

SEQUENZE

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

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: ichiocrurali, toracolombare, dorsale e cervicale



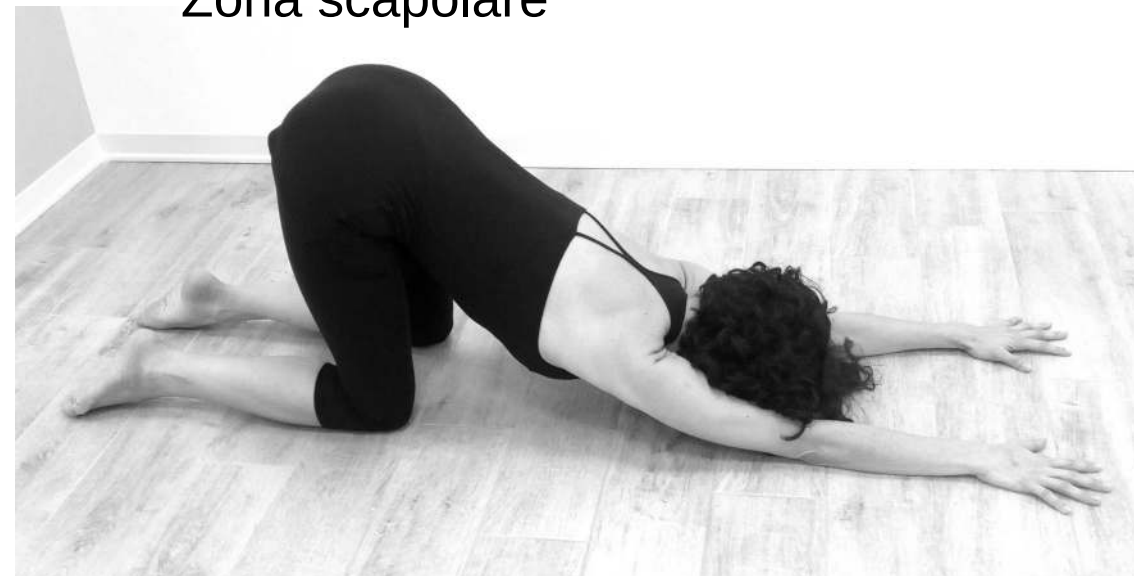
4- Dragonfly – Flessione + abduzione del femore
Parte mediale delle cosce: adduttori e ischiocrurali.



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

Sequenza variazione più accessibile



Śavāsana →

Lying butterfly (dragonfly) →

Spinal twist (twist) →

Bridge (saddle)



