

14 - 10 - 7

14 SEGMENTI SCHELETRICI

10 GRUPPI MUSCOLARI

7 POSIZIONI DI RIFERIMENTO

24 AREE D'AZIONE

14 Segmenti Scheletrici

Dita dei piedi*
Talo
Tibia
Femore
Pelvi
Lombare
Dorsale (Toracico)
Cervicale
Dita delle mani*
Polso
Radio
Ulna
Omero
Scapola-Clavicola

10 Gruppi Miofasciali

Adduttori
Quadricipite
Flessori dell'anca
Glutei
Ischiocrurali
Toracolombare
Retto dell'Addome
Obliqui
Cervicale
Zona scapolare

7 POSIZIONI DI RIFERIMENTO

1- Shoelace



2 - Saddle



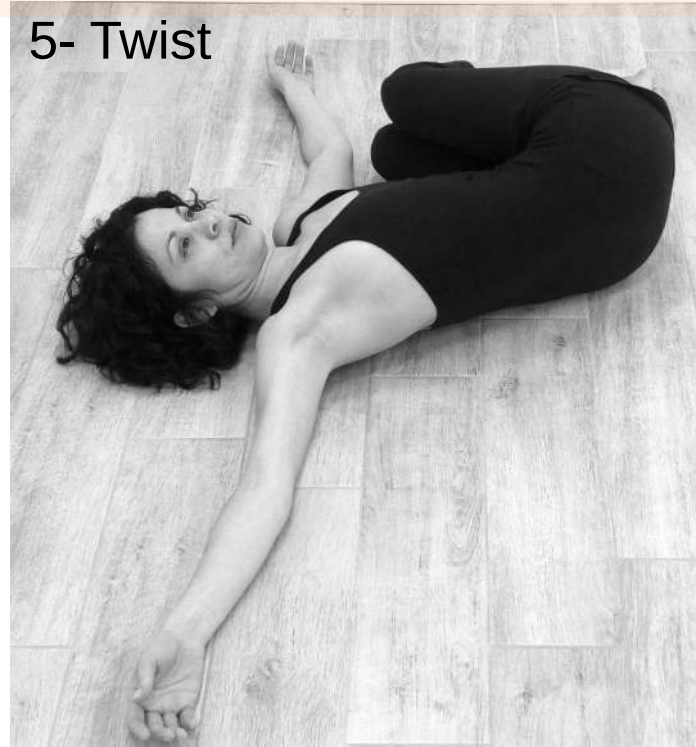
3- Caterpillar



4- Dragonfly



5- Twist



6- Dog



7- Dragon



1- Shoelace – Flessione + Rotazione all'esterno del femore - Flessione*
Parte laterale del corpo: Glutei e tratto ileotibiale



2 – Saddle – Estensione. Rotazione all'interno del femore in alcune posizioni*
Parte anteriore del corpo: Quadricipite, flessori dell'anca, retto dell'addome e obliqui



3- Caterpillar – Flessione
Parte posteriore del corpo: ichiocruiali, toracolombare, dorsale e cervicale



