Dedico questo libro con amore
ed immenso rispetto
al mio amato Guru Sri K. Pattabhi Jois

Voglio ringraziare tutti i miei devoti studenti, che praticano con tanto entusiasmo, per l'apprezzamento che dimostrano per i miei insegnamenti. Io credo che le informazioni contenute in questo valido libro, gentilmente realizzato da Lino Miele, saranno di grande aiuto nella comprensione del Vinyasa. Questo volume insieme al credo della mia appropriata filosofia:

"Fai la tua pratica e tutto verrà"
ricompenserà grandemente gli sforzi dei miei studenti.

Sri K. Pattabhi Jois

INTRODUZIONE
di Lino Miele

Molti dei miei studenti di Ashtanga Yoga hanno avuto modo di conoscere il mio libro sulla serie principianti e intermedia, scritto negli anni novanta. Quel libro è stato il risultato di un'intensa ricerca nata per soddisfare la mia curiosità sul sistema del vinyasa. Non tutti, però, sono al corrente del fatto che io scrissi anche un libro sulla serie avanzata, ma Guruji decise che era troppo rischioso pubblicarlo perché a quel tempo pochi studenti erano abbastanza maturi per praticare con l'aiuto di un libro. Io mi attenni alla sua decisione e il manoscritto rimase per anni nel cassetto.

In verità non avevo mai pensato di scrivere sull'Ashtanga Yoga, ma per una serie di circostanze inaspettate quel libro venne alla luce ed ecco in breve la storia di come è accaduto.

Quando arrivai a Mysore la prima volta, nel gennaio '88, Sri K. Pattabhi Jois aveva solo pochissimi studenti. Insegnava agli studenti indiani la mattina presto, e agli occidentali nel pomeriggio. La situazione si è invertita quando sono cominciati ad arrivare sempre più studenti stranieri. A quei tempi Sri K. Pattabhi Jois era in piena forma e ci stava letteralmente addosso in tutte le posture, anche se il suo inglese era ancora molto rudimentale, e noi eravamo costretti ad interpretare i suoi comandi quasi esclusivamente dai "grugniti" di approvazione o disapprovazione che emetteva.

Nel gennaio del '94, dopo anni di pratica, volevo capire di più riguardo al sistema del vinyasa e, spesso, quando lo raggiungevo nel pomeriggio, Guruji[1] dava risposte alle mie domande. Lentamente i miei appunti cominciarono a prendere la forma di un vero e proprio manoscritto, che, man mano, chiariva i miei dubbi. Più capivo come funzionava il sistema, più mi rendevo conto del suo significato e del suo potere. Comprendevo che la dinamica dell'Ashtanga non era data semplicemente da una sequenza di posture fatte in un certo ordine, ma che era il vinyasa a collegare le posture attraverso il respiro e che ogni asana aveva un numero di vinyasa preciso.

[1] In Hindi, il Maestro. Nel testo viene usato indifferentemente al posto di Sri K. Pattabhi Jois (ndr)

Io e Sri K. Pattabhi Jois ci incontravamo tutti i giorni dopo la pratica. Durante questi incontri lui spiegava il vinyasa e il suo beneficio rispetto ad ogni asana. Ripetevo le mie domande almeno tre volte per accertarmi di ricevere sempre la stessa risposta ed essere certo della sua correttezza. Io e Guruji riuscivamo a capirci molto bene proprio in virtù del fatto che nessuno dei due parlava un buon inglese ed eravamo costretti ad esprimerci in un modo molto semplice. Registravo molte delle nostre conversazioni per poi poterle riascoltare.

Sri K. Pattabhi Jois mi ha anche dettato le istruzioni per scrivere la serie avanzata A e B. Siccome all'epoca non avevo finito la serie avanzata B, fu una scommessa per me continuare nello studio dell'ultima parte della sequenza. A questo punto la mia buona amica Annie Pace mi venne in aiuto. Annie non era solo una studiosa di Ashtanga Yoga con lunghi anni di pratica, era anche una delle poche donne ad avere finito la serie avanzata B con Guruji. Generosamente mi diede le sue foto con tutta la sequenza per la mia ricerca. Chiedevo a Guruji di specifici vinyasa in specifiche asana mentre entrambi guardavamo le foto delle posture di Annie. Queste foto storiche di Annie accompagnano l'ultima parte del libro[2]. Quando gli ho sottoposto il manoscritto completo, il Guru ha deciso, però, che andavano pubblicate la serie principianti e la intermedia, ma non l'avanzata A e B.

E' stato così che il mio manoscritto su quelle che comunemente chiamiamo terza e quarta serie è rimasto in un cassetto per almeno dieci anni, fin quando finalmente Sri K. Pattabhi Jois ha espresso la sua volontà che venisse pubblicato. Questo è accaduto durante la mia visita a Mysore nel febbraio del 2007. Mysore era molto cambiata dai miei primi tempi. Da qualche anno Sri K. Pattabhi Jois insegnava in quella che ora si chiama la nuova shala. Invece di contenere al massimo 12 studenti alla volta, questa ne può contenere 70 e più di 200 al giorno. Il che significava che era diventato fisicamente impossibile per il Guru poter "aggiustare" uno per uno come faceva con noi un tempo.

[2] Purtroppo la foto di Naushasana C. di Annie Pace risulta mancante. E' stata sostituita con una di Lino

In occasione di quella visita ho appreso che, una volta finita la pratica mattutina in quella nuova, Sri K. Pattabhi Jois insegnava nella vecchia shala. E' stato così che ho avuto di nuovo l'opportunità di praticare con lui insieme ad altri sette studenti proprio come allora. Ho ripreso il mio vecchio posto sullo stesso tappeto fatto nella prigione di Mysore. E' stata un'esperienza bellissima. Credo che ritrovarci insieme come ai vecchi tempi, maestro e studente, ci abbia fatto tornare indietro nel tempo e donato una nuova energia.

Prima di partire il Guru mi disse che, quando ci saremmo rivisti a Mysore la volta successiva, avremmo cominciato a revisionare il mio vecchio manoscritto per poi pubblicarlo.

Nessuno dei due poteva immaginare che nel marzo di quell'anno si sarebbe ammalato gravemente e che si sarebbe ripreso solo grazie alla forza straordinaria che il suo cuore ancora aveva all'età di 92 anni.

Dopo due anni il Guru ha avuto un'altra ricaduta, dalla quale non si è più ripreso. Ho avuto la possibilità di rivederlo nei mesi precedenti alla sua scomparsa e in quella occasione ha voluto lasciarmi alcune indicazioni, tra le quali quella di pubblicare il manoscritto rimasto nel cassetto.

Solo ora ho potuto revisionare quel manoscritto della serie avanzata A e B ed è con eterna gratitudine e rispetto per il mio Guru che lo mando in stampa.

Lino e Guruji - Mysore 2007

Ho cominciato a praticare Ashtanga Yoga alla scuola di Roma con Lino Miele nel 2001. Questa pratica ha cambiato (in meglio) molte cose delle mia vita e per questo gli sarò sempre molto grata. Mi sono resa conto che più passano gli anni, più la pratica cambia e trasforma noi che continuiamo a farla come un mantra, senza porci tante domande ma rispettando il detto di Sri K.Pattabhi Jois "99% pratica, 1% teoria". E' inevitabile però che gli studenti che si trovano ad affrontare un lavoro così impegnativo desiderino dei chiarimenti lungo il percorso. Così, quando Lino mi ha chiesto di dargli una mano ad organizzare questo libro, ho pensato che avrei potuto contribuire semplicemente ponendogli quelle domande che negli anni ho sentito tante volte sorgere da noi studenti, nelle chiacchiere dopo la pratica, durante i ritiri o nello spogliatoio. Spero che quello che segue possa essere utile a trovare se non tutte, almeno buona parte delle risposte che ognuno di noi sta cercando.

Francesca Marciano

GLI INIZI

F: Quando hai cominciato ad avvicinarti alla pratica? Tu sei stato il primo a portare l'Ashtanga Yoga in Italia, no?

L: Non solo io, anche la mia compagna di quegli anni, Tina Pizzimenti.

F: Prima di allora tu conoscevi lo yoga?

L: Mi piace dire che il mio primo impatto visivo con lo yoga l'ho avuto grazie al film "Arancia Meccanica". Ti ricordi quella scena in cui la gang si avvicina alla villa di quei due? Il marito credo che suonasse il pianoforte o leggesse e lei stava in Salamba Sarvangasana. E io mi dissi "... ma cosa sta facendo quella tipa a testa in giù?" Mi colpì moltissimo quell'immagine. Il mio avvicinamento allo yoga, però, è avvenuto tramite Tina che lo praticava già da tempo.

F: Che rapporto avevi con il tuo corpo prima di iniziare lo yoga?

L: Nullo. Diciamo che non avevo nessuna idea delle più elementari funzioni del corpo umano.

F: Quindi tu e Tina avete deciso di andare in India e cercare un Guru. Ma perché? Che era successo?

L: Niente, io lavoravo in teatro, facevo la vita stressante dei teatranti. Qualche anno prima avevo iniziato Kundalini Yoga, ma non sapevo cosa aspettarmi dall'India.

F: E come è stato il tuo primo impatto con la shala di Mysore?

L: Era l'88. Prima della shala di Guruji ero già stato in altre, tutte molto belle. A Mysore entrai ed era tutto buio, con Guruji che prendeva, tirava e annodava gli studenti in posture da contorsionisti. Io ero affascinato, mentre invece Tina richiuse la tenda dicendo "quello a me le mani addosso non me le mette!" Il primo impatto è stato di totale sorpresa, era l'esatto opposto dell'idea che ci eravamo fatti dello yoga.

Ci siamo trovati davanti a un altro linguaggio. Qui c'erano sudore e respiro. Quando poi feci il primo saluto al sole, lì sentii l'energia, quella della terra. Questa cosa l'ho percepita subito. Non capivo ancora nulla, però sentivo. Io ci ho messo 5 anni per capire e non mi vergogno a dirlo.

F: Gli "aggiustamenti" che ti faceva il Guru all'inizio sono stati duri?

L: Si, ma in quel momento non me ne accorgevo. L'ho capito anni dopo, ripensandoci. In effetti ho passato i primi tre anni con le ginocchia che mi facevano malissimo.

F: Quanto siete rimasti a Mysore quella prima volta?

L: Circa un mese, ma non da lui, perché Guruji allora ci aveva chiesto 250 dollari al mese mentre noi ne avevamo solo 160. Abbiamo saputo che a Mysore c'era un altro maestro e siamo andati da lui. Era un suo vecchio studente, che si chiama Iyengar, e insegnava, a detta di lui, nella stessa shala dove aveva insegnato Sri T. Krishnamacharya, bella, tutta di legno. Io tutte le volte che vado a Mysore ci vado. Quindi decidemmo di andare da lui perché ci chiese solo 50 dollari.

F: Era BKS Iyengar?

L: No, non era BKS Iyengar - lui diceva di essere il cugino - però faceva Ashtanga, ma non era la stessa cosa di Guruji. Noi allora non potevamo saperlo, perché, quando sei un principiante, un insegnante vale l'altro. Bene, io e Tina iniziammo, lui ci fece capire più o meno la pratica, e io ho ancora un video che fa vedere quello che ci aveva insegnato. Però negli anni successivi siamo andati dal Guru.

F: E cosa intendevi prima con non era la stessa cosa?

