 370
 Mudra grande gesto sacrale, 385
 Mudra grande testa, 377
 Mudra idratante, 364
 Mudra il becco del corvo, 342
 Mudra illuminazione suprema, 378
 Mudra il pugno, 371
 Mudra immunizzante, 373
 Mudra l'ape ronzante, 375
 Mudra l'apparire all'alba, 352
 Mudra l'uno che genera il tutto, 356
 Mudra mano a becco, 379
 Mudra meditazione contemplazione, 347
 Mudra offerta dell'anima, 349
 Mudra oltre la percezione sensoriale, 341
 Mudra per attacchi cardiaci, 369
 Mudra per i bronchioli, 354
 Mudra per i disturbi del linguaggio, 358
 Mudra per il bacino, 385
 Mudra per il gonfiore addominale, 360
 Mudra per il mal di testa, 377
 Mudra per la depressione, 380
 Mudra per la forza interiore, 371
 Mudra per la nausea, 353
 Mudra per la salute della colonna vertebrale, 372
 Mudra per l'asma, 351
 Mudra per la stitichezza, 365
 Mudra per le articolazioni, 386
 Mudra per memoria e concentrazione, 381
 Mudra per offerte al Divino, 394
 Mudra per potenza e saggezza interiori, 392
 Mudra per problemi di udito, 361
 Mudra per un corpo forte e solido, 362
 Mudra possente come una roccia, 380
 Mudra purificante, 368
 Mudra rinvigorente, 388

Mudra rivitalizzante, 355
 Mudra sguardo al centro delle sopracciglia, 340
 Mudra sguardo alla punta del naso, 341
 Mudra signore del tempo e dello spazio, 387
 Mukta Hasta Bahushirshasana, 215
 Mukta Hasta Shirshasana, 192
 Muktasana, 148
 Mukula Mudra, 379
 Mula Bandha, 273, 339
 Murcha Pranayama, 336
 Mushtika-Manibandha, 8
 Muso di vacca, 180
 Musti Mudra, 371
 Nadi Shodhana Pranayama, 327
 Naga Mudra, 392
 Naman Pranamasana, 189
 Namaskarasana, 104
 Nasagra Mudra, 348
 Nasikagra Drishti Mudra, 341
 Natarajasana, 85
 Nattyasana, 82
 Nauka Sanchalanasana, 20
 Navasana, 267
 Niralamba Paschimottanasana, 269
 Niralamba Sarvangasana, 68
 Nodo, 112
 Nodo su un piede, 113
 Occhi, 13
 Otto curve, 154
 Pada, 15
 Pada Angushthasana, 127
 Padadhirasana, 181
 Pada - Gulf, 2
 Padahasthasana, 30, 40, 134
 Padangusthasana, 132
 Pada Prasat Paschimottanasana, 255
 Padma Matsyasana, 281
 Padma Mayurasana, 284
 Padma Mudra, 350
 Padma Salamba Sarvangasana, 67
 Padmasana, 277
 Padma Shirshasana, 213
 Padma Viparita Karani, 65
 Padma Vriskikasana, 204
 Padotthanasana, 14
 Paksinasana, 123
 Palma, 81, 82
 Palma che oscilla, 26
 Parighasana, 197
 Parivrtta Adho Mukha Shvanasana, 230
 Parivrtta Agnistambhasana, 295
 Parivrtta Anjaneyasana, 159
 Parivrtta Ardha Chandrasana, 96
 Parivrtta Eka Pada Adho Mukha Shvanasana, 232
 Parivrtta Eka Pada Kakasana, 160
 Parivrtta Eka Pada Koundinyasana, 161
 Parivrtta Hanuman Shirshasana, 210
 Parivrtta Janu Shirshasana, 254
 Parivrtta Natarajasana, 87

