

24 AREE D'AZIONE

14 Segmenti Scheletrici

Dita dei piedi*
Talo
Tibia
Femore
Pelvi
Lombare
Dorsale
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

yinyogaitalia

7 POSIZIONI DI RIFERIMENTO

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: ischiocrurali, toracolombare, dorsale e cervicale



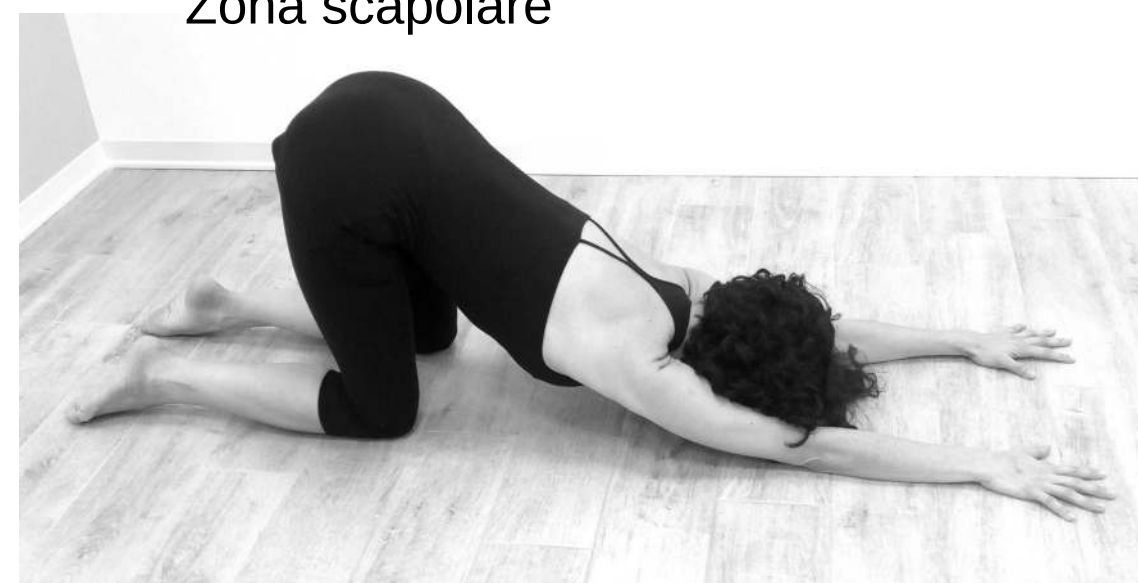
4- Dragonfly – Flessione + abduzione del femore
Parte mediale delle cosce: adduttori e ischiocrurali.



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



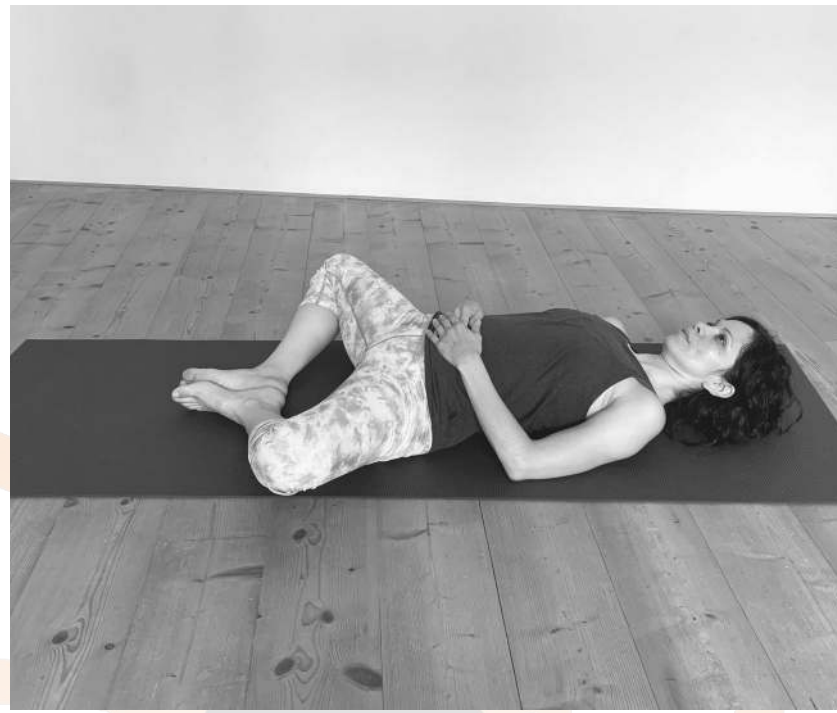


SEQUENZE

yinyogaitalia

SEQUENZE

Sequenza variazione più accessibile



Śavāsana



Lying butterfly (dragonfly)



Spinal twist (twist)



Bridge (saddle)



Eye of the needle (shoelace)



Dangling (caterpillar)



Melting Heart (dog)



Śavāsana

SEQUENZE

Sequenza Mandala della coscia / simmetrica / ...