L: Appena ho iniziato a praticare col Guru ho capito che c'era tutta un'altra energia. Il Guru non era un insegnante normale, non parlava e questa è stata la sua forza. Non parlava perché non parlava l'inglese bene. Piu che altro il Guru "grugniva": "Mmmmh... you do it!" Questo diceva, e in questo modo le cose te le faceva fare.

F: Però, nonostante non parlasse inglese, riusciva a comunicare? Attraverso cosa, secondo te?

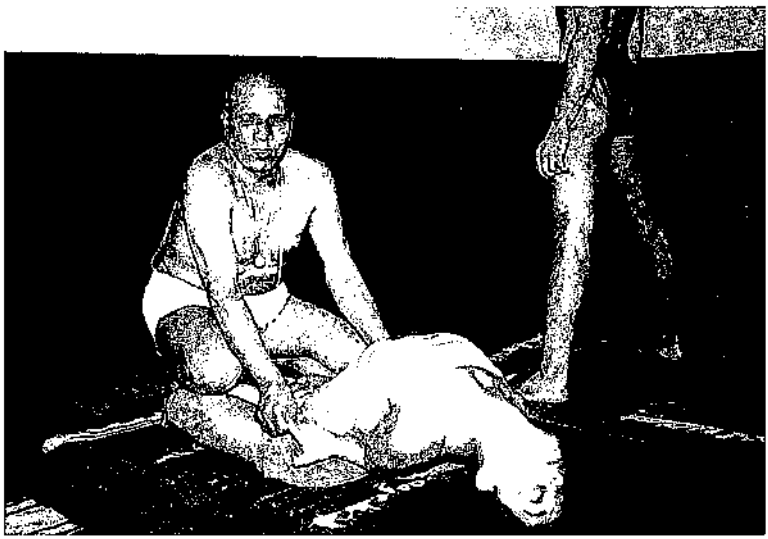
L: Attraverso il contatto fisico. Questo l'ho capito negli anni successivi.

F: Cioè attraverso il modo in cui ti "aggiustava"?

L: Si perché c'è modo e modo di toccare una persona, per non fargli male. Ci vuole una certa sensibilità.

F: E tu i primi tempi avevi paura che lui potesse farti male?

L: Più o meno all'inizio tutti abbiamo paura, chi per il ginocchio, chi per il piede. Io facevo resistenza a questa sua forza perché lui era.... bè io lo chiamavo "il Leone di Mysore" perché per me era proprio come un leone: era molto forte, e all'inizio io ero molto rigido. Quando mi stava sopra, sentivo molto questa sua pressione. Devo dire che era veramente tutto un altro modo di vedere lo yoga. Lui credeva molto in quello che diceva quando affermava che lo yoga doveva essere 99 % pratica e 1% teoria. È molto interessante questo.



Tina e Guruji - Mysore 1990

TEORIA E PRATICA

F: Spesso gli studenti, specialmente all'inizio, si lamentano della mancanza di istruzioni da parte degli insegnanti. Capita di sentire, "Ah però questo mantra '99% pratica e 1% teoria', non lo capisco. Perché nessuno mi spiega come fare la postura correttamente invece di lasciarmi sbagliare?" Parliamo un po' di questa mancanza di istruzioni verbali, vuoi?

L: Bene, parliamone. Io ti faccio fare una postura, io ti dico quello che devi fare attraverso il respiro, attraverso il movimento che poi è la stessa cosa. Ti ci metto così, in postura. Tu vorresti capire, vorresti sapere "ma io il piede come lo metto?" E io non ti dico nulla, perché se il tuo corpo non è allineato, con chi parlo, con la mente? Mettiamo che io ti dica il piede deve stare a 15 cm nella linea che cade tra il bacino e la testa, se io te lo dico, tu lo sai fare? Nooo! E allora che te lo dico a fare?

F: Vuoi dire anche che nell'Ashtanga Yoga è il corpo che deve trovare la posizione e non la mente?

L: E' il respiro che la deve trovare.

F: Quindi per trovare la posizione bisogna seguire solo il respiro?

L: Ti spiego cosa succede. Quando sei nella shala, gli insegnanti non ti dicono, 'devi mettere il ginocchio a tale distanza dall'altro ginocchio', perché tu che capiresti? Loro te la fanno sentire, la postura, sono loro che ti muovono. Questo insegno io. Perché tu non devi perdere la fluidità del non pensiero.

F: Insomma non bisogna pensare.

L: Esatto, non dovresti pensare. E' un problema, questo del pensare continuamente, tipico del mondo Occidentale. Noi siamo abituati a intellettualizzare tutto. Prima viene l'intelletto, io devo capire, poi faccio; perché se non capisco, come faccio? Nell'Ashtanga Yoga è tutto molto più istintivo all'inizio.

F: Si può dire che questo è un modo di apprendere più indiano? Più orientale?

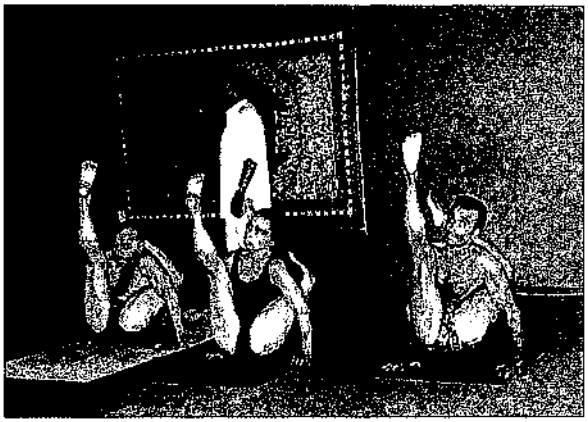
L: Si certamente. Con il Guru il metodo di insegnamento era assolutamente indiano.

F: Tu pensi che l'Ashtanga, tra tutti i vari tipi di yoga, sia rimasta una pratica più autentica? Nel senso che viene ancora tramandata in un modo più tradizionale?

L: Questo dipende sempre e solo dall'insegnante. Bisogna essere molto precisi su questo. Tu sai che, girando il mondo come faccio io, mi capita spesso di vedere che altri insegnanti hanno mescolato tecniche diverse. Io vedo subito se l'insegnamento è corretto.

F: Si può dire che l'Ashtanga per essere insegnato correttamente deve seguire un codice preciso?

L: Certamente, e questa precisione è data appunto dal movimento che si deve sempre coordinare con il respiro.



Dimostrazione a Zinal (Svizzera) Agosto 1993

LA PUREZZA DELL'INSEGNAMENTO

F: Nei primi anni a Mysore c'erano ancora pochi studenti, e la vecchia shala di Mysore era il cuore dell'Ashtanga.

L: Si, si svolgeva tutto lì e devo dire che la maggior parte degli studenti d'allora, a parte me, erano insegnanti che venivano da altre discipline yoga. Quando li ho rincontrati, anni dopo, ho visto che adottavano tecniche diverse nel loro insegnamento dell'Ashtanga. Capire questo è stato molto importante per me perché io volevo insegnarlo secondo la tradizione, senza alterare la sequenza di una virgola. Penso che sia per questa ragione, proprio per il mio tradizionalismo, che le mie scuole sono sempre andate bene e durano negli anni. Quando vedo certi insegnanti mettere in pratica quelli che io chiamo i "miscugli" dello yoga, allora si perde la purezza.

F: Quindi per te è essenziale tramandare la pratica nella maniera in cui l'hai appresa dal Guru?

L: Si ed il Guru mi ha fatto capire l'importanza del contatto fisico e dell'allineamento che l'insegnante trasmette direttamente allo studente, diventando, se così si può dire, il suo strumento.

IL LIBRO

F: Quando è nato il tuo interesse per il vinyasa?

L: Fu nel 1993, ad agosto, quando incontrai il Guru in Francia dove teneva un workshop ed io andai a trovarlo. A quel punto io facevo già l'intermedia e fui "accerchiato" da studenti che mi chiesero se potevo far numero nella 2nd serie. Il Guru non l'avrebbe insegnata se non si arrivava ad un numero ottimale. A quel tempo quando veniva in Europa lui faceva soltanto le classi guidate della prima serie perché aveva pochi studenti avanzati. Insegnava con il sistema del vinyasa e contava i respiri su ogni postura, dicendo ogni numero in Sanscrito. Nessuno capiva niente. Quando il Guru mi vide più tardi, mi disse:

"Tu domani fai la serie principianti perché è più di un anno che non ti vedo e non puoi fare l'intermedia". E io gli dissi di no perché mi ero preparato e volevo fare l'intermedia e lui ribadì che non la potevo fare. Si arrabbiò moltissimo perché gli avevo mancato di rispetto.
Alzò la voce, ma intervenne la moglie prendendo le mie difese. Lo abbracciò e gli parlò, fino a calmarlo. La mattina seguente mi presentai per vedere la classe guidata del Guru, che mi interessava molto proprio perché contava in Sanscrito e io volevo imparare la numerazione. Lui mi si avvicina e mi chiede: "allora che fai? La fai o no?" E io gli rispondo: no, non la faccio. Voglio fare l'intermedia. E lui a quel punto invece di alzare la voce mi fa: a che ora vieni? E io, che sapevo che la serie intermedia era programmata alle 5 del pomeriggio, gli dico alle 5. Andai alla classe intermedia e cominciai la sequenza. Già s'era sparsa la voce che il Guru era arrabbiato con me, e tutti ne aspettavano le conseguenze. Io ero tranquillo, perché sapevo di essere pronto. Durante tutta la pratica sentivo gli occhi del Guru su di me, mi controllava per vedere come eseguivo ogni postura. Qualche giorno dopo Guruji fu invitato a Zinal in Svizzera ad un festival dello yoga e mi invitò a seguirlo con un piccolo gruppo di studenti. Arrivati là, scoprimmo che ci avevano destinato lo spazio di un bar - neanche una yoga shala - un bar con tanto di whisky e cognac sul banco, figurati! Noi studenti andammo là e liberammo lo spazio da tavolini e sedie. Guruji ci disse che l'indomani avremmo fatto una dimostrazione. Ci disse solo "Io vi dico quello che dovete fare, io chiamo le posture e voi le fate." Io allora neanche li conoscevo, i nomi delle posture, ancora non insegnavo. Stetti tutta la notte a studiare, e da qui partì tutto. E' stato lì che ho cominciato a capire l'importanza del vinyasa. Guruji chiamava la postura e poi un numero e tu ti dovevi mettere esattamente in quel numero, ossia il numero del vinyasa corrispondente a quella postura. Io non avevo ancora mai colto il grado di precisione che aveva il metodo del vinyasa. E neanche dopo la dimostrazione avevo chiaro tutto il sistema. E' stato lì che ho capito che tutto stava nella numerazione. La moglie di Sri K. Pattabhi Jois mi raccontò che il Guru, prima di fare i suoi esami, quando era studente di Sri T. Krishnamacharya, si svegliava durante la notte e urlava numeri!
E' un concetto difficile. Io ci ho messo mesi a capirlo, ma è stato lì che è iniziata la mia ricerca e poi tutto il libro.

F: Mi ricordo che una volta tu mi hai detto che in quei primi anni quando hai iniziato a praticare a Mysore, non esisteva ancora niente di scritto sull'Asthanga. Non c'erano manuali. Per esempio non si sapeva neanche il numero di respiri per ogni asana.