Eye of the needle (shoelace) →

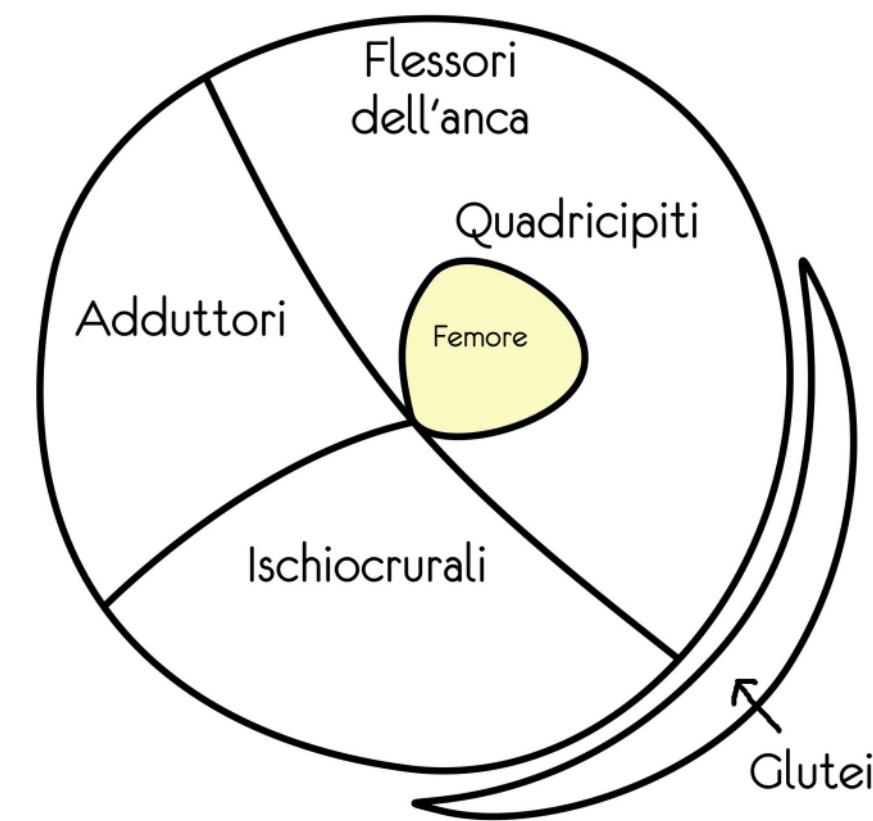


Dangling (o caterpillar) →

Śavāsana

SEQUENZE

Sequenza Mandala della coscia / simmetrica / ...



Śavāsana



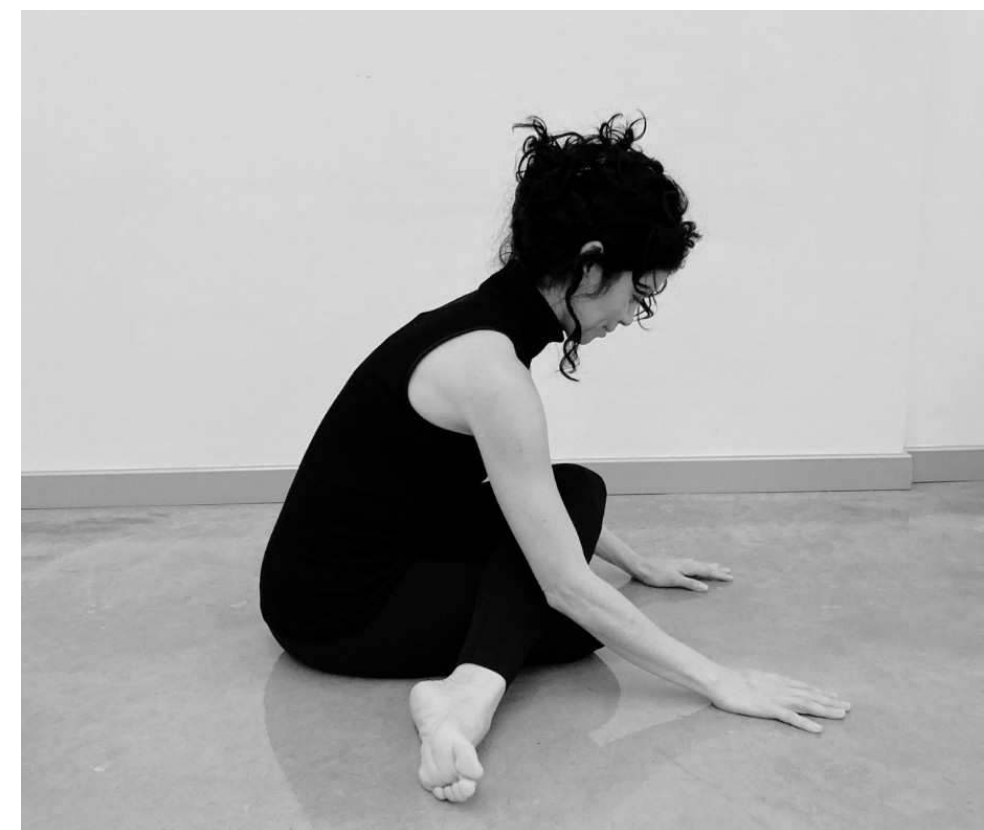
Happy baby (Ischiocrurali)



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



Frog (Adduttori)



Shoelace (Glutei)



Śavāsana

SEQUENZE

Sequenza parte alta del corpo



Śavāsana



Supported bridge (ponton)