Parivrtta Padangushthasana, 133
 Parivrtta Parsvakonasana, 158
 Parivrtta Prasarita Padottanasana, 142
 Parivrtta Svarga Dvijasana, 98
 Parivrtta Trikonasana, 163
 Parivrtta Utkatasana, 101
 Parivrtta Uttana Shishosana, 206
 Parshva Bakasana, 102
 Parshva Hasta Uttanasana, 26
 Parshva Konasana, 145
 Parshvakonasana, 155
 Parshva Kukktasana, 286
 Parshva Virasana, 146
 Parsvottanasana, 147
 Parvatasana, 33, 37, 229, 280, 310
 Parziale del cavallo, 218
 Parziale della tartaruga, 303
 Parziale del piede sulla testa, 289
 Parziale di Matsyendra, 263
 Pasasana, 112
 Paschimottanasana, 252
 Pashini Mudra, 73
 Pavone, 227
 Pavone in loto, 284
 Pavone rovesciata, 228
 Pawanmuktasana, 99
 Pendolo, 138
 Pensatore, 182
 Perfetta per gli uomini, 275
 Perfetta per le donne, 276
 Per riequilibrare il respiro, 181
 Pesce, 56
 Pesce in loto, 281
 Piccione disteso, 219
 Piccione reale, 222
 Piccione reale completo, 220
 Piccione volante, 128
 Piede sulla testa, 290
 Piedi - caviglie, 2
 Pilastro, 49
 Pincha Mayurasana, 202
 Pindasana, 74
 Pinza, 252
 Pinza gambe divaricate, 255
 Pinza in mezzo loto, 248
 Pinza rovesciata, 61
 Piuma di pavone, 202
 Ponte, 251
 Ponte di Rama a ruota, 78
 Porta, 197
 Posizione di base, 1
 Posizione di Koundinya a due piedi, 103
 Posizione di tutti gli arti con supporto, 66
 Possente, 250
 Potente, 100
 Prajapatiasana, 290
 Pranamasana, 28, 42
 Prana Mudra, 274, 355
 Prarambhih Sthiti, 1
 Prasarita Hasta Shirshasana, 192
 Prasarita Padangushtha Padottanasana, 139
 Prasarita Padottanasana, 143

Prasarita padottanasana B, 140
 Prasarita padottanasana C, 141
 Pratibaddha Ardha Chandrasana, 93
 Pratibaddha Eka Pada Adho Mukha Shvanasana, 234
 Pressione sulle braccia completa, 111
 Prishthasana, 166
 Prithivi Mudra, 362
 Punta del piede, 127
 Purificazione del sistema psichico con gesto della punta del naso, 327
 Purna Bhujapidasana, 111
 Purna Matsyendrasana, 293
 Purna Natarajasana, 86
 Purna Niralamba Sarvangasana, 69
 Purna Rajakapotasana, 220
 Purna Titali Asana, 302
 Purvottanasana, 240
 Purvottanasana in Sukhasana, 296
 Pushan Mudra, 353
 Pushpa-puta Mudra, 394
 Rajakapotasana, 222
 Rajju Karshanasana, 18
 Re della danza, 85
 Re della danza completa, 86
 Re della danza ruotata, 87
 Remare, 20
 Respirazione addominale (o diaframmatica), 323
 Respirazione clavicolare, 325
 Respirazione naturale, 322
 Respirazione toracica, 324
 Respirazione yogica completa, 326
 Respiro a mantice, 330
 Respiro a tamburo, 334
 Respiro a tratti, 332
 Respiro che purifica la parte frontale del cervello, 331
 Respiro dello svenimento, 336
 Respiro del ronzio dell'ape, 329
 Respiro del sole e della luna, 327
 Respiro irregolare, 333
 Respiro psicico, 328
 Respiro rinfrescante, 335
 Respiro sibilante, 335
 Rilassamento degli animali, 258
 Riposo di Buddha, 57
 Rollare e dondolare, 17
 Rotazione articolazione della spalla, 10
 Rotazione dell'anca, 7
 Rotazione della vita oscillando, 136
 Rotazione ginocchio, 5
 Rotazione passiva caviglia, 3
 Rudra Mudra, 370
 Ruota, 77
 Sadhakasana, 187
 Saggio Koundinya a una gamba, 153