L: Diciamo che allora erano cose che noi studenti apprendevamo individualmente dal Guru. Era lui che ci istruiva sui respiri.

F: D'accordo, ma visto che Guruji non capiva bene l'inglese e non spiegava nulla, quello che noi oggi abbiamo a disposizione per capire la tecnica - libri, video, manuali - allora non c'era. Come avete fatto a estrapolare queste informazioni?

L: Il Guru aveva scritto un libro, Yoga Mala, nel '58, ma quando sono arrivato a Mysore nell' '88 quel libro non esisteva più. Nel 94-95 io ho riscoperto l'unica copia esistente. Ero a Mysore e mi ero messo in testa di fare un poster quello che c'è in tutte le mie shala con le fotografie del Guru che fa una sequenza di posture.

F: Quindi delle foto delle posture esistevano?

L: Si, qualcuno le aveva scattate al Guru quando era giovane, ma erano molto piccole, e io le ho ricostruite tutte. A un certo punto mi serviva l'illustrazione di Chaturanga Dandasana, perché la foto che avevo trovato era tutta rovinata e non si vedevano più le gambe (infatti se tu vedi quella foto nel poster lui ha 82 anni in quella postura, perché alla fine l'ho dovuto rifotografare mentre nelle altre è lui da giovane). Comunque: questa foto di Chaturanga Dandasana non c'era; io gli ho detto che mi mancava, e allora lui si ricordò che a Bangalore doveva esserci un libro che lui aveva scritto. Io lo guardai e gli chiesi, ma come, hai scritto un libro? E lui mi disse si, ma perché non lo sapevi? No, gli dissi io, e quando lo hai scritto? E lui, nel '58. E io, ma quando l'hai pubblicato? E lui, nel 1960. Allora io gli dissi, me lo fai vedere? E lui, non so se ce l'ho ancora, perché sono state pubblicate 1000 copie e poi tutte vendute o regalate. Però ne dovrebbe essere rimasta una a Bangalore, dal tipografo che lo ha stampato.

F: Era in inglese quindi?

L: No, in Sanscrito e Kannada. A quel punto io sono riuscito a ritrovare questo libro, dove c'erano le foto, ma l'immagine del Chaturanga era rovinata, e quindi gli abbiamo fatto una foto a 82 anni. Però ho preso il libro, che nel frattempo era stato mangiato in parte dai topi.

F: Quindi fino a quel momento nessuno dei suoi studenti aveva visto questo libro?

L: Non lo so, nessuno me ne ha mai parlato. Io però feci le fotocopie del libro, poi Eddie Stern[3], che frequentava casa di Guruji a Mysore, si fece dare una fotocopia e la portò a New York. Da lì, dopo 6 mesi mi telefonò chiedendomi aiuto per intercedere con Guruji ed ottenere il permesso di pubblicare il manoscritto. Siamo andati a Mysore, e abbiamo presentato il manoscritto a Guruji. Ma la sua prima reazione è stata di rifiuto. Voleva che lo buttassimo via.

F: E perché?

L: Perché diceva che era impossibile tradurre quel testo dal Sanscrito, perché il Sanscrito è una lingua troppo complessa dove una parola può avere fino a quattro significati. Il Guru era un tradizionalista, era fatto così. Noi ci rimanemmo male. Due giorni dopo sono tornato da lui e ho provato a convincerlo dicendo che era importante diffondere quelle informazioni, che gli studenti ne avevano bisogno, volevano sapere di più, che bisognava aprirsi. Alla fine si è convinto.

F: E invece il tuo libro quando l'hai scritto?

L: Io ho iniziato la mia ricerca sul vinyasa col Guru nel gennaio del '94. Era una ricerca importante e difficile, perché ho dovuto ricostruire la numerazione di ogni postura tramite tutti i movimenti in corrispondenza del respiro, perché ogni asana ha il suo numero di vinyasa. E questo lo potevo fare solo col Guru perché diciamo che lui me li doveva correggere. Soggiornai a Mysore tre mesi.

[3] Uno degli studenti di Sri K. Pattabhi Jois, che insegna a New York.

F: Quindi non c'era questo conteggio dei respiri in Yoga Mala[4]?

L: C'era, ma se tu lo leggi vedi che la spiegazione è complessa e può confondere. Io l'ho molto semplificata nel mio libro. E inoltre io di Yoga Mala ancora non sapevo niente, perché il mio libro è precedente. Stiamo parlando del gennaio del '94. E la traduzione in inglese di Yoga Mala mi sembra sia uscita nel '99, ora non ricordo esattamente. Quindi io stavo con lui tre ore tutti i giorni, e mi facevo spiegare la numerazione dei respiri per ogni vinyasa. Anche lui si entusiasmò perché vide che qualcuno era interessato ad una sua ricerca.

F: Quindi scusa, mentre voi facevate questo lavoro lui non ti ha mai detto che aveva scritto un libro?

L: No! Per questo ti dico che indiano più di lui non si poteva essere! Abbiamo comunque fatto tutta questa ricerca e abbiamo codificato la prima serie, la seconda e l'avanzata A. Pubblicammo 7 copie, una per me, una per il Guru e le altre per tutti coloro che mi aiutarono, e che sono nominati nei ringraziamenti del primo libro. Poi diciamo che da lì in avanti il Guru mi prese nelle sue grazie, mi permise di entrare nei suoi appartamenti e da lì cominciarono i posters, il calendario etc... Ho anche ritrovato e messo in ordine gli appunti scritti a mano da Guruji che poi sono finiti nello Yoga Mala. Infatti se tu guardi il libro Yoga Mala c'è una fotografia di una pagina scritta a mano dal Guru con la sua calligrafia. Io lo riimpaginai tutto scrivendo Yoga Mala in caratteri d'oro e glielo regalai. Lui, chiaramente, lo perse e io lo ritrovai solo nell'agosto 2007.

F: Il conteggio dei respiri per ogni vinyasa per noi adesso è un dato di fatto, ma è interessante pensare che prima non ci fosse.

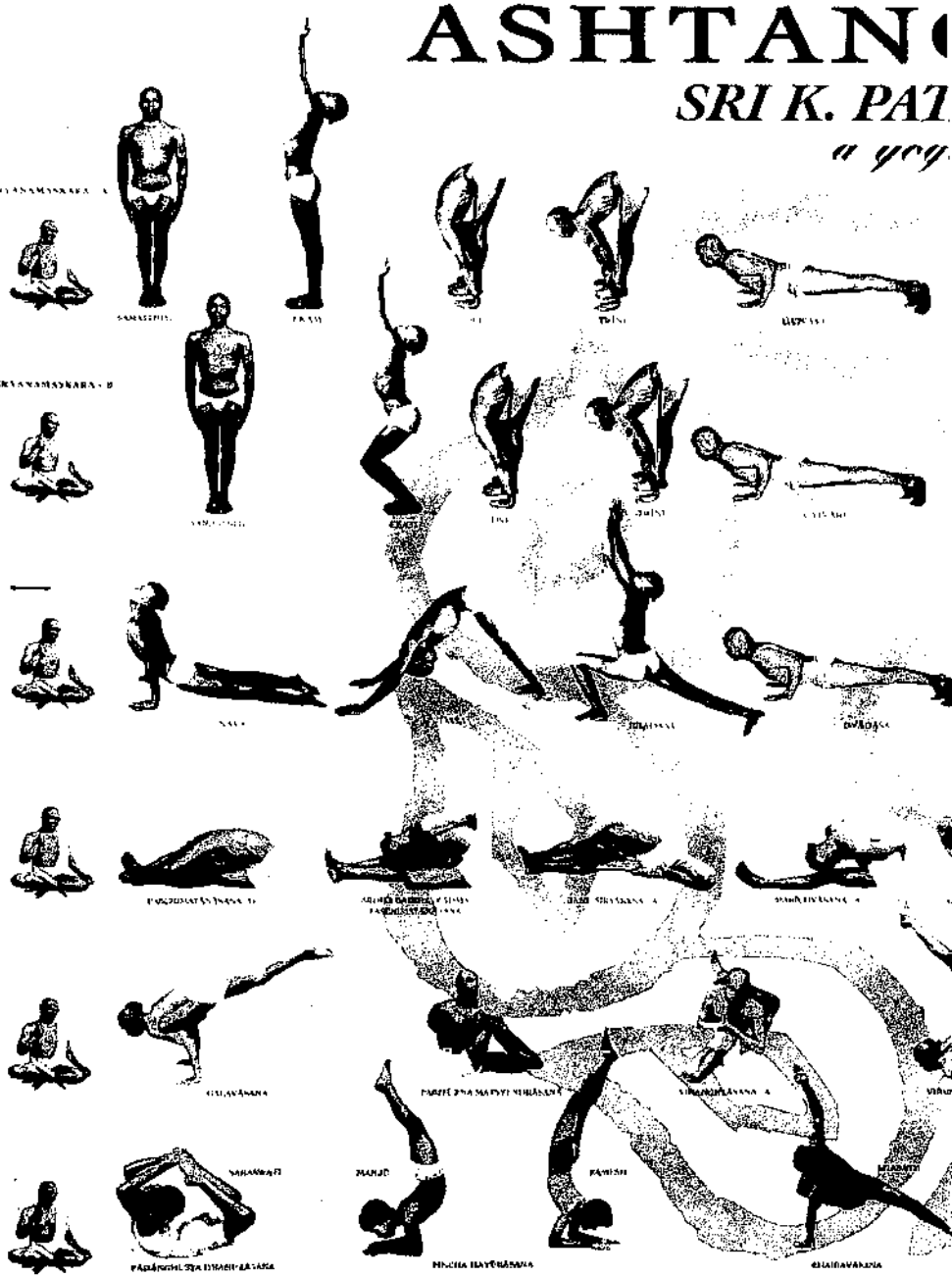
L: Si è interessante e all'inizio mi sembrava difficile. Poi lui piano piano mi ha fatto capire come dare i vinyasa alle asana. Io gli chiedevo se tutto quello che sapeva veniva dalla sua ricerca e lui mi rispondeva che no, che era stato il Guru che glielo aveva insegnato, cioè Sri T. Krishnamacharya.
Ma io non credo che sia stato Sri T. Krishnamacharya a legare le asana con il vinyasa, nel senso che secondo me lo ha costruito Guruji il legame tra le asana in sequenza come lo conosciamo oggi.