Happy baby (Ischiocrurali)



Saddle (variazioni)
(quad.-Flessori dell'anca)



Frog (Adduttori)



Shoelace (Glutei)

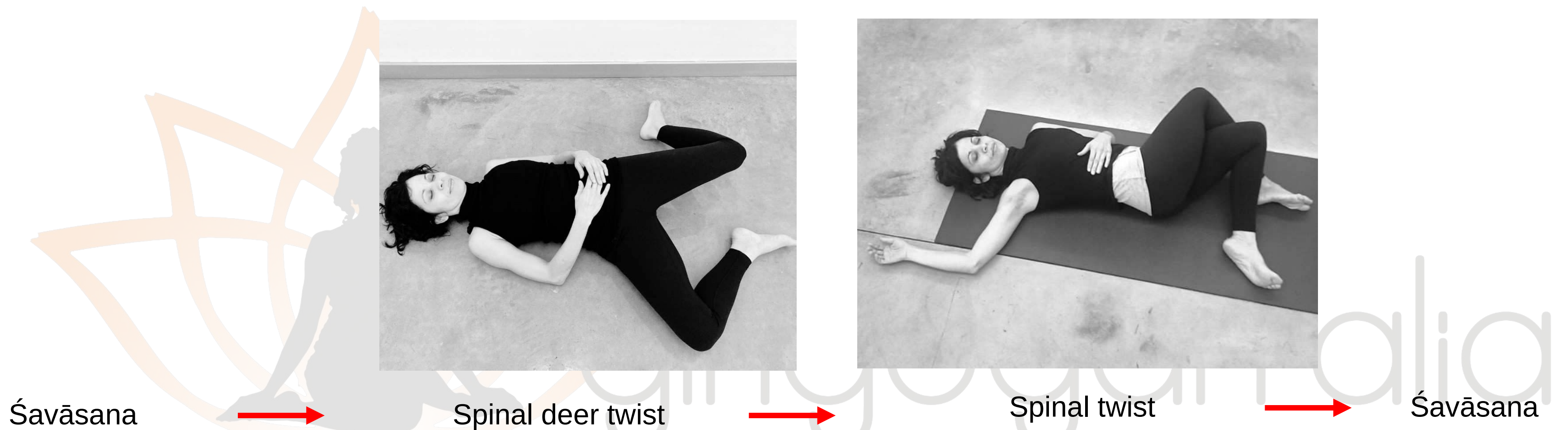
Śavāsana

Śavāsana



SEQUENZE

Sequenza Torsioni



SEQUENZE

Sequenza Estensione/ parte anteriore del corpo



Seiza



Dragon – Up dragon



Sphinx/Seal



Saddle (o variazione)



Śavāsana

SEQUENZE

Sequenza asimmetrica / Lati opposti /...



Sukhāsana



Half dragonfly *variazioni(dx/sx)



Half saddle (dx/sx)



Śavāsana

SEQUENZE

Sequenza parte anteriore e parte posteriore



Bālāsana



Toe stretch



Dangling



Sphinx/Seal



Snail

Śavāsana

SEQUENZE

Sequenza piegamento laterale



Sukhāsana o seiza



Graceful Bow



Crawling child's pose o Variazione Dragonfly



Sleeping swan o eye of the needle



Banana



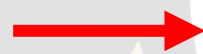
Śavāsana

SEQUENZE

Sequenza posteriore



Piede



Dangling + Malāsana



Hammock o variazioni



Caterpillar o variaizoni



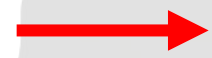
Śavāsana

SEQUENZE

Sequenza Schiena Torsioni con Inarcamento



Sukhāsana



Sitting twist



Swan



Deer twist



Śavāsana

yinyogaitalia

SEQUENZE

Sequenza parte mediale e laterale



Sukhāsana



Half butterfly



Frog



• Lying twist



Śavāsana

yinyogaitalia

SEQUENZE

Sequenza parte alta del corpo

Sukhāsana



Eagle arms



Closed wings

yinyogaitalia



Open wing



Cow faced arms



Śavāsana