Saggio Vasishtha a una gamba, 244
 Saggio Vasishtha a una gamba estesa, 245
 Saggio Vasishtha legata, 243
 Sahajoli Mudra, 173
 Saithalyasana, 258
 Salamba Sarvangasana, 66
 Saluto con otto membra, 35
 Saluto con otto parti del corpo, 313
 Samasthiti, 81
 Samputa Mudra, 391
 Sandhi Mudra, 386
 Sankalpa Mudra, 391
 Santolanasana, 34, 311
 Sapurna Kurmasana, 303
 Saral Bhujangasana, 307
 Saral Dhanurasana, 316
 Sardulasana, 183
 Sarpasana, 314
 Sayana Buddhasana, 57
 Sbarra, 197
 Scimmia, 32, 38
 Scorpione, 203
 Scorpione II, 172
 Scorpione in loto, 204
 Sedia, 100
 Sedia ruotata, 101
 Serpente, 314
 Setuasana, 251
 Setubandhasana, 62
 Setu Bandha Sarvangasana, 62
 Sfinge, 307
 Shakti Mudra, 383
 Shalabhasana, 315
 Shambhavi Mudra, 340
 Shankha Mudra, 358
 Shankhinasana, 305
 Shanmuki Mudra, 273
 Shashankasana, 185, 189
 Shavasana, 43
 Shavasanasana, 250
 Shirsha Baddha Konasana, 212
 Shirsha Konasana, 144, 211
 Shirsha Padasana, 290
 Shirshasana, 207
 Shisumarasana, 201
 Shitali Pranayama, 335
 Shitkari Pranayama, 335
 Shiva Linga Mudra, 388
 Shroni Chakra, 7
 Shunya Mudra, 361
 Siddhasana, 275
 Siddha Yoni Asana, 276
 Simhasana, 226
 Skandha Chakra, 10
 Spicchio di luna, 91
 Stambasana, 49
 Stiramento addominale supino dinamico, 60
 Suci Mudra, 365
 Suci Mudra II, 379
 Sukhasana, 273
 Sulla testa, 207
 Sulle spalle, 62

Supta Ardha Chandrasana, 47
 Supta Baddha Konasana, 45
 Supta Dandasana, 44
 Supta Kapotasana, 219
 Supta Konasana, 76
 Supta Matsyendrasana, 59
 Supta Padangushtasana, 48
 Supta Pawanmuktasana, 16, 55
 Supta Trivikramasana, 51
 Supta Udarakarshanasana, 60
 Supta Vajrasana, 175
 Supta Virasana, 177
 Surabhi Mudra, 359
 Surya Chandra Pranayama, 327
 Su un piede, 118, 119
 Svarga Dvijasana, 95
 Svasa Nalika Mudra, 354
 Svasti Cikitsa Mudra, 351
 Swastikasana, 46
 Tadasana, 81, 82
 Tagliare la legna, 22
 Tandavasana, 121
 Tartaruga, 257
 Testa al ginocchio, 253
 Testa al ginocchio in piedi, 124
 Testa al ginocchio ruotata, 254
 Testa a mani legate, 194
 Testa a mani libere, 192
 Testa a mani spalancate, 192
 Testa con mani alle spalle, 214
 Tigre, 224
 Tiriaka Katy Chakrasana, 136
 Tiro alla fune, 18
 Tiro con l'arco, 249
 Tiryaka Tadasana, 26
 Tittibhasana, 109
 Tolangulasana, 282
 Tolasana, 287
 Torsione della vita, 27
 Torsione dinamica colonna, 21
 Torsione e flessione spinale, 241
 Tre angoli, 164
 Tre angoli legata, 165
 Tre angoli ruotata, 163
 Trikonasana, 164
 Tse Mudra, 380
 Tutti gli arti a un piede, 71
 Tutti gli arti con supporto a mani legate, 70
 Tutti gli arti con supporto in loto, 67
 Tutti gli arti senza supporto, 68
 Tutti gli arti senza supporto completa, 69
 Ubhaya Padangushtasana, 268
 Uccello del paradiso, 95
 Uccello del paradiso ruotata, 98
 Uddiyana Bandha, 338
 Ujjayi Pranayama, 328
 Umani Mudra, 275, 276
 Una gamba distesa legata, 90
 Unione psichica, 279
 Un piede alla testa, 265
 Upavistha Konasana, 256
 Urdhva Dhanurasana, 77
 Urdhva Kukktasana, 285