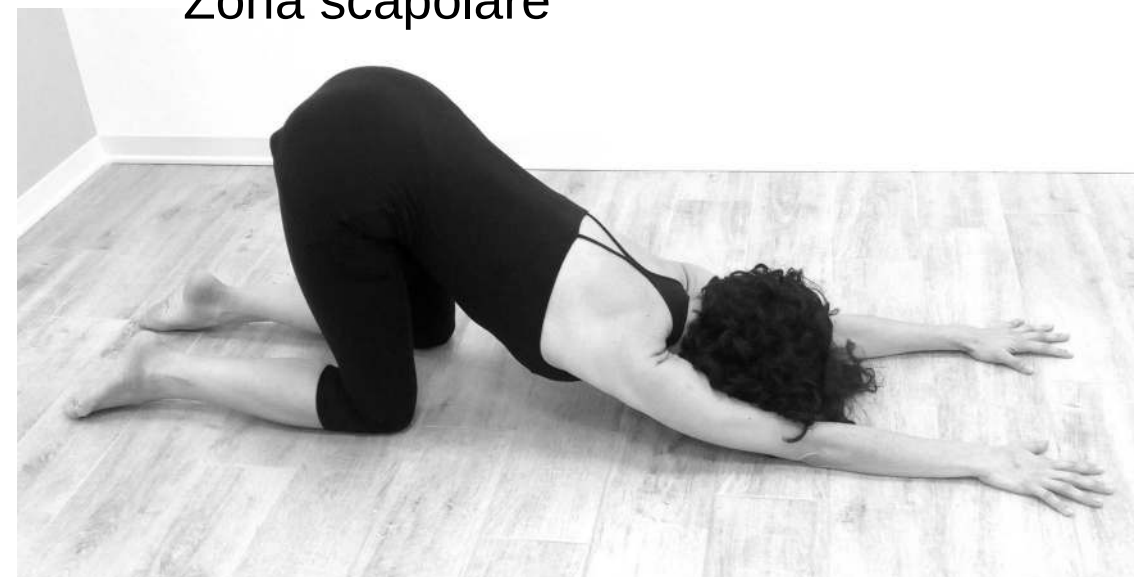
4- Dragonfly – Flessione + abduzione del femore
Parte mediale delle cosce: adduttori e ischiocruiali.



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



6- Dog – tutti i movimenti dell'arto superiore.
Zona scapolare



7- Dragon - Diversi movimenti -
Diversi gruppi miofasciali



Sequenza 1



Eye's of the needle



Bridge



Dangling o Balasana



Lying butterfly



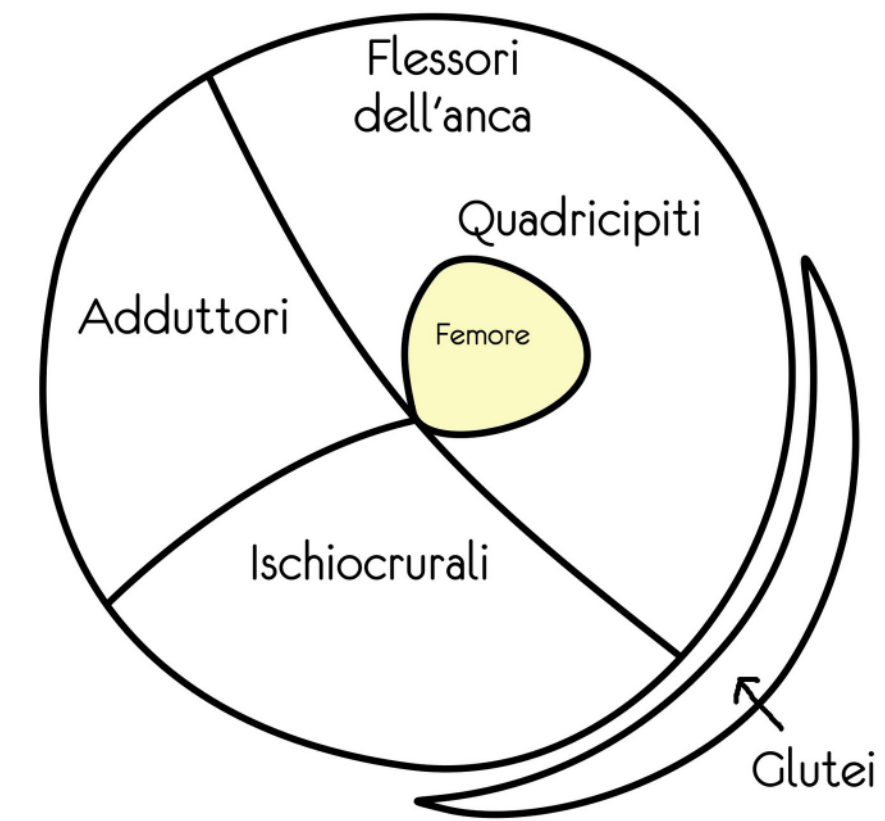
Lying twist

Savasana

yinyogaitalia

SEQUENZE

Sequenza asimmetrica / Mandala della coscia / ...