[4] Il libro scritto da Sri K. Pattabhi Jois

ASHTAN

SRI K. PAT

" yog

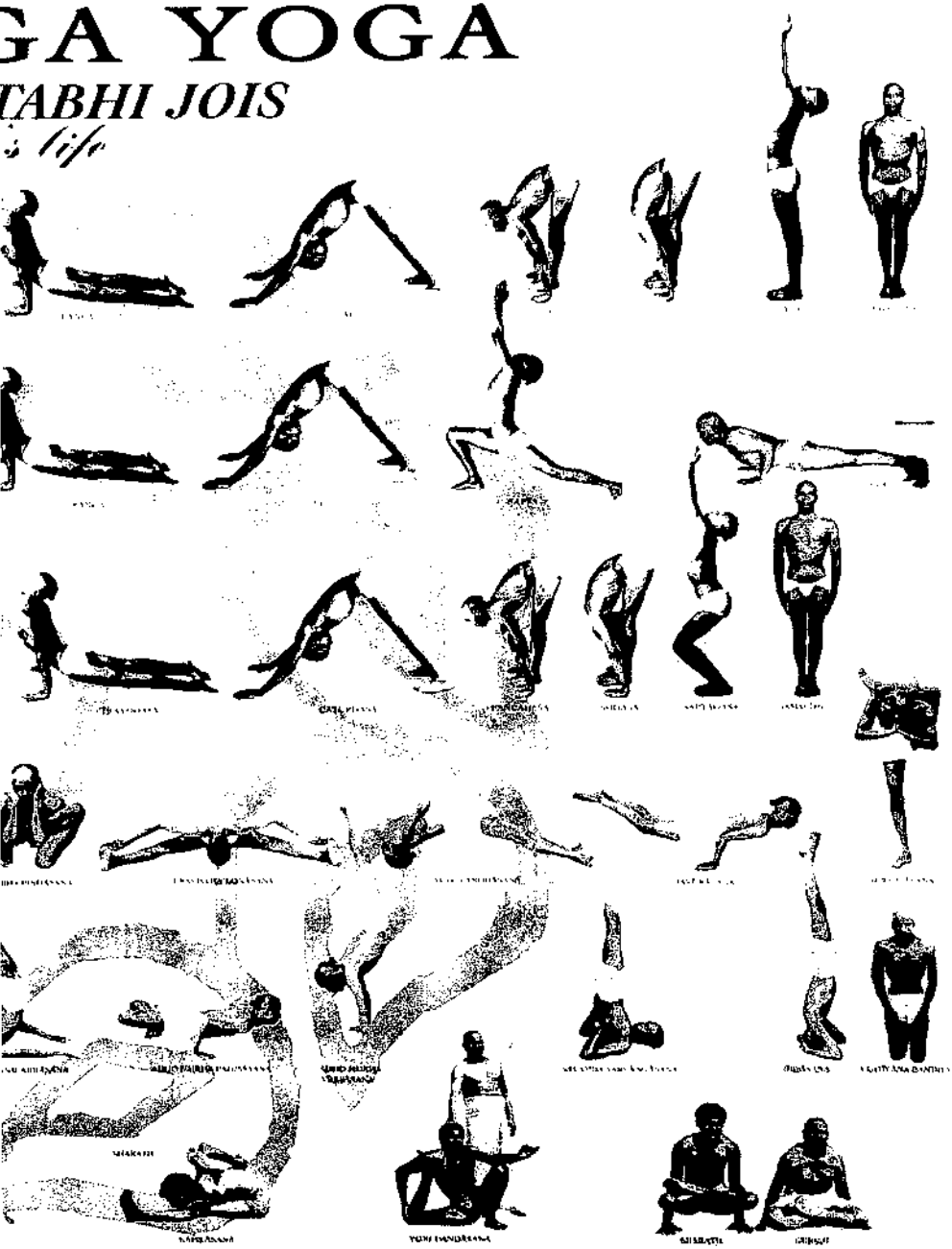


INTERNATIONAL FEDERATION

GA YOGA

TABHI JOIS

s life



OF ASHTANGA YOGA CENTRES

LA SEQUENZA

F: Si può dire che il vinyasa è un sistema perfetto, cioè che ogni postura prepara a quella successiva?

L: Si, anche se non userei la parola perfezione perché non mi piace come concetto. Diciamo che è un sistema che fa parte della natura e, come tutto ciò che fa parte della natura, direi che è un sistema scientifico. Attraverso il vinyasa si possono curare le persone.

F: Tu ritieni che Guruji fosse in qualche modo un guaritore?

L: Lui come individuo no, ma il suo sistema si. L'ho riscontrato su di me.

F: In che modo?

L: Il sistema non è solo basato sul sapta dhatu e cioè sui sette componenti del corpo, ma guarda più a un concetto di tipo energetico. Ti spiego: l'energia mi fa stare bene, se il corpo è pieno di energia io sto bene, perché il corpo sono io, il corpo è la mia mente. Quindi attraverso il corpo io accumulo. Ogni asana, in se stessa, è un accumulatore di energia.

F: Si può affermare allora che le posture più impegnative della sequenza diventano possibili solo perché si fanno in un certo ordine, ossia, che la sequenza è un percorso energetico? Che non esistono posture impossibili, ma che bisogna giungerci per via energetica?

L: Si infatti, se guardi, una postura ti porta a quella successiva e poi all'altra ancora e così via. Per esempio ci sono persone che vengono da me e mi dicono 'ho dolore all'anca, mi dai una postura che mi faccia bene?' No, non c'è una postura singola che ti possa dare un beneficio. E' tutto l'insieme: perché tu devi respirare, ti devi muovere.
E la pratica è questo insieme.

F: Ci sono delle posture in cui un maestro ti può mettere, e un altro no. Sei d'accordo?

L: Bè, aspetta un attimo, c'è da dire anche che l'insegnante sa se tu puoi fare quella postura o no. Non è che te la fa fare, diciamo che ti riesce a mettere in quell'asana perché ti ha seguito, perché ti conosce. Arriva un punto in cui dice, 'bene adesso andiamo avanti'.

Lino e Olivier - Kovalam (India) 2000

CAMBIAMENTI

F: Se tu dovessi dire la cosa più evidente che lo yoga ha cambiato nella tua vita?

L: Devo dire che mi ha fatto crescere, mi ha fatto vedere il mondo in un modo diverso, io ero uno che tendeva a essere negativo, quando ero giovane vedevo il peggio e non il meglio. Quando mi sono sposato la prima volta non aspiravo a un cambiamento così totale, non lo cercavo nemmeno. Al massimo cercavo di adattarmi alla situazione che vivevo. Poi, piano piano attraverso la pratica, ho sviluppato questo senso di libertà che è dato proprio dall'aprire la mente.

F: In tutti questi anni ti è capitato di vedere come lo yoga ha cambiato certe persone, e altre invece no?

L: Si, anche se non mi piace usare questa parola, è una vera rinascita. Devi riuscire a lasciare andare il passato. Puoi avere qualche memoria, ma non puoi restare attaccato al passato. E questo è molto importante, perché se resti attaccato al passato ti imprigioni da solo. Molte persone pensano che sia un comportamento egoistico. No, io penso a me e penso agli altri.

F: Secondo te questa trasformazione come avviene? Accade tramite il movimento, il respiro? Che cos'è che fa diventare questa pratica che sembra solo fisica qualcosa di più spirituale?

L: Tutti siamo diversi no? C'è chi medita e poi finiti i 10 giorni di ritiro ritorna ad essere lo stesso di prima. Ci vuole la consapevolezza. Quando giravo per l'India alla ricerca di qualcosa, non sapevo neanche io quello che stavo cercando. Sono finito in parecchi ashram che mi chiedevano soldi e io glieli davo, ma non trovavo una risposta alla mia ricerca. Poi quando sono arrivato a Mysore in quella yoga shala e ho visto tutta quella gente che lavorava su di sé in quel modo così intenso, ho capito che era un lavoro lungo, profondo. Oggi è diventato difficile trovare qualcuno disposto a lavorare su di sè in quello stesso modo. Ci sono persone che dopo due anni di pratica già

aprono un centro yoga. No, non è così: prima bisogna fare un lungo lavoro su se stessi.

F: Ma all'inizio cos'è che ti ha attratto dell'Asthanga? Sei stato colpito dalle posture, dalla flessibilità dei corpi, sei rimasto affascinato dalla prova fisica?

L: Si, quello è l'aspetto più immediato, io lo definisco il "terra-terra".

F: Quando sei arrivato a capire che questa era soprattutto una pratica spirituale?

L: Devono passare anni, anni. Io vedevo le persone che me ne parlavano, che raccontavano quello che sentivano, e dicevo dentro di me, questi sono pazzi! Io non sento niente! Lentamente, ma immancabilmente, realizzai che l'energia armoniosa della natura esiste dentro di noi, perchè ne facciamo parte. Lo yoga ci aiuta a sentirla.

Lino e Gwendoline in Raja Kapotasana - Kovalam (India) 1998

INSEGNAMENTO

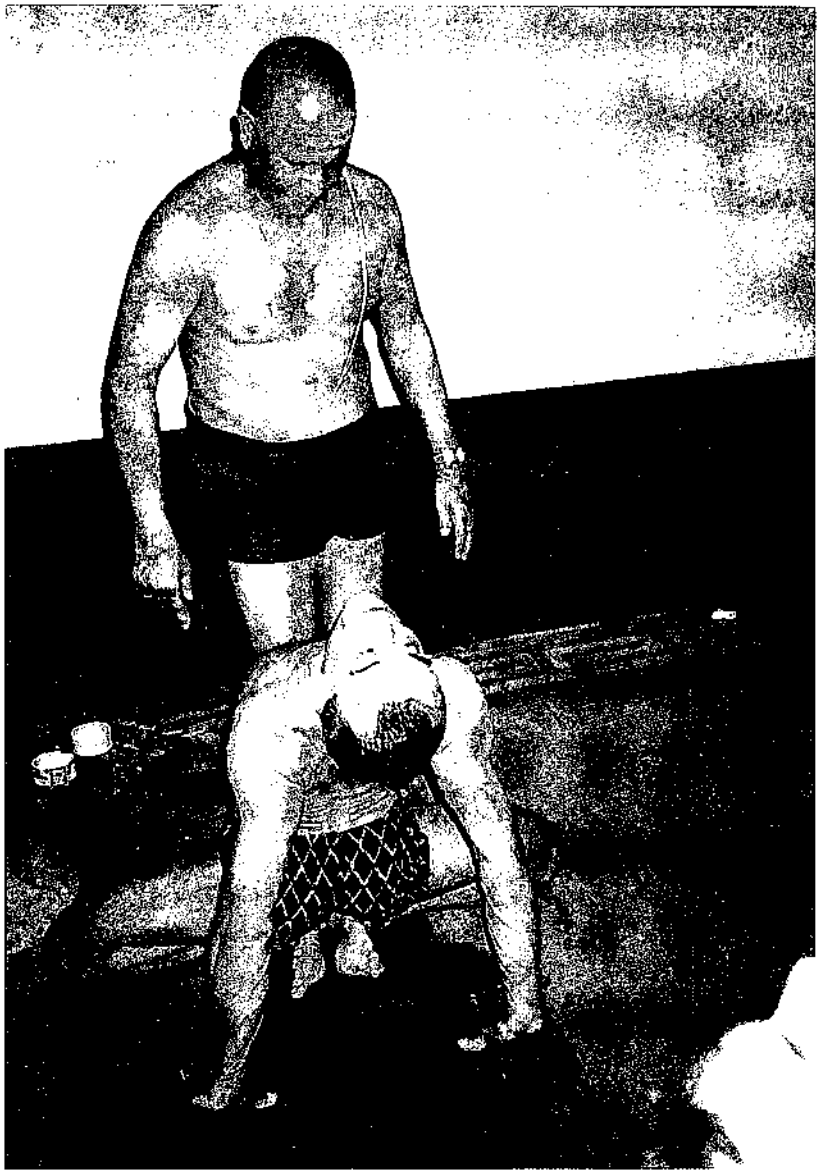
F: Cosa credi sia più importante trasmettere nella formazione dei tuoi insegnanti?

