

Pratica 2 / 25 Settembre

- Purificazione
- Pratica di respiro
- Sequenza YinYang

Yin



Eye of the needle

Yang



Supta pādāṅguṣṭhāsana
+ Abduzione + torsione



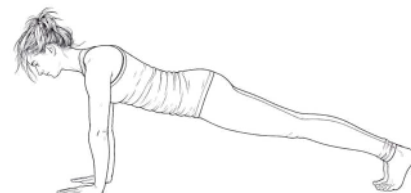
Mārjāryāsana e Bitilāsana (Gatto-Mucca) + Marauding Bear



Ardha chandrāsana (ginocchio a terra)



Cakravākāsana



Phalakāsana + Bālāsana

Yin



Makarāsana



Liying butterfly

- Prāṇāyāma
 - Anuloma Ujjāyī Prāṇāyāma 12 respiri

4 cicli

- Inspira attraverso entrambe le narici in Ujjāyī; quindi applica la Mṛgī Mudrā (pag. 12) per chiudere la narice destra ed espira dalla narice sinistra.
 - Antar kumbhaka (ritenzione del respiro dopo l'inspirazione)
 - Rilascia la Mṛgī Mudrā e inspira nuovamente attraverso entrambe le narici in Ujjāyī; quindi applica la Mṛgī Mudrā per chiudere la narice sinistra ed espira dalla narice destra.
- Ritmo: 1:½:1:0

8 cicli

- Come quello precedente, ma aggiungendo Bāhya Kumbhaka (ritenzione del respiro dopo l'espiazione)
- Ritmo: 1:½:2:½

- Śavāsana