Urdhva Mukha Paschimottanasana, 61
 Urdhva Mukha Shvanasana, 309
 Urdhva Padmasana, 75
 Urdhva Prasarita Eka Padasana, 168
 Urdhva Supta Konasana, 53
 Urdhva Vajrasana, 174
 Urvashiasana, 50
 Ushas Mudra, 352
 Ushtrasana, 195
 Usignolo, 223
 Utkatasana, 100
 Uttana Parshva Trikonasana, 167
 Uttanasana, 130
 Uttana Shishosana, 205
 Uttarabodhi Mudra, 378
 Utthana Baddha Padangushthasana, 247
 Utthana Dwikonasana, 131
 Utthan Eka Pada Sirasana, 114
 Utthanpadasana, 297
 Utthan Pristhasana, 193, 200
 Utthita Eka Pada Vasishthasana, 245
 Utthita Hasta Padangushthasana, 125
 Utthita Tittibhasana, 135
 Vajra Mudra, 367
 Vajrapradama Mudra, 395
 Vajrasana, 173
 Vajroli Mudra, 173
 Vamadevasana, 300
 Varada Mudra, 393
 Varuna Mudra, 363
 Varunasana, 298
 Vasishthasana, 242
 Vatayanasana, 217
 Vayu Mudra, 360
 Vayu Nishkasana, 23
 Vento libero, 16, 55, 99
 Viloma Pranayama I, 332
 Viloma Pranayama II, 333
 Viparita Dhanurasana, 80
 Viparita Garudasana, 208
 Viparita Karani Mudra, 64
 Viparita Mayurasana, 228
 Viparita Padma Shalabhasana, 321
 Viparita Virabhadrasana, 151
 Virabhadrasana I, 150
 Virabhadrasana II, 149
 Virabhadrasana III, 119
 Virasana, 176
 Virasana II, 182
 Vira Vasudevasana, 122
 Vishwamitrasana, 157
 Visnu Mudra, 348
 Vrischikasana, 203
 Vrischikasana II, 172
 Vrischika Shalabhasana, 320
 Vrkshasana, 83
 Vyaghrasana, 224
 Yoga Mudra, 186, 279, 352
 Yoga Mudrasana, 122, 279
 Zavasiyasana, 250

1 PRARAMBHIK STHITI

POSIZIONE DI BASE



2 PADA - GULF

PIEDI - CAVIGLIE



3 GULF GHURNAN

ROTAZIONE PASSIVA CAVIGLIA



4 JANU NAMAN

FLESSIONE GINOCCHIO



5 JANU CHAKRA

ROTAZIONE GINOCCHIO



6 ARDHA TITALI ASANA

MEZZA FARFALLA



7 SHRONI CHAKRA

ROTAZIONE DELL'ANCA



8 MUSHTIKA MANIBANDHA

DITA DELLE MANI - POLSI



9 KEHUNI

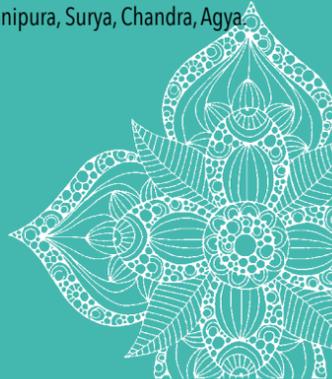
GOMITI



147 Parsvottanasana
ALLUNGAMENTO LATERALE

Benefici: allunga e irrobustisce la schiena, allunga glutei e muscoli posteriori delle gambe; rende elastiche braccia, spalle, colonna vertebrale e anche; massaggia gli organi addominali.
Indicazioni terapeutiche: eseguita nel periodo mestruale, diminuisce un flusso troppo abbondante.

