

7 POSIZIONI DI RIFERIMENTO

1- Shoelace



2 - Saddle



3- Caterpillar



4- Dragonfly



5- Twist



6- Dog



7- Dragon



1- Shoelace. Flessione + Rotazione all'esterno del femore + Flessione*. Parte laterale del corpo



2 – Saddle. Estensione. Rotazione interna del femore*
Parte anteriore del corpo



3- Caterpillar. Flessione
Parte posteriore del corpo



4- Dragonfly. Abduzione del femore.
Parte mediale del corpo



5- Twist. Torsione della colonna vertebrale e piegamento laterale.



6- Dog. Tutti i movimenti dell'arto superiore.



7- Dragon. Diversi movimenti. Diverse parti del corpo.



Sequenza 1 - Esplorazione



Eye's of the needle



Bridge o Seal



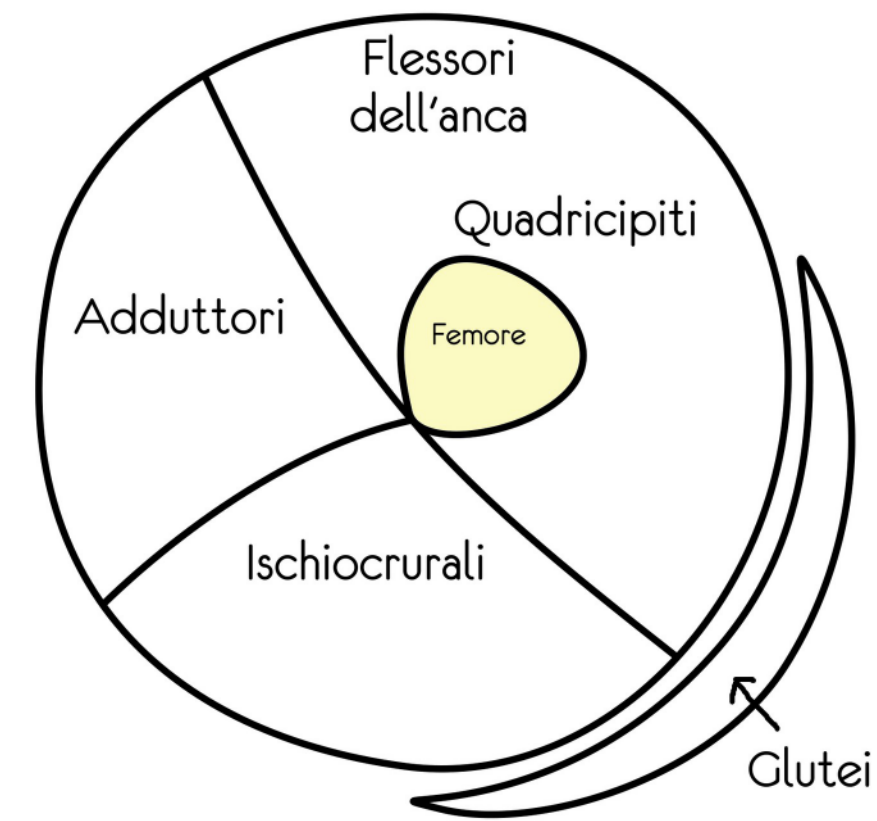
Dangling o Caterpillar



Savasana

SEQUENZE

Sequenza asimmetrica / Mandala della coscia / ...



Sukhāsana



Half butterfly (adduttori)



Sleeping swan (glutei)



Deer lying twist (quad.-
Flessori dell'anca)



Half happy baby
(ischiocrurali)



Śavāsana

SEQUENZE

Sequenza Mandala del torso / Schiena/...



Śavāsana



Snal
(Toracolombare)



Saddle -variazione-
(Retto dell'addome)



Banana
(Obliqui)



Lying twist
(Obliqui)



Śavāsana

SEQUENZE

Sequenza Torsioni



Bālāsana



Rolling panda



Sitting twist



Deer twist



Lying twist



Śavāsana

SEQUENZE

Sequenza parte laterale del corpo



Bālāsana



Crawling child's pose o Variazione Dragonfly



Sleeping swan o Eye of the needle



Banana



Śavāsana

SEQUENZE

Sequenza parte anteriore del corpo / Estensioni/...



Bālāsana



Dragon – Up dragon - Tail



Seal



Supported bridge (pontoon)



Śavāsana

MyoYin 1

1. Seal (palla sotto l'addome)
2 min. Yin 3 min
+ 1 min rebound



2. Half butterfly/frog
(Pallina sotto il gastrocnemio)
MFR 2 min. Yin 3 min
+ 1 min rebound



3. Dragon (pallina sotto il quadricipite)
MFR 2 min. Yin 2 min
+ 1 min rebound



3. Caterpillar (palline sotto gli ischii)
MFR 2 min. Yin 3 min
+ 1 min rebound



↓ Savasana

MyoYin 2

1. - MFR Collo
2 min: m. Pallina s/
suboccipitale



2. - MFR parte anteriore della
spalla
2 min: m. Pallina s/ pettorale



3. - MFR parte posteriore della
spalla
2 min: m. Pallin s/ scapole



4. - MFR petto
2 min: m. Palla s/ sterno



1. - Malasāna



2.- Open wing



3.- Close wing



4.- Pontoon (parte alta del
corpo)



↓ Savasana

MyoYin 3

1. MFR Pianta del piede (1 min 30 sec. ogni lato)
-Yin 3 min + 3 min. Rebound



2. MFR Glutei (2 min. ogni lato)
+ Yin 5 min. Rebound



3. MFR Obliqui (2 min. ogni lato) + Romboidi (2 min.)
+ Yin 3 min. Rebound



Savasana

APPROCCIO FUNZIONALE

L'esecuzione corretta degli āsana si manifesta quando i muscoli, le articolazioni e le ossa sono allineati, secondo i principi della biomeccanica, rispettando le caratteristiche di ogni corpo. Ogni persona ha un limite fisico naturale in termini di mobilità ed elasticità. È un errore pensare che tutti i corpi possono fare tutte le posizioni. A volte la capacità di movimento naturale è ridotta a causa di tensione cronica, posture sbagliate o da uno stile di vita sedentario. Una volta eliminato questo limite acquisito, è necessario riconoscere che non possiamo e non dovremmo cercare di superare il limite fisico imposto dalla natura. - Pedro Kupfer