Caterpillar (eagle arm)



Open wing



Śavāsana

SEQUENZE

Sequenza Destra e Sinistra / Asimmetrica / Lati del corpo



Sukhāsana →

Half butterfly *variazioni(dx/sx)



Dragon (13, 31)



Half dragonfly →



Banana →

Śavāsana

SEQUENZE

Sequenza Estensione/ parte anteriore del corpo



Seiza



Dragon – Up dragon - Tail



Sphinx/Seal



Posizioni di estensione
per il collo



Śavāsana

SEQUENZE

Sequenza parte laterale del corpo (estensione*)

Śavāsana



Mermaid
(piegamento laterale)



Lying deer



Cat tail



Śavāsana

SEQUENZE

Sequenza parte anteriore / dai piedi alla testa / dal basso verso l'alto



Bālāsana



Toe stretch



Swan



Sphinx/Seal



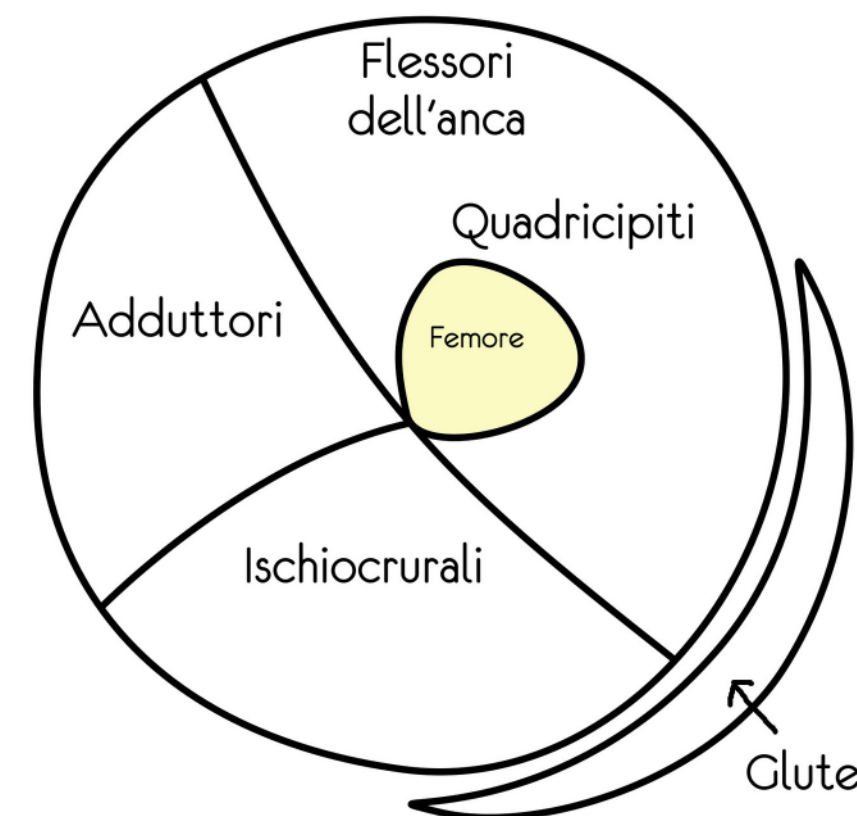
Merlting heart



Śavāsana

SEQUENZE

Sequenza Mandala della Coscia / Simmetrica



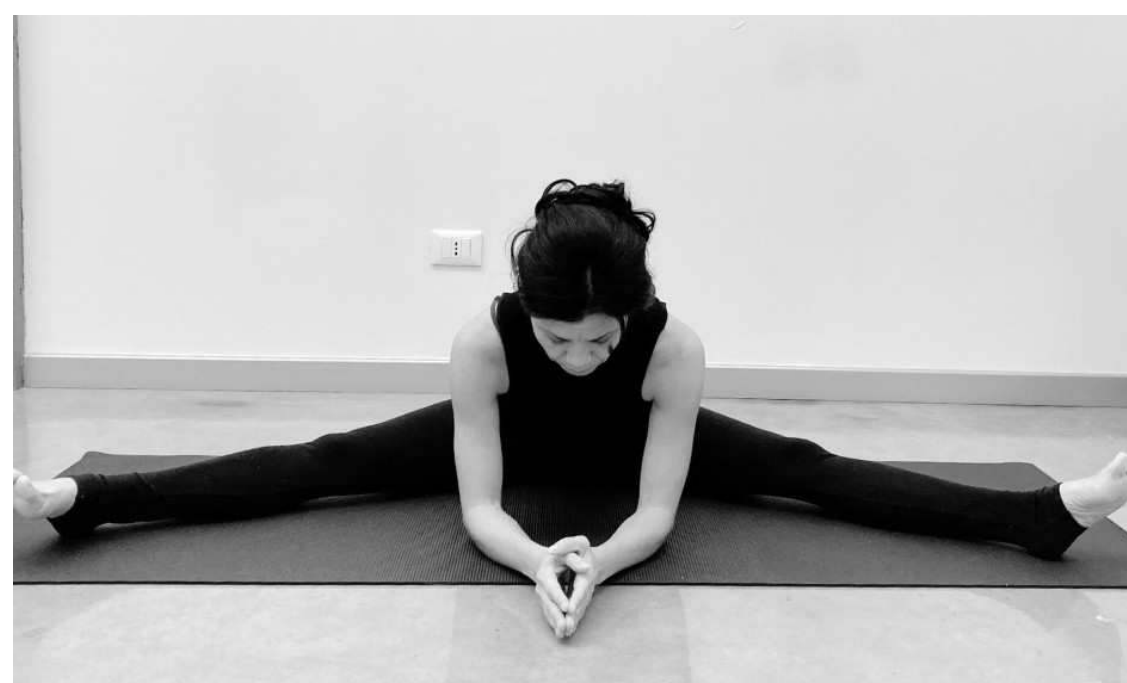
Sukhāsana



Butterfly
(glutei)



Bridge
(quadricipite/flessori delle anche)



Dragonfly
(adduttori)



Caterpillar
(ischiocrurali)



Śavāsana

SEQUENZE

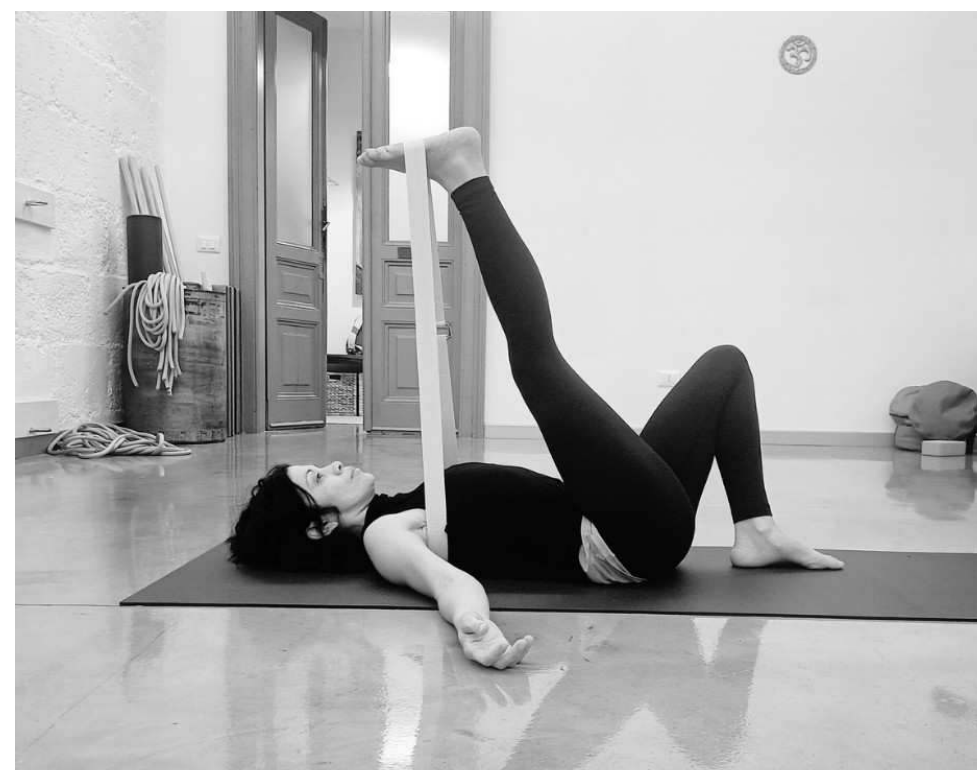
Sequenza posteriore



Piede



Dangling + Malāsana



Hammock o variazioni



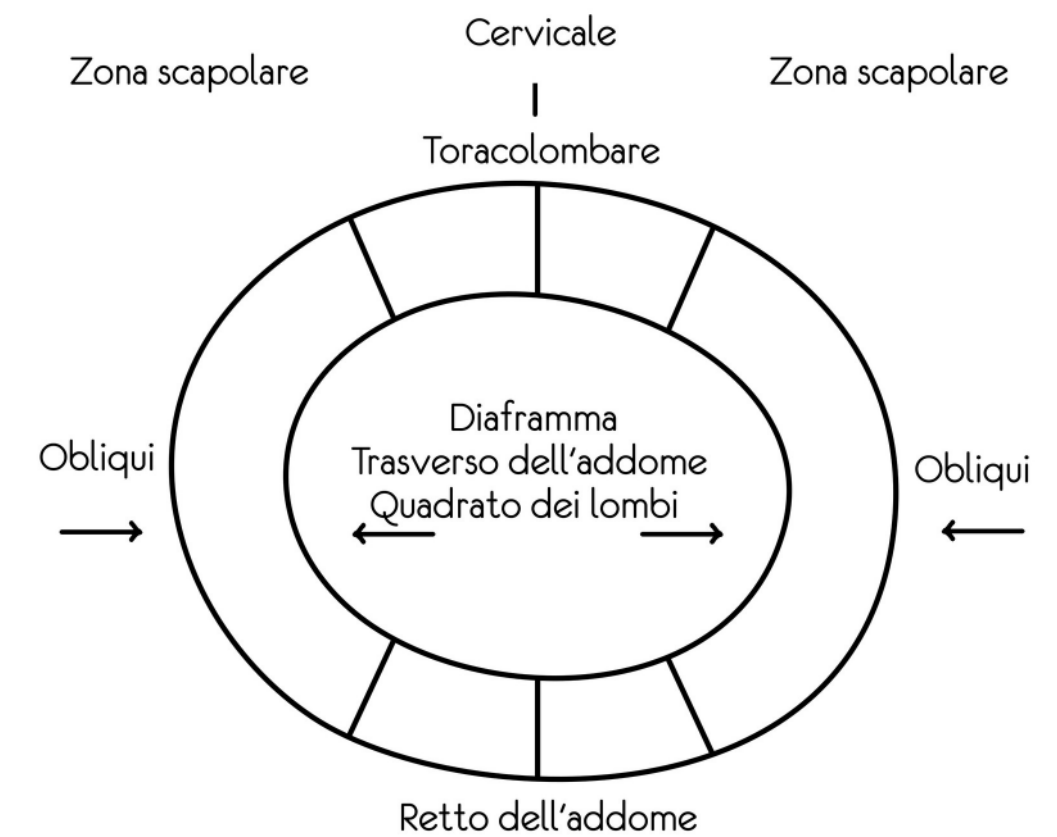
Snail



Śavāsana

SEQUENZE

Il praticante sceglie / Mandala del torso



Śavāsana



Parte posteriore
Toracolombare, dorsale, cervicale



Parte anteriore
Retto dell'adomen, obliqui, cervicale



Parte laterale
Obliqui. Muscoli intercostali



Śavāsana

SEQUENZE

Sequenza parte laterale



Sukhāsana o seiza



Graceful Bow



Crawling child's pose o Variazione Dragonfly



Sleeping swan o eye of the needle



Banana



Śavāsana