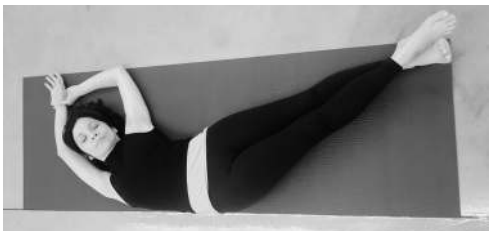
Terzo Incontro / 31 Ottobre-1 Novembre
Giorno 1
1 - Pratica Yin





Śavāsana → Shoelace → Saddle (Variazione) → Melting heart

Frog → Banana → Śavāsana

2 - Prāṇāyāma
- Bhrāmarī
per 12 Cicli

- Ujjāyī
Libero e delicato
per 6 cicli

- NāḍīŚodhana
Ritmo 1:0:2:0
per 12 cicli

Lasciare andare il respiro. Rimanere seduti in un silenzio sereno per circa 5-10 minuti

Giorno 2

1 - Pratica di Coltivazione del Qi

- Cloud Arms (orizzontali e verticali)
- Opening and closing the Pod
- Pushing/Pulling
- Finger Fans
- 4-Part Taoist Breath

Yin:

- Dangling
- Mālāsana
- Sphinx

Śavāsana

2 - Prāṇāyāma

- Ujjāyī

Libero e delicato

per 12 cicli

- Prāṇāyāma con la recitazione di Mantra: Haṃsa

Lo Haṃsa rappresenta l'unione dell'espirazione (haṃ) e dell'inspirazione (saḥ) e significa letteralmente «oca» o «cigno».

Lasciare andare il respiro. Rimanere seduti in un silenzio sereno per circa 5-10 minuti