L: Io sono per una formazione di tipo tradizionale. Per diventare insegnante, nello yoga, devi avere "il tuo insegnante", lo devi conoscere a fondo e, per farlo veramente bene, devi viverci insieme, mangiarci insieme, leggere libri insieme, fare le cose insieme, come si faceva nell'ashram, come faceva il Guru. Io al tempo ho avuto modo addirittura di vedere come viveva lui in famiglia. Comunque si, questo è importante per conoscere un insegnante, perché io ti posso dire mille cose, e poi magari faccio tutto il contrario.
Un conto è dare insegnamenti teorici, però poi come si comporta veramente un maestro lo vedi solo vivendoci insieme. I miei primi studenti sono persone venute da me per caso. Avevano tutti i propri lavori e non ci pensavano proprio a diventare miei assistenti.
All'inizio avevano tutti delle paure pazzesche, e io sono stato testimone della loro evoluzione. Abbiamo fatto un percorso basato proprio su quello che ti dicevo prima e cioè la conoscenza e il rispetto reciproci.

F: Quali sono i requisiti che secondo te deve possedere un insegnante? E' importante avere una pratica avanzata?

L: No, la pratica in sé non ha alcuna importanza per me. L'importante è la consapevolezza che si sviluppa attraverso la pratica. Si parte sempre da una base, uno inizia e fa la sua pratica, non sa quello che ha, né quello che avrà. La fa e basta. Un principiante spesso è uno che mangia la carne, che fuma; piano piano attraverso la pratica inizia ad eliminare tutto questo. E' il corpo che sta cambiando, che comincia a prendere consapevolezza. Questa consapevolezza io, un domani, la posso trasmettere agli altri, se dovessi diventare insegnante. Ma senza questo cambiamento interiore e anche esteriore, fisico e psicofisico, non è possibile diventare insegnante.

F: Qual'è la disciplina da rispettare in questa pratica?



Lino e Guruji - Mysore 1995

L: Rispetto verso l'insegnante. Rispetto verso te stesso. Se rispetti te stesso pratichi tutti i giorni, se rispetti te stesso non fumi, non bevi, non ti fai le canne. Perché se la pratica entra nel tempio del corpo, dove c'è l'anima, tu queste cose non le fai più. Adesso le cose sono cambiate dai tempi del mio inizio. Ora ci si prende più cura del proprio corpo, non è come negli anni '90. E' importantissimo. A Mysore il Guru ci diceva sempre che dovevamo cucinare per noi stessi, ci dava anche le ricette. Un insegnante di yoga deve sapere cucinare per se stesso.

F: La dieta vegetariana ?

L: La pratica di vita vegetariana è assai importante perchè introduce il concetto di purificazione. Se non rispettiamo questi principi, diventa soltanto un esercizio fisico.

F: Mi ricordo che tu hai detto, ad un ritiro, durante domande e risposte, che dovevamo stare tranquilli perché sarebbe arrivato il momento in cui saremmo passati davanti ad una macelleria e avremmo visto dei cadaveri. E' proprio la pratica che ci porta a quel punto?

L: E' la pratica che ti risveglia. Ti riporta indietro al naturale, a vedere e a capire.

F: Quindi è la pratica che ad un certo punto comincia a darti dei sensori, come delle antenne che non avevi mai sviluppato?

L: Certamente. Ma se fai la pratica solo come una routine ti può portare a riprendere i vecchi vizi.

F: Routine in che senso?

L: Nel senso che: per essere un praticante devi praticare, lo dice la parola stessa... ma quante volte? Una a settimana? Due? No, devi praticare tutti i giorni, ma senza coinvolgimenti esterni, emozionali o intellettuali. In questo modo la pratica non è mai la stessa, non diventa una routine e tu cambi. Devi respirare e muoverti. E' talmente facile che resta a parecchie persone così difficile, perché hanno paura.

PAURA E DOLORE

F: La cosa bella di questa pratica è che comunque ad un certo punto ti invita ad affrontare le tue paure e arrenderti

L: Sì ma devi conoscere l'insegnante e fidarti.

F: Certo, poi però anche con chi conosci è difficile, perché ci sono delle posture che ti mettono davanti ai tuoi blocchi profondi. Per esempio ci sono posture difficili, come Kapotasana, di cui uno può avere paura. Provare un vero e proprio blocco. Uno è costretto a chiedersi "Ma paura di cosa?" Questa pratica ti mette a nudo davanti a tutto non credi?

L: Certo. La pratica è attiva. Se interrompi la pratica per un anno, alla ripresa della stessa, ti rendi conto che il corpo non ha dimenticato e tu riprenderai energia. Tornando all'insegnante, l'insegnante apprende sempre e comunque, perché è consapevole di quello che sta facendo, specialmente dentro la yoga shala. Un buon insegnante, come mi disse un mio amico tanti anni fa, deve avere i capelli bianchi, perché trasmetta la sua esperienza. Fondamentale però è il tipo di esperienza che si fa.

F: Una delle cose di cui si discute molto è che prima o poi accade che qualcuno si fa male. Ci sono tante teorie su come reagire quando ci si trova davanti al dolore. Ne parliamo un attimo, perché mi sembra importante? Nella tua esperienza avrai visto tante persone che hanno paura, e altre invece che la superano: il dolore a volte può essere un blocco, a volte una apertura.

L: Il dolore è individuale. Si inizia sempre col pensare, il mio dolore è il vero dolore. Nell'Ashtanga Yoga è sempre presente il rischio che qualcuno si faccia male perché la pratica è talmente bella che si vuole andare sempre avanti, non rispettando i tempi. Anticamente il maestro, quando insegnava al principiante, gli faceva eseguire soltanto il primo saluto al sole. Ricordo che a Mysore Sri K. Pattabhi Jois ai principianti faceva fare il primo saluto al sole e poi gli diceva, basta così adesso vai a riposare. E il principiante era perplesso perché voleva

andare avanti avendo pagato come gli altri. Questo è il tipico modo di pensare occidentale no? Viene prima il denaro, sempre. Io ti ho pagato e tu mi devi dare quello che ho comprato con i miei soldi. Nello yoga questo non esiste. Io voglio fare quello che fanno gli altri. Questa è incoscienza. Poi arriva il dolore e come prima cosa vado dal medico che mi dice: smetti di fare quello che stai facendo, devi stare fermo. Un principiante si può spaventare. Io raccomando sempre di dare tempo al corpo, almeno 12 mesi, per capire quello che si sta facendo, perché il dolore si può gestire. Ci sono delle persone che corrono troppo, e così si fanno male. Io gli dico: fermati, torna indietro. Siamo noi che ci danneggiamo, non è lo yoga. Ci facciamo male solo perché corriamo troppo. Se seguo un insegnante che sa quello che fa, e anche se dovessi sentire del dolore, so che si tratta di un dolore passeggero, che porta a un'apertura. Mi capitano delle persone che vengono da me dicendomi 'è da dieci anni che ho questo dolore e non posso più praticare'. Ma quello è un blocco psicologico, la pratica non ha un effetto solo sul corpo, ma anche sulla mente. Se io mi metto a pensare, 'ho 58 anni, ho tre figli, Antonietta, Olivier, ed Emilia nata da poco. Tra 20 anni forse non ci sarò più'... che dovrei fare?! Entro questo periodo cosa potrei dare io ai miei figli? Il mondo posso dare loro! Io non devo guardare né il passato, né il futuro. Devo guardare il presente. Osservando il presente, vivo bene con felicità.

F: E tu cosa consigli quando sopravviene il dolore?

L: La pratica non si interrompe, questa è la mia esperienza, dobbiamo fare quello che possiamo, non esagerare, lavorando con il dolore e non sorvolando sul dolore. Non devo fare la postura in un modo in cui evito il dolore, no, devo sentirlo il dolore, altrimenti non potrò mai gestirlo. Se, adattandola al dolore, modificassi la postura, io la snaturerei. In questo modo lo studente rimarrebbe sempre indietro rischiando di non riuscire più ad eseguire la postura corretta.

F: Quindi tu dici: si arriva al limite, e non appena si inizia a sentire il dolore ci si ferma. Ma tu, in base alla tua esperienza, puoi dire che i dolori sono inizi di aperture? A volte capita che quando il male passa poi sei più aperto no?

L: Questo si, a patto di non smettere di praticare. E' un fatto anche mentale. Perché tutte le volte che arrivo a fare la postura dove avverto il dolore mi prende il panico perché ho avuto un trauma. Questo si può superare grazie ad un buon insegnante, che ti aiuti a superare il trauma. Certamente non saltandoti addosso e spingendoti! Il dolore è una cosa impegnativa. Io ho avuto il dolore alle ginocchia per tre anni, non riuscivo neanche più a camminare, la gente mi diceva 'smetti di fare yoga!', ma io non andavo neanche dal medico. Questo perché avevo ascoltato il mio maestro che mi aveva detto "se ti fai operare ai menischi sei un uomo finito". Poi ho capito. Se tu ti fai operare è come se non facessi più yoga. Bisogna accettare il proprio corpo, è come fare il lifting, comunque gli anni passano e si invecchia.

F: Un'altra cosa: si dice che l'Ashtanga attiri persone che tendono ad essere molto competitive. Il primo approccio almeno. Poi forse è interessante perché questo incontro col dolore può essere utile. Ci aiuta a essere umili.

L: Si, però attenzione, Ashtanga non vuol dire dolore. Una volta uno studente è venuto da me e mi ha detto, "senti Lino io non ho nessun dolore eppure pratico tutti i giorni, ma sto sbagliando qualcosa? Perché tutti sono doloranti e io no?" Oppure persone che mi dicono, 'io non sudo'. Vedi, questo vuol dire che stiamo già pensando e non lo dobbiamo fare. La competizione, ben venga se mi serve poi a capire che sono competitivo. L'importante è capire ed essere consapevoli di quello che ci succede.

F: Ma pensando alle serie avanzate, la A e B per esempio. Sono piuttosto impegnative, direi. Per chi non inizia proprio da giovane, è giusto secondo te porsi un limite?

L: Io non me lo porrei, io dico sempre che non ci sono limiti. Non bisogna proprio porsi la domanda. Qual è il limite? Ognuno ha i propri limiti, ma nessuno deve scoraggiarsi. Ognuno arriva dove arriva, l'importante è quello che fai.

F: Più lo fai più capisci che l'importante non è la destinazione ma il viaggio.

L: Si certo, lo yoga non è come lo sport, dove bisogna vincere.

F: Non esiste il concetto di "bravo".

L: No, non esiste. Non si è più "bravi", possiamo dire "abbiamo più esperienza". Se qualcuno si esprime così è perché si tratta di principianti, poi la parola "bravo" si perde.

Lino in Kasyapasana

L' EGO

F: Parliamo dell'ego. E' una delle prime cose con cui ci si confronta all'inizio della pratica. Una volta a Kovalam (India) mi hai detto "ben venga l'ego". Quindi me ne hai parlato in maniera positiva, come a dire che uno non deve cercare di distruggerlo. Anzi, mi pare che tu mi abbia detto che per te all'inizio l'ego è stata una specie di molla.