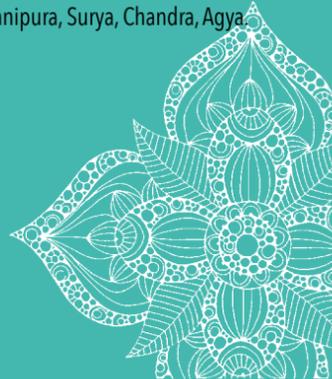
Chakra: Manipura, Surya, Chandra, Agya



146 Parshva Virasana
LATERALE DELL'EROE

Benefici: allunga e irrobustisce la schiena, allunga glutei e muscoli posteriori delle gambe; rende elastiche braccia, spalle, colonna vertebrale e anche; massaggia gli organi addominali.
Indicazioni terapeutiche: eseguita nel periodo mestruale, diminuisce un flusso troppo abbondante.

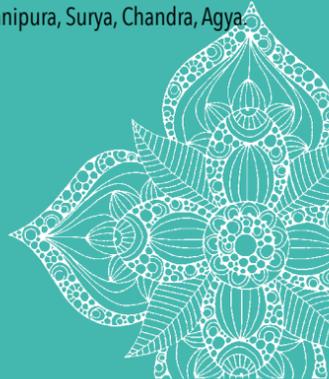
Chakra: Manipura, Surya, Chandra, Agya



145 Parshva Konasana
LATERALE AD ANGOLO

Benefici: allunga schiena, glutei e muscoli posteriori delle gambe; rende elastiche colonna vertebrale e anche; tonifica gli organi addominali.
Indicazioni terapeutiche: autostima; eseguita nel periodo mestruale diminuisce un flusso troppo abbondante.

Chakra: Manipura, Surya, Chandra, Agya



150 Virabhadrasana I
GUERRIERO

Benefici: rinforza e allunga braccia, torace, spalle, schiena, gambe, caviglie, ileo-psoas; irrobustisce glutei e piedi; stimola gli organi addominali; energizza.

Indicazioni terapeutiche: autostima, astenia, depressione, piedi piatti, infertilità, osteoporosi, sciatica, mal di schiena, gravidanza.

Chakra: Muladhara, Manipura, Anahata, Vishuddha.

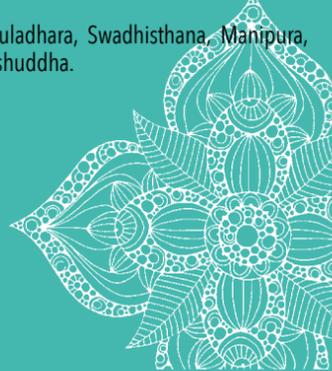


149 Virabhadrasana II
GUERRIERO II

Benefici: rinforza e allunga braccia, torace, spalle, schiena, gambe, caviglie, inguine; irrobustisce glutei e piedi; stimola gli organi addominali; energizza.

Indicazioni terapeutiche: autostima, astenia, depressione, tunnel carpale, piedi piatti, infertilità, osteoporosi, sciatica, mal di schiena, gravidanza.

Chakra: Muladhara, Swadhisthana, Manipura, Anahata, Vishuddha.



148 Muktasana
DELLA LIBERTÀ

Benefici: rende elastici e rinforza collo, spalle, braccia, schiena, anche e gambe; apre il torace e le spalle; infonde fiducia.

Indicazioni terapeutiche: ansia, depressione, nevrosi.

Chakra: Anahata, Svadhisthana.



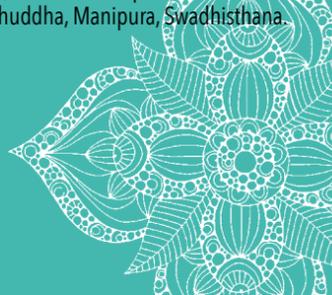
153 Eka Pada Koundinyasana
SAGGIO KOUNDINYA A UNA GAMBA

Con sguardo alla punta del naso (341 - Nasikagra Drishti).

Benefici: allunga e rinforza collo, spalle, polsi, mani, braccia, schiena, addome, fianchi, glutei, gambe; rende elastiche pelvi e anche, tonifica gli organi addominali, stimola l'equilibrio psicofisico, energizza.

