



MASTER YOGA TERAPIA - ASIADARSHANA

Tesina finale
A cura di Maria Sole Garosci

PRESENZA, CENTRATURA, FORZA INTERIORE
e (RI)EQUILIBRIO DEL SISTEMA NERVOSO:
Asana, Pranayama, Krya, Mudra

CENTRATURA

Tadasana - orientamento del pensiero all'interno -
Anjali mudra - Intenzione (Sankalpa)

5-10 saluti al Sole (A)

(2-4 Bhujangasana poi Urdhva Mukha Svanasana)

NB - Plankasana - Chaturanga dandasana

RISVEGLIO DELL'ENERGIA INTERIORE

6 saluti al Sole (B) (con Utkatasana)

- Ashta Chandrasana (Affondo alto)
- ViVrabhadrāsan 1
- Virabhadrāsan 2

RISVEGLIO DELLA FORZA ED EQUILIBRIO INTERIORI

Vinyasa (Back bend - Uttanasana - Ardha - Adho mukha)

Ashta Chandrasana (Affondo alto)

Virabhadra 3

Viparita Virabhadrasana (reversed warrior)

Utthita Parsvakonasana -2 vers (side angle)

Ardha Chandrasana (Half Moon)

Trikonasana

Riparita Trikonasana

Prasarita Padottanasana (wide legged standing forward bend)

Adho Mukha Svanasana (downward facing dog)

Uttanasana (forward bend) - Ardha Uttanasana (Schiena tavolino)

Ardha Chakrasana (Back bend)

Tadasana - Ascolto con MUDRA (fulmine)

EQUILIBRIO RADICAMENTO CENTRATURA

... sul tappetino, nella vita...

Vrkasana (Tree)

Natarajasana (Dancer)

Utthita Hasta Padangusthasana (Hand to toe)

Tadasana

Tutto dall'altra parte

Garudasana (Eagle)

Tadasana con MUDRA (Bhu e Apana)

FORZA DI VOLONTA' - DISCIPLINA ENERGIA INTERIORE - ASSERTIVITA'

Malasana

Kakasana (Crow) - Phalakasana- kakasana

Vrschikasana (verticale sui gomiti)

Kakasana - Malasana

Balsana con Mudra (Cin/Apana)

*Inizio lavoro sulle Inversioni
Lavoro addominale (manipura)
Luce in visuddha*

Dandasana

Naukasana (Boat) - **Apanasana** (Knees to chest)

Urdhva Danurasana (Wheel - 2 vers) - Apanasana (knees to chest)

Rinforzo

Ustrasana (Camel) - Bitilasana Marjaryasana (Cat cow)

Danurasana (Bow) - **Makarasana** (Crocodile)

FORZA DI VOLONTA' - DISCIPLINA ENERGIA INTERIORE - ASSERTIVITA'

STARE:

*Interiorizzazione/Sedimentazione
dell'energia e del suo fluire nel corpo e nella
mente*

Sukhasana con Mudra (Fior di loto)
Parivrtta Sukhasana 2 lati (Twist)

Tutto dx e poi tutto sin

Dyana Virasana (crossed legs e mani sui piedi)
Gomukhasana 2 varianti (Cow face)

PRESENZA - LUCIDITA' DI PENSIERO ACCESSO ALL'INTELLIGENZA INCONSCIA (= ORIENTAMENTO DELLA PRATICA)

Verticale sulla testa (SIRASANA)

Ardha Pincha Mayurasana (Delfino)

Meditazione in Sirasana (3-10') con varianti varie

Balāsana (Interiorizzazione e radicamento)

Trasformazione/Canalizzazione dell'energia

Urdhva Mukha Pasasana Vinyasa (Thread the needle flow)

Sasangasana (Rabbit)

Simhasana (Lion)

PRESENZA - LUCIDITA' DI PENSIERO ACCESSO ALL'INTELLIGENZA INCONSCIA (= ORIENTAMENTO DELLA PRATICA)

Trasformazione/Canalizzazione dell'energia

Stesso lavoro a terra, con radicamento (fronte alle ginocchia, corpo a terra)

Dandasana

Paschimottanasana (seated forward bend)

Janu Shirasana (one leg fw bend) DX

Parivrtta Janu Shirasana (Forward bend - one leg fw bend in twist) DX

Paschimottanasana (seated forward bend)

Parivrtta Janu Shirasana (Forward bend - one leg fw bend in twist) SIN

Upavistha Konasana (Open legs fwd bend) SIN

Supta Matsyendrasana (**Supine twist both sides**)

INTERIORIZZAZIONE E CONTESTUALIZZAZIONE

Sukhasana con Mudra e Krya delle ali sulla schiena sul torrente di energia della terra

- Padma Mudra (fior di loto) con AUM mantra
- Chaturma Mudra con AUM mantra (gathering fullness of my being)

Savasana con Krya della spirale di luce (che attraversa i cakras colorandoli del loro colore) e respirazione attraverso il terzo occhio

Parsva Savasana (Fetal pose) - esposizione lato lunare - e meditazione del cavalluccio marino con Mudra del Fulmine (resilienza e adattamento)

CHIUSURA

Sukhasana in chiusura, Krya delle ali sulla schiena

- Gratitudine
- Ripresa del Sankalpa
- Anjali Mudra: «Luce nei pensieri, pace nelle parole, amore»

Namasté