L: Hai capito benissimo. L'altro giorno al workshop ho domandato agli studenti: come vi sentite? Perché siete qua? Cosa o chi vi porta quì? Chi ve l'ha detto? Perché ritornate? Cosa sentite? Noi ci sentiamo bene. Ma perché vi sentite bene? Non lo sappiamo, però ci sentiamo con più energia. L'avete capita l'importanza di questo respiro? Questo è lo yoga del respiro. E' la respirazione stessa che ci porta ad un benessere fisico, inizialmente, e poi psichico. Fisico subito perché mi muovo e attraverso il respiro cerco di tenere i bandha (chiusure). Questo binomio, movimento e respirazione, ci fa sentire bene. Il nostro "ego" cresce in sintonia con le potenzialità del nostro corpo, scoperte e acquisite con la pratica. Ci sentiamo superiori a persone che praticano sport, palestra etc..."Ma quello che fa? Spinning? Io faccio Ashtanga!?!!" Dunque questo ego cresce ed è sbagliato, ma lo devi capire da solo. Prima lo fai nascere, lo fai crescere, lo capisci e poi lo butti giù. Appunto io facevo l'esempio, l'ego arriva, cresce, e tu ti senti l'unico, il vero, l'originale, e poi capisci che non è così.

F: A te quando è successo?

L: Per i primi dieci anni di pratica ho avuto quello che chiamo l'ego salutare. All'inizio degli anni 90 io e Tina facevamo delle posture difficili, impensabili per la maggior parte delle persone qui in Italia. Il mio ego volava, mi venivano a vedere a Mysore anche da altre parti dell'India perché girava voce che c'era un italiano che faceva meraviglie. Quindi l'ego era salutare perché mi dicevo, se continua così resterò giovane per tutta la vita. Nel '99 mi ammalai. In India avevo fatto un lavoro così intenso e fuori dall'ordinario (pratica, classe, video) portando il mio corpo ad un tale livello di stress che, tornato in Italia, mi ammalai in maniera tanto importante da finire in ospedale.

Fu fatale la differenza di temperatura e la debilitazione del mio fisico.

F: Quindi questa parabola che racconti significa che prima l'ego monta, monta e poi il tuo corpo ti fa capire che hai dei limiti?

L: Si esatto, ed è una bella esperienza.

F: Quindi all'inizio i principianti entrano in competizione con gli altri.

L: Si, ma va bene, è un percorso che dobbiamo fare. Io per dire sono stato 10 anni a fare solo doccia fredda. Ho cambiato idea dopo la botta del decimo anno. Quindi l'ego monta, monta, monta e poi lo stronchi quando e solo perché l'hai conosciuto.

Lino in Shayanasana

LA TECNICA

F: Entriamo un attimo più dentro la tecnica di queste serie. Ognuna ha un effetto no? Parliamo di queste serie. Della prima e dell'intermedia.

L: La prima ha un valore terapeutico. Che significato possiamo attribuirgli? C'è diversità tra parlare, fare ed ascoltare. Come ci sentiamo? Cosa avevamo? Che consapevolezza possediamo di quello che avevamo? Alla prima serie si attribuisce la giusta importanza solo quando accade qualcosa di rilevante (importante) nelle serie successive, anche dopo anni. Non ci sentiamo bene, un grande evento in famiglia che ci scuote. Questo ci riporta subito alla prima esperienza la regina delle serie. Il mio maestro ha sempre riconosciuto a quest'ultima un valore primario ed io, tramite la mia esperienza, non posso che confermare. Tra tutte è quella che infonde più energia che ci fa sentire meglio. La serie intermedia, invece, è più diretta all'interno, verso l'inconscio. Si affrontano posture più difficili, si opera, spesso all'indietro. Questa è denominata "Nadi Shodana" ovvero la pulizia dei "nadi". Con l'ultima serie la terza, ancor più avanzata che include A, B, C e D, molti ritengono di raggiungere il culmine e di arrivare alla "meta". Io dico invece: non parliamo di mete, pratica e il resto verrà. Mantieni i tuoi occhi aperti e aspetta.

F: Sempre a proposito della tecnica secondo te ci sono all'interno della serie delle posture che per l'insegnante sono delle chiavi? Per esempio nella prima serie c'è una postura che l'insegnante reputa chiave nel senso che, una volta superata quella, per lo studente è tutto in discesa?

L: No, la postura chiave per ognuno è individuale. Anche se la postura centrale della prima serie è Supta Kurmasana.
E' difficilissima. Superata quella, si riavvia l'energia. Si c'è un picco, un picco di energia. C'è proprio una riapertura del corpo.

F: E nella intermedia?

L: Per molte persone la postura chiave è Kapotasana, per altre la stessa è sconvolgente.

F: E nella avanzata A?

L: Io penso sia bellissima. Agisce sulla via aerea. Ci sono le posture del volatile. E' tutta via aerea, stai tutto sulle mani. E' bella, anche se massacrante.

F: Cosa ti fa capire che uno studente è pronto a passare alla serie successiva?

L: Io insegno nel modo tradizionale. Finchè non finisci una serie, non si abbandona quella precedente. Molti insegnanti hanno perso questa tradizione, quasi sempre per motivi di tempo.

F: C'è un momento terribile in cui fai tutta la prima quindi e quasi tutta la successiva.

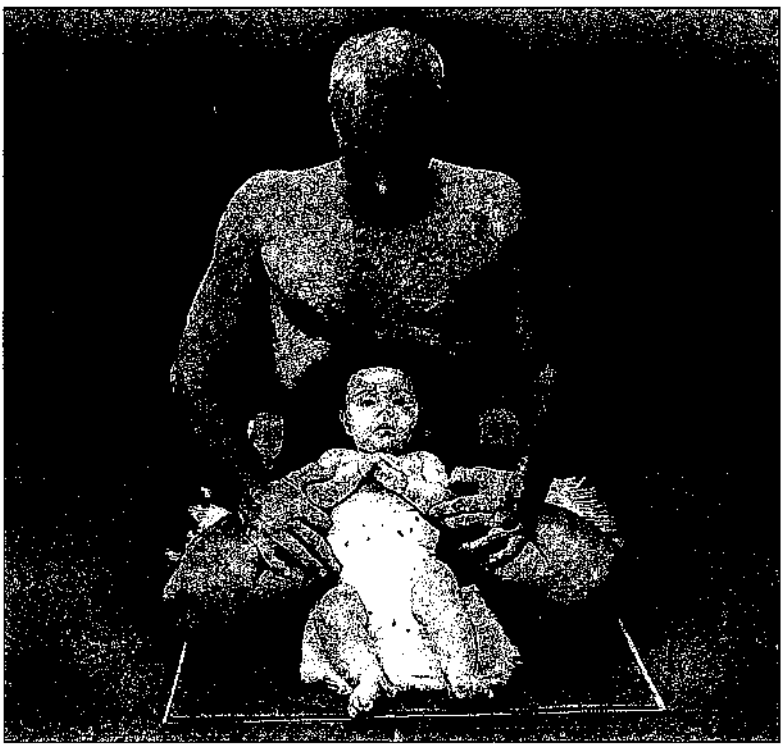
L: Io stacco l'intermedia quando si arriva ai Sirsasana finali, poi dopo mesi si inizia l'avanzata, ma sempre facendo prima o tutta la prima o tutta l'intermedia. E' così che sono stato tirato su e capisco perché. Perché le posture dell'avanzata sono così difficili che hai bisogno di una grossa preparazione dietro.

F: Però ha molto a che fare anche con i bandha no?

L: Si, ma il bandha è esperienza. Come fai a prendere i bandha? Quando io vedevo Sri T. Krishnamacharya fare l'Uddiyanabandha era una cosa incredibile. Tirava questa pancia verso l'alto e faceva una grande impressione. E' esperienza del respiro, una parte che difficilmente viene controllata. Ci vogliono anni. Per questo insisto a dire che non si può iniziare ad insegnare dopo una settimana.

F: Mi sembra che per come è strutturata la pratica, sia proprio un percorso obbligato. Tu quando inizi sai già che c'è un lungo cammino.

L: Ci sono persone che questo lungo percorso lo fanno in pochi mesi, ma questo non vuol dire che puoi diventare insegnante.
Allora l'immaginario è, sai fare la postura me la insegni? No, non funziona così, non si insegna la postura, si insegna il rapporto, l'incoraggiamento, il capire. Ognuno deve trovare la propria chiave.



Lino ed Emilia Kovalam (India) 2011

IL FEMMINILE

F: Come mai secondo te sono più le donne rispetto agli uomini ad avvicinarsi allo yoga?

L: Ogni volta che faccio un workshop quello che mi colpisce è la grandissima partecipazione del mondo femminile. Penso che le donne siano molto più sensibili rispetto agli uomini. Guruji diceva sempre "bisogna prendersi cura delle donne perché fanno i figli". Io domandai una volta a Guruji, perché dai solo l'abbraccio alle donne dopo i *back bendings*? E lui mi disse "Perché dobbiamo prendercene cura". Lui le abbracciava e le faceva respirare, sentendone le emozioni. Questo gesto io l'ho preso da lui.

F: L' abbraccio è un momento importante della pratica. Si è arrivati alla fine della sequenza, quindi è il nostro ultimo sforzo, no? E in quella postura ti risollevi e ti trovi davanti all'insegnante. E' un momento di ringraziamento e di sostegno.

L: Si. Io abbraccio tutti i miei studenti, alcuni di loro ne hanno bisogno. A volte c'è una certa resistenza da parte degli studenti uomini verso l'insegnante uomo. Attraverso l'abbraccio l'insegnante percepisce la rigidità non soltanto fisica ma anche mentale, e questo è anche un modo per parlarne e approfondire.

F: E' bello chiudere la pratica con l'abbraccio. Noi studenti lo viviamo come un momento importante, dove si rilasciano delle emozioni.

L: Comunque non è solo un abbraccio. E' il momento in cui si dice sempre qualcosa. E' una comunicazione verbale, oltre che fisica. È un momento in cui cerco di capire le problematiche se ci sono. Tutto ciò succede proprio dopo i ponti che sono una postura impegnativa. Poi quei 5 respiri distesi, di pausa, ti lasciano il tempo di riflettere sulle parole che ti dico.

F: Parlando di resistenza, pensi che all'inizio questa pratica sia più difficile per gli uomini ad entrarci dentro?

L: Come principianti si, perché gli uomini tendono ad entrare subito in competizione, magari con la compagna che è più aperta anche mentalmente.

F: Forse perché gli uomini sono più restii all'introspezione, quindi questa pratica li mette davanti a delle domande che non hanno voglia di porsi, perché non tutti si avvicinano allo yoga già con una voglia di spiritualità, per alcuni all'inizio è solo un'alternativa alla palestra.

L: Diciamo però che ho visto molti uomini che, praticando, si sono sensibilizzati, è uscita parte della loro femminilità. E' importante porsi delle domande.

F: Qual'è la differenza tra insegnanti donne e insegnanti uomini?

L: Il mondo femminile è eccellente nella pratica dello yoga, però non ha gli stessi riconoscimenti degli insegnanti uomini. Ci sono tante insegnanti donne brave che non hanno il riconoscimento che meritano.

F: Lo yoga sta diventando sempre più popolare e di conseguenza intraprendere la "carriera" dell'insegnante sembra sia un business cui aspirare per trovarsi un lavoro. Tu cosa ne pensi?

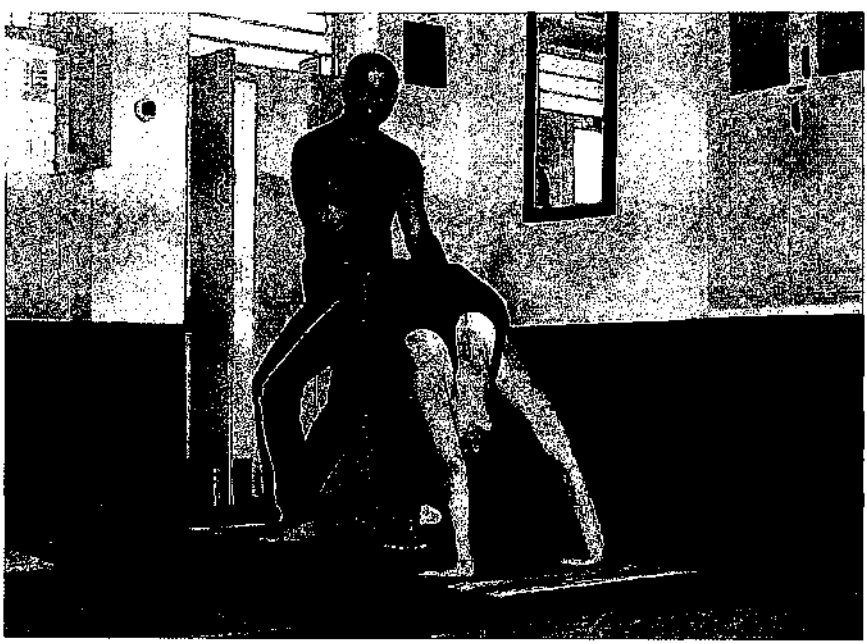
L: Ultimamente, nel corso dei seminari che faccio in giro per l'Italia e all'estero, le persone mi parlano proprio di questo e mi informano sui numerosi "corsi per insegnanti" che si tengono ovunque. Io penso che si sia perso lo spirito, la vocazione, l'amore verso la pratica e infatti viene insegnata con la musica, quasi come l'aerobica. Si è dissacrata un pò, non c'è più la sacralità. Ma questa non è la pratica dell'Ashtanga Yoga che ci aiuta a cambiare.

F: A te piace sempre insegnare? O ci sono dei momenti in cui ti stanca?

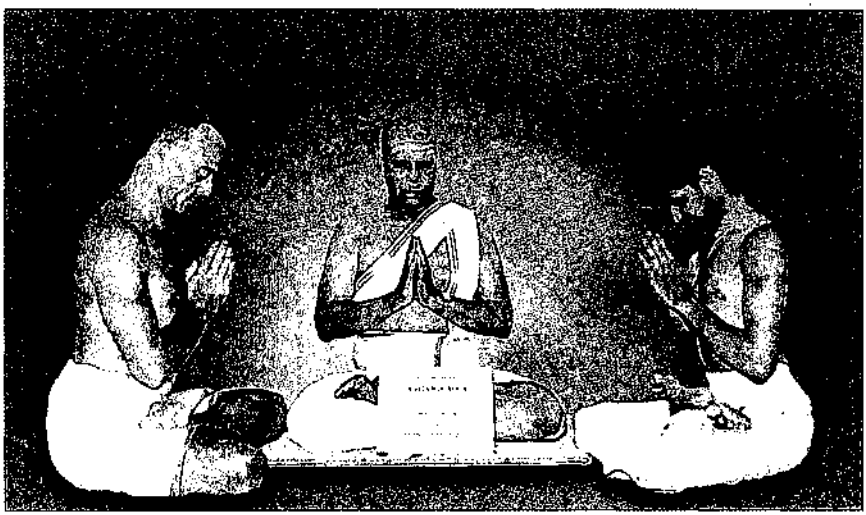
L: Il viaggio mi stanca. Quando entro in una classe piena di studenti volenterosi, mi carico di energia.

F: Ci saranno altri guru come Guruji?

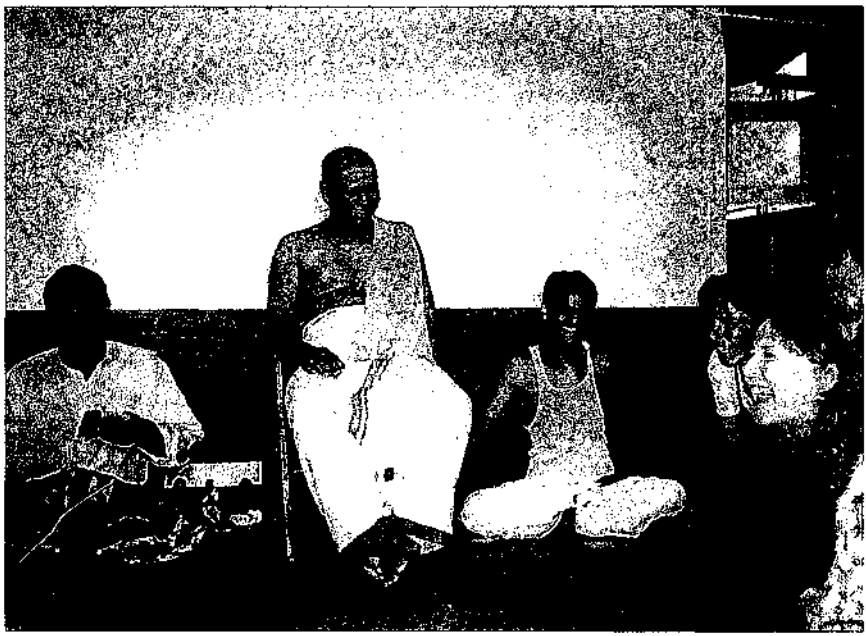
L: Per quel che mi riguarda no. Il Guru è quello che ti insegna ma non ti sopraffà. Questo è molto importante, perché bisogna rispettare l'insegnante, amare l'insegnante e seguirlo fino ad un certo punto.
E poi seguirsi e capirsi altrimenti si entra nel concetto di fede cieca. Ognuno deve fare il suo percorso che richiede un senso di responsabilità molto forte. Abbiamo bisogno di tempo. Molto tempo per diventare insegnanti, ognuno secondo il proprio temperamento.



Lino e Désirée - Mysore Agosto 2007



Presentazione libro - Mysore Aprile 1994



COME USARE IL LIBRO

L'Ashtanga Yoga è uno studio approfondito sull'unione tra la mente, il corpo e lo spirito. Deve essere praticato con devozione con la guida di un insegnante qualificato e certificato da Sri K. Patthabi Jois. Questo libro rappresenta una guida tecnica da usare solo come un riferimento ed un'integrazione dello studio dell'Ashtanga Yoga.

Lavorare con l'esatto numero dei vinyasa per ogni postura richiede un alto livello nella pratica. Gradualmente e lentamente si raggiungerà la capacità di utilizzare il controllo del respiro e dei bandha per dominare l'energia (prana) e passare con perfetto sincronismo da una postura all'altra.
Praticare l'esatto vinyasa, come indicato in questo testo, richiede grande capacità, forza e stamina. Una volta iniziata la prima o la seconda serie, la sequenza si esegue con il full vinyasa.
Full vinyasa significa che ogni postura inizia da samasthitih e finisce nel samasthitih. Il full vinyasa deriva dal "Primo Saluto al Sole" con l'aggiunta di 2 movimenti chiamati "salto attraverso le braccia" e "salto all'indietro". Il "salto attraverso le braccia" è il modo per entrare nella postura e "il salto all'indietro" è il modo per uscire dalla postura.
Ad esempio: Janu Sirsasana A – 22 vinyasa. Dal Samasthitih si inizia il primo saluto al sole si passa ad Adho Mukha Svanasana (sesto vinyasa). Il movimento successivo è quello di saltare attraverso le braccia con la gamba sinistra tesa e la gamba destra piegata in Janu Sirsasana A allacciando le mani intorno al piede sinistro. La testa è su, il torace e le spalle sono aperti. Questo movimento sapta (7) viene eseguito con una sola inspirazione. All'8 (astau) si espira giù nel Janu Sirsasana A, lato destro. Dopo 5 respiri si riprende il conteggio del vinyasa. Al 9 s'inspira sollevando la testa, il torace aperto e le mani ancora allacciate al piede sinistro. A questo punto si espira senza contare per mettere le mani a terra all'altezza delle anche. Inizia di nuovo il conteggio del vinyasa: al 10 s'inspira sollevando il corpo con le gambe ancora nella posizione del Janu Sirsasana, poi all'11 si espira portando le gambe indietro nella posizione del catvari (Chaturanga Dandasana). Al 12 si inspira ruotando in avanti sulle dita dei piedi e inarcandosi nell' Urdhva Mukha Svanasana.

Al 13, espirando, si ruota all'indietro sulle dita dei piedi in Adho Mukha Svanasana e, contando 14, si inspira saltando con le gambe attraverso le braccia: la gamba destra è tesa, mentre la sinistra è piegata nella posizione del Janu Sirsasana A, si afferra il piede destro con entrambe le mani, la testa è su, le spalle e il torace sono aperti. Al 15 si espira giù nel Janu Sirsasana A lato sinistro e si conta per 5 respiri.
Al 16, espirando, si solleva la testa con le mani ancora ferme sul piede destro, il torace e le spalle aperti. Espirando (senza però attribuire alcun numero a questa espirazione) si mettono le mani a terra all'altezza delle anche. Contando 17 e sull'inspirazione si solleva il corpo con le gambe ancora nella posizione del Janu Sirsasana A e al 18 si espira portando le gambe indietro nella posizione del catvari (Chaturanga Dandasana). Si continua con il primo saluto al sole per finire nel samasthitih per un totale di 22 vinyasa.
Il full vinyasa incrementa la forza e la stamina, ma per alcuni studenti, soprattutto all'inizio, potrebbe essere troppo impegnativo e per questo si consiglia di praticare il cosiddetto "mezzo vinyasa".

Il "mezzo vinyasa" è una forma ridotta del full vinyasa. Tornando all'esempio di Janu Sirsasana A, si passa dal lato sinistro di Triang Mukhaekapada Pashimattanasana all'Adho Mukha Svanasana e si salta attraverso le braccia per prendere il lato destro del Janu Sirsasana A. Dopo aver contato 5 respiri, s'inspira sollevando la testa, si espira sciogliendo la postura e con l'inspirazione si passa dal lato destro al sinistro. Si espira per prendere la postura e dopo aver contato 5 respiri, inspirando si solleva la testa, espirando si mettono le mani a terra vicino alle anche. Si cerca di sollevare il corpo e poi espirando si salta all'indietro in Chaturanga Dandasana, s'inspira in Urdhva Mukha Svanasana, si espira in Adho Mukha Svanasana e da qui inspirando si salta attraverso le braccia nel Janu Sirsasana B.
Con l'aumento della forza e della stamina si aggiunge il vinyasa anche nel passaggio tra il lato destro e sinistro della postura e quando si sente di avere la stamina necessaria si può provare a praticare il full vinyasa ritornando nel samasthitih dopo ogni postura.