Indicazioni terapeutiche: sistema endocrino, diabete, astenia, depressione, disintossicante, costipazione, insufficienza epatica e renale.

Chakra: Vishuddha, Manipura, Swadhisthana.

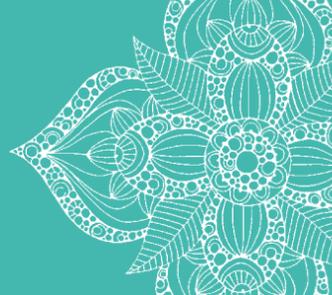


152 Baddha Virabhadrasana
GUERRIERO LEGATO

Benefici: rende le anche flessibili, allunga i muscoli di gambe e schiena, i tendini delle ginocchia e tutta la colonna vertebrale; stimola il sistema nervoso, digerente e genito-urinario e snellisce i fianchi.

Indicazioni terapeutiche: anche poco flessibili, rigidità pelvica.

Chakra: Muladhara, Swadhisthana, Manipura, Vishuddha, Agya.



151 Viparita Virabhadrasana
GUERRIERO ROVESCIATO

Benefici: tonifica i nervi spinali, rinforza e allunga braccia, torace, spalle, schiena, gambe, caviglie, ileo-psoas; irrobustisce glutei e piedi, stimola gli organi addominali; energizza.

Indicazioni terapeutiche: astenia, depressione, scoliosi, piedi piatti; infertilità; osteoporosi; sciatica, mal di schiena, gravidanza.

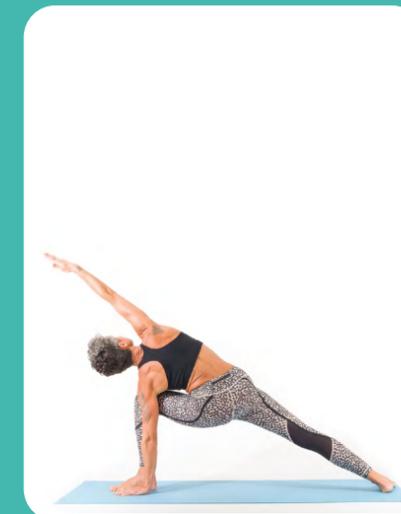
Chakra: Muladhara, Swadhisthana, Manipura, Anahata, Vishuddha.



154 ASHTAVAKRASANA
OTTO CURVE - DEL SAGGIO ASHTAVAKRA



155 PARSHVAKONASANA
ANGOLO LATERALE



156 BADDHA PARSHVAKONASANA
ANGOLO LATERALE LEGATO



157 VISHWAMITRASANA
DI VISHWAMITRA



158 PARIVRITTA PARSHVAKONASANA
ANGOLO LATERALE RUOTATO



159 PARIVRITTA ANJANEYSANA
DI ANJANEYA IN PREGHIERA



160 PARIVRITTA EKA PADA KAKASANA
CORVO SU UNA GAMBA RUOTATA



161 PARIVRITTA EKA PADA KOUNDINYASANA
SAGGIO KOUNDINYA SU UNA GAMBA RUOTATA



162 BADDHA PARIVRITTA ANJANEYASANA
DI ANJANEYA RUOTATA LEGATA

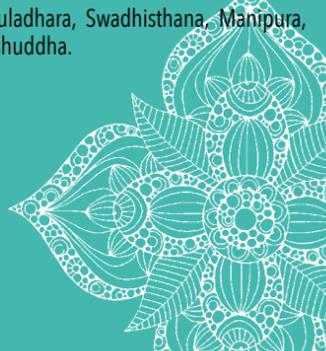


156 Baddha Parshvakonasana*ANGOLO LATERALE LEGATO*

Benefici: energizza, stimola l'equilibrio psicofisico; allunga e rinforza muscoli di collo, tronco, spalle, braccia, polsi, mani, vita, gambe, pelvi, anche, glutei, caviglie e piedi; snellisce i fianchi.

Indicazioni terapeutiche: depressione, digestione, patologie genitali, infertilità, scoliosi, piedi piatti, ansia, dolori al collo, osteoporosi, sciatica.

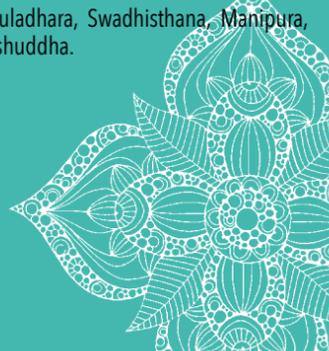
Chakra: Muladhara, Swadhisthana, Manipura, Anahata, Vishuddha.

**155 Parshvakonasana***ANGOLO LATERALE*

Benefici: energizza, stimola l'equilibrio psicofisico; allunga e rinforza muscoli di collo, tronco, spalle, braccia, polsi, mani, vita, gambe, pelvi, anche, glutei, caviglie e piedi; snellisce i fianchi.

Indicazioni terapeutiche: depressione, digestione, patologie genitali, infertilità, scoliosi, piedi piatti, ansia, dolori al collo, osteoporosi, sciatica.

Chakra: Muladhara, Swadhisthana, Manipura, Anahata, Vishuddha.

**154 Ashtavakrasana***OTTO CURVE - DEL SAGGIO ASHTAVAKRA*

Benefici: rinforza collo, spalle, polsi, mani, braccia, schiena, addome, fianchi, glutei, pelvi, anche, gambe e caviglie; tonifica gli organi addominali; stimola l'equilibrio psicofisico, energizza.

Indicazioni terapeutiche: sistema endocrino, diabete, astenia, depressione, disintossicante, costipazione, insufficienza epatica e renale.

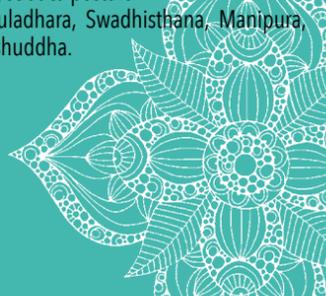
Chakra: Vishuddha, Manipura, Swadhisthana, Muladhara.

**159 Parivrtta Anjaneyasana***DI ANJANEYA IN PREGHIERA*

Benefici: tonifica i nervi spinali, energizza, stimola l'equilibrio psicofisico; allunga e rinforza collo, tronco, spalle, braccia, polsi, mani, vita, ileo-psoas, gambe, pelvi, anche, glutei, caviglie e piedi; massaggia fegato e tutti gli organi interni; snellisce i fianchi.

Indicazioni terapeutiche: disintossicante, depressione, digestione, patologie genitali, infertilità, fegato, piedi piatti, ansia, dolori al collo, osteoporosi, sciatica postura.

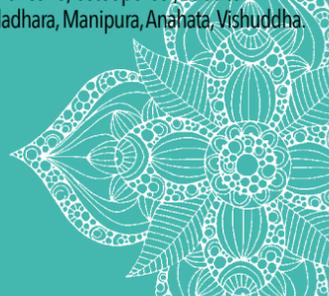
Chakra: Muladhara, Swadhisthana, Manipura, Anahata, Vishuddha.

**158 Parivrtta Parsvakonasana***ANGOLO LATERALE RUOTATO*

Benefici: tonifica i nervi spinali, energizza, stimola l'equilibrio psicofisico; allunga e rinforza muscoli di collo, tronco, spalle, braccia, polsi, mani, vita, gambe, pelvi, anche, glutei, caviglie e piedi; massaggia fegato e tutti gli organi interni; snellisce i fianchi.

Indicazioni terapeutiche: disintossicante, depressione, digestione, costipazione, asma, patologie genitali, infertilità, fegato, piedi piatti, ansia, dolori al collo, osteoporosi, sciatica.

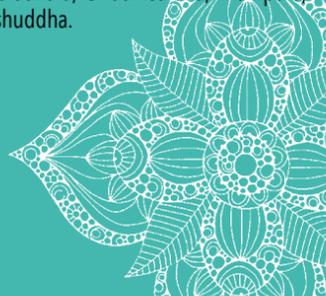
Chakra: Muladhara, Manipura, Anahata, Vishuddha.

**157 Vishwamitrasana***DI VISHWAMITRA*

Benefici: stimola equilibrio psicofisico e concentrazione; energizza, allunga e rinforza muscoli di collo, tronco, spalle, braccia, polsi, mani, vita, gambe, nervo sciatico, pelvi, anche, glutei, caviglie e piedi; massaggia gli organi interni; snellisce i fianchi.

Indicazioni terapeutiche: scarso equilibrio psicofisico, debolezza, insicurezza, sfiducia, depressione.

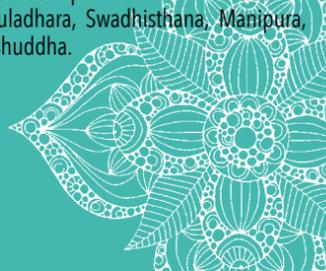
Chakra: Muladhara, Swadhisthana, Manipura, Anahata, Vishuddha.

**162 Baddha Parivrtta Anjaneyasana***DI ANJANEYA RUOTATA LEGATA*

Benefici: tonifica i nervi spinali, energizza, stimola l'equilibrio psicofisico; allunga e rinforza collo, tronco, spalle, braccia, polsi, mani, vita, ileo-psoas, gambe, pelvi, anche, glutei, caviglie e piedi; massaggia fegato e tutti gli organi interni; snellisce i fianchi.

Indicazioni terapeutiche: disintossicante, depressione, digestione, patologie genitali, infertilità, fegato, piedi piatti, ansia, dolori al collo, osteoporosi, sciatica postura.

Chakra: Muladhara, Swadhisthana, Manipura, Anahata, Vishuddha.

**161 Parivrtta Eka Pada Koundinyasana***DEL SAGGIO KOUNDINYA SU UNA GAMBA RUOTATA*

Benefici: rinforza mani, polsi, braccia, spalle, tutto il busto, pelvi e gambe; energizza, stimola l'equilibrio psicofisico e induce calma e concentrazione.

Indicazioni terapeutiche: fiacchezza, indolenza, scarso equilibrio psicofisico, insicurezza.

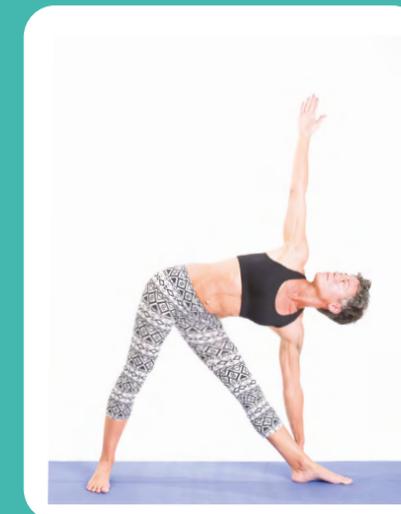
Chakra: Manipura, Vishuddha, Swadhisthana.

**160 Parivrtta Eka Pada Kakasana***CORVO SU UNA GAMBA RUOTATA*

Benefici: rinforza mani, polsi, braccia, spalle, tutto il busto, pelvi e gambe; energizza, stimola l'equilibrio psicofisico e induce calma e concentrazione.

Indicazioni terapeutiche: fiacchezza, indolenza, scarso equilibrio psicofisico, insicurezza.

Chakra: Manipura, Vishuddha.

**163 PARIVRTTA TRIKONASANA***TRE ANGOLI RUOTATA***164 TRIKONASANA***TRE ANGOLI***165 BADDHA TRIKONASANA***TRE ANGOLI LEGATA***166 PRISHTHASANA***DORSALE***167 UTTANA PARVA TRIKONASANA***DEI TRE ANGOLI LATERALE ESTESA***168 URDHVA PRASARITA EKA PADASANA***DI UNA GAMBA APERTA IN PIEDI***169 ADHO MUKHA VRKSHASANA***ALBERO A FACCIA IN GIÙ***170 ADHO MUKHA HANUMAN VRKSHASANA***ALBERO A FACCIA IN GIÙ IN HANUMAN***171 ADHO MUKHA HANUMAN VRKSHASANA II***ALBERO A FACCIA IN GIÙ IN HANUMAN II*