Sukhāsana



Half butterfly (adduttori)



Sleeping swan (glutei)



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

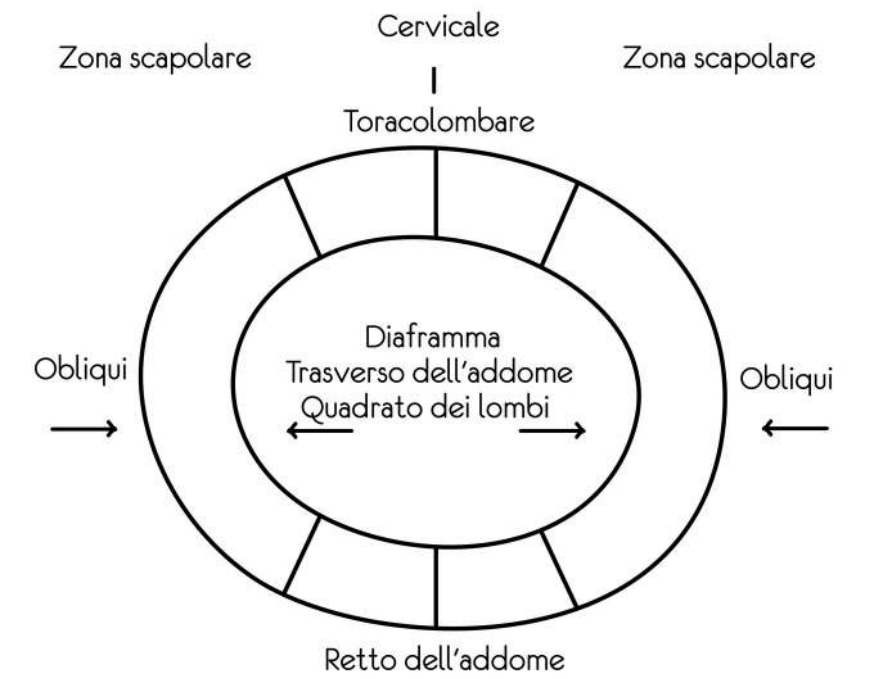


Half happy baby
(ischiocrurali)



Śavāsana

Sequenza Mandala del torso / Schiena/...



Śavāsana



Snai
(Toracolombare)



Saddle -variazione-
(Retto dell'addome)



Banana
(Obliqui)



Lying twist
(Obliqui)



Śavāsana

Sequenza Torsioni



Bālāsana



Rolling panda



Sitting twist



Deer twist



Lying twist



Śavāsana

Sequenza parte laterale del corpo



Bālāsana



Crawling child's pose o Variazione Dragonfly



Sleeping swan o Eye of the needle



Banana



Śavāsana

Sequenza parte anteriore del corpo / Estensioni/...



Bālāsana



Dragon – Up dragon - Tail



Seal



Supported bridge (ponton)



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



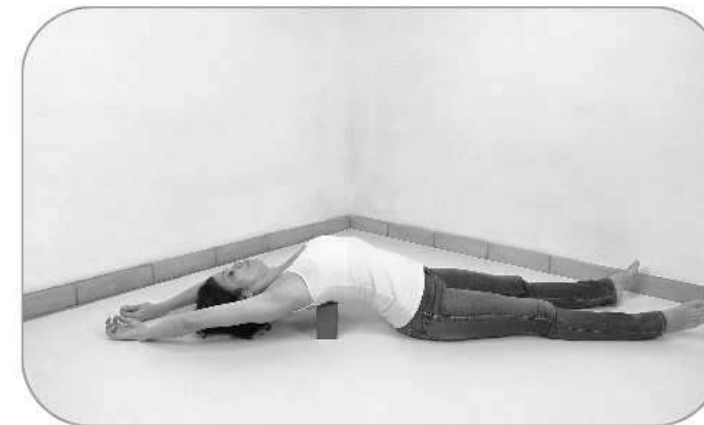
2.- Open wing



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

yinyogaitalia