ASHTANGA YOGA

sotto la guida del maestro

SRI K. PATTABHI JOIS

di Lino Miele

ASHTANGA YOGA RESEARCH INSTITUTE
Via Annia, 54 - 00184 Roma - Italia

अष्टाङ्ग योग मंत्रम्

वन्दे गुरूणां चरणारविन्दे
सन्दर्शित स्वात्म सुखाव बोधे।
निः श्रेयसे जाङ्गलिकायमाने
संसार हालाहल मोहशांत्यै ॥

आबाहु पुरुषाकारं
शंखचक्रासि धारिणम् ।
सहस्र शिरसं श्वेतं
प्रणमामि पतञ्जलिम् ॥

AṢṬĀṄGA YOGA MANTRAM

OM

VANDE GURŪṆĀṀ CARAṆĀRAVINDE
SANDARŚITA SVĀTMA SUKHĀVA BODHE
NIḤ ŚREYASE JĀṄGALIKĀYAMĀNE
SAṀSĀRA HĀLĀHALA MOHAŚĀNTYAI

ĀBĀHU PURUṢĀKĀRAṀ
ŚAṄKHACAKRĀSI DHĀRIṆAM
SAHASRA ŚIRASAṀ ŚVETAṀ
PRAṆAMĀMI PATAÑJALIM

OM

Mi inchino e onoro i piedi di Loto del Maestro supremo che insegna il giusto sapere, mostrando la via per giungere a conoscere la grande gioia del risveglio del Sé; Egli è il guaritore della giungla, conosce come sconfiggere il veleno dell'ignoranza di un'esistenza condizionata.

A Patanjali, un'incarnazione di Adisesa, di colore bianco dalle 1000 teste sfolgoranti (in forma di serpente divino Ananta) è di aspetto umano al di sotto delle spalle e impugna una spada (discriminazione) una ruota di fuoco (un disco di luce che rappresenta il tempo infinito) e una conchiglia (suono divino) – a Lui,

Io mi inchino

SRI K. PATTABHI JOIS
1915-2009

Lo yoga è una disciplina millenaria e molti grandi yogi hanno contribuito a trasmettere di generazione in generazione la sua filosofia e la sua pratica. Sri K. Pattabhi Jois è stato uno di questi grandi yogi che ha condiviso la sua conoscenza con studenti provenienti da tutte le parti del mondo: USA, Australia, Canada, Europa, Giappone, Nuova Zelanda, Sud America e Malesia.

Sri K. Pattabhi Jois, o Guruji, come con affetto lo chiamavano i suoi studenti, ha avuto una preparazione culturale veramente notevole. All'età di 12 anni, nel 1927, ha iniziato i suoi studi yogici con Sri T. Krishnamacharya. Questi studi sono continuati fino al 1945. Dal 1930 al 1956 ha studiato Sanskrit Sahitya Veda e Advaita Vedanta presso il *Mysore Maharaja Sanskrit College*.
Sri K. Pattabhi Jois è stato uno studente devoto e diligente che si è dedicato non solo alla pratica quotidiana delle asana, ma anche all'approfondimento dello yoga, studiando gli antichi testi originali in Sanscrito come: Patanjali Yogadarshana, Hatha Yoga Pradeepika, Gerandasamhita, Suutasamhlta, Yogayagnavalkya, etc.

Ha ricevuto il grado di Vidwan e nel 1937 è stato nominato professore e direttore del dipartimento di yoga presso il *Maharaja Sanskrit College di Mysore* e ha ricoperto questo incarico fino al 1973. Nel 1945 Sri Sri Jagadguru Shankaracharya di Puri lo ha onorato con il titolo di "Yogasana Visharada". Poi nel 1948 Sri K. Pattabhi Jois ha fondato l'*Ashtanga Yoga Research Institute* con lo scopo di praticare e sperimentare il valore curativo dello yoga così come descritto negli antichi testi. Dal 1976 al 1978 è stato professore onorario di yoga presso il *Government College of Indian Medicine*.
Sri K. Patthabi Jois è diventato famoso grazie all' insegnamento dell'Ashtanga Yoga, un metodo yogico caratterizzato dal vinyasa (sistema di respiro e movimento).

Ashtanga Yoga nella tradizione di Sri K. Pattabhi Jois

Lo yoga è una filosofia di vita che ha il potenziale di rendere forti e sani la mente e il corpo.

L'Ashtanga Yoga, praticato nel rispetto dell'ordine della sequenza, porta gradualmente lo studente a riscoprire il suo potenziale a tutti i livelli dell'umana consapevolezza: fisico, psicologico e spirituale. Attraverso questa pratica, con una corretta respirazione (ujjayi), le posture (asana) e lo sguardo (dristi) si raggiunge il controllo dei sensi e una profonda consapevolezza. Praticando questa disciplina con regolarità e devozione si conquista stabilità fisica e mentale.

Ashtanga significa letteralmente 8 livelli. Questi sono descritti da Patanjali come Yama (astinenza), Niyama (osservanza), Asana (posture), Pranayama (controllo del respiro), Pratyahara (rinuncia dei sensi), Dharana (concentrazione), Dhyana (meditazione) e Samadhi (assorbimento totale, estasi).

I livelli si supportano reciprocamente. Bisogna avere una pratica stabile delle posture per praticare in maniera appropriata il pranayama e tutto ciò è la chiave per sviluppare yama e niyama. Una volta che i 4 livelli, orientati verso l'esterno, si saranno radicati fermamente, quelli orientati verso l'interno si svilupperanno spontaneamente con il tempo.

Vinyasa significa respiro sincronizzato con il movimento.
Il respiro è il cuore di questa disciplina e collega una postura all'altra con un ordine ben preciso. Sincronizzando il movimento con il respiro e praticando il Mulabandha e l'Uddiyanabandha (chiusure), si produce un intenso calore interno. Questo calore purifica i muscoli e gli organi facendo espellere le tossine nocive e diffondendo nell'organismo gli ormoni benefici e i sali minerali che possono nutrire il corpo massaggiando il nostro sudore sulla pelle. Il respiro regola il vinyasa ed assicura un'efficiente circolazione del sangue. Il risultato è quello di un corpo forte e leggero. Ci sono 3 serie di sequenze nel sistema

dell'Ashtanga Yoga. La prima serie (Yoga Chikitsa) elimina le tossine e allinea il corpo.
La serie intermedia (Nadi Sodhana) purifica il sistema nervoso attraverso l'apertura e la pulizia dei canali di energia.

Le serie avanzate A - B - C - D (Stira Bhagah Samapta) integrano la forza e la grazia della pratica e richiedono un alto livello di flessibilità e umiltà.

Ogni livello deve essere del tutto stabilizzato per passare a quello successivo e l'ordine della sequenza delle posture deve essere meticolosamente rispettato. Ogni postura è una preparazione per quella successiva sviluppando la forza e l'equilibrio necessari per andare avanti.

Respiro: la continuità di un respiro profondo e regolare non può che essere enfatizzato nel sistema dell'Ashtanga Yoga. Se il respiro nutre l'azione e l'azione nutre la postura, ogni movimento diventa gentile, preciso e perfettamente stabile.
Secondo gli insegnamenti di Sri T. Krishnamacharya e Sri K. Pattabhi Jois, il respiro è vita. Respirare è per noi l'atto vitale e fondamentale per eccellenza e contiene un'essenza divina; l'espirazione è un movimento verso Dio e l'inspirazione è un'inspirazione da Dio.

Pratica: si dice che se non c'è sforzo, non ci può essere beneficio. La forza, la stamina e il sudore rappresentano gli aspetti peculiari di questo yoga tradizionale, apparentemente in contrapposizione con la percezione che noi occidentali abbiamo dello yoga. Questa pratica, così impegnativa, richiede degli sforzi notevoli per purificare il sistema nervoso. La mente diviene lucida, pulita e precisa e, così come afferma Sri K. Pattabhi Jois, "dovunque tu guarderai, vedrai Dio". Soltanto attraverso la pratica, potremo realizzare quella verità di cui ci parla spesso il nostro Guru: "Ogni cosa è Dio"

"YOGĀSANAS" *

AṢṬĀNGA YOGA NILAYAM, MYSORE (ESTABLISHED IN 1948),
OF YOGĀSANA VISHARADA, VEDANTA VIDWAN,
SRI K.PATTABHI JOIS

Chart giving the list of Primary Āsanas that are practised in the above Yogashala

NOTE:

(1) There are as many 'Āsanas' as there are species in the World (The No. is roughly put at 84 Crores).

(2) The Āsanas should always be done in the scientific way only (called as 'VINYASA') as enumerated in the Scriptures and as taught by the 'GURU'. The Vinyasas for each of these Āsanas are given within brakets against each one of them.

ALWAYS START WITH:

1	Sūryanamaskara	'A'	(9)
2	do	'B'	(17)

PRIMARY ĀSANAS:

1	Pādāngusṭhāsana		(3)
2	Pāda Hastāsana		(3)
3	Utthita Trikoṇāsana	A&B	(5)
4	Utthita Parśvakoṇāsana	A&B	(5)
5	Prasārita Pādottānāsana	(A,B,C,D)	(5)
6	Pārśvōttanāsana		(5)
7	Utthita Hasta Pādāngusṭhāsana		(7)
	Pārśvasahita		(14)
8	Ardha Baddha Padmottānāsana		(9)
9	Utkaṭāsana		(13)
10	Vīrabhadrāsana		(16)
11	Paschimattānāsana	(A,B,C,D)	(16)
12	Pūrvattānāsana		(15)
13	Ardha Baddha Padma Paschimattānāsana		(22)

* *Lista originale delle asana*

14	Triang Mukhaekapāda Paschimattānāsana		(22)
15	Jānu Śīrṣāsana	(A,B,C)	(22)
16	Marīchyāsana	'A'	(22)
17	do	'B'	(22)
18	do	'C'	(18)
19	do	'D'	(18)
20	Nāvāsana		(13)
21	Bhujapidāsana		(15)
22	Kūrmāsana - Suptakūrmāsana		(16)
23	Garbha Piṇḍāsana		(15)
24	Kukkuṭāsana		(15)
25	Baddha Koṇāsana		(15)
26	Upaviṣṭha Koṇāsana		(15)
27	Supta Koṇāsana		(16)
28	Supta Pādāṅguṣṭhāsana		(20)
	Pārśvasahita		(28)
29	Ubhaya Padāṅguṣṭhāsana		(15)
30	Ūrdhva Mukha Paschimattānāsana		(16)
31	Setu Bandhāsana		(15)
32	Ūrdhva Dhanurāsana		(15)

ALWAYS END WITH:

1	Sālamba Sarvāngāsana	(13)
2	Halāsana	(13)
3	Karnapīdāsana	(13)
4	Ūrdhva Padmāsana	(13)
5	Piṇḍāsana	(14)
6	Mathsyāsana	(14)
7	Uttāna Pādāsana	(13)
8	Śīrṣasāna	(13)
9	Baddha Padmāsana	(16)
10	Yogamudra	(15)
11	Padmāsana	(14)
12	Utpluthih	(14)

भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवाः। भद्रं पश्येमाक्षाभिर्यजत्राः।
स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवाꣳसस्तनूभिः। व्यशेम देवहितं यदायुः ।
स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः। स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः।
स्वस्ति नस्तार्क्ष्यो अरिष्टनेमिः। स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

OM
BHADRAM KARṆEBHIḤ ŚRUṆUYĀMA DEVĀḤ
BHADRAM PAŚYEMĀKSHABHIRYAJATRĀḤ
STHIRAIRAṄGAISTUṢṬUVĀGAMSASTANŪBHIḤ
VYAŚEMA DEVAHITAM YADĀYUH:

SWASTI NAḤ INDRO VRDDHAŚRAVAḤ
SWASTI NAḤ PŪSĀ VIŚVAVEDAḤ
SWASTI NASTĀRKSYO ARIṢṬANEMIḤ
SWASