

Domenica mattina

II,47 *Prayatna saitya ananta samapattibhyam*

La rinuncia a stare con forza nella postura consente di ritrovare una dimensione senza confini (meditativa)

Posizione seduta



Riscaldamento catena muscolare posteriore

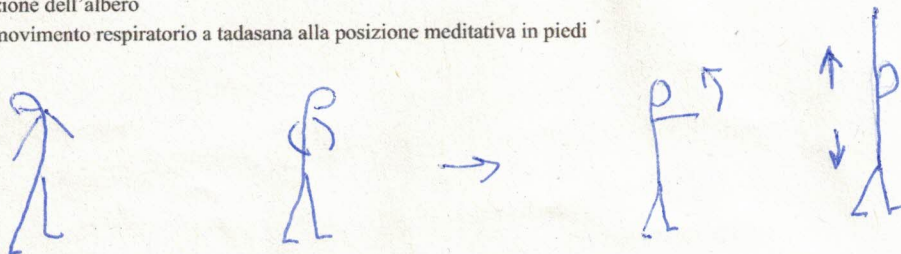


Samasthiti



Posizione dell'albero

Dal movimento respiratorio a tadasana alla posizione meditativa in piedi



Sabato pomeriggio

II, 46 *Sthira sukkam asanam* Asana: stabilità libera da tensioni

Posizione seduta



Preparazione cervicali



Chakravakasana



Da samasthiti a uttanasana



Verso pashimottanasana



Pratica Sabato mattina

Shavasana - ascolto del corpo - deporre



Chakravakasana



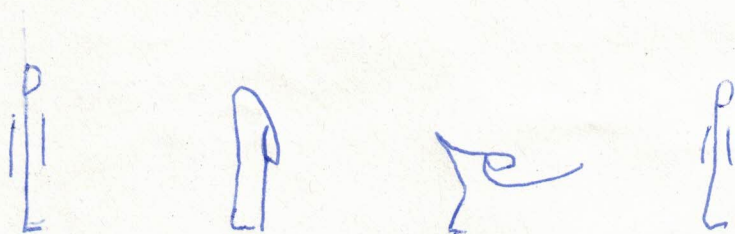
Da samasthiti avviciniamo le quattro funzioni del corpo:

Flessione in avanti

Inarcamento

Torsione

Flessione laterale



Domenica pomeriggio

Da samasthiti, avviciniamo le quattro funzioni del corpo:

Flessione in avanti

Inarcamento

Torsione

Flessione laterale

Cosa avviene a livello viscerale nelle quattro funzioni del corpo:

- Compressione
- Espansione
- Allungamento
- Spremitura dei visceri

Effetto statico - Cosa avviene quando ci soffermiamo nella postura-

La funzione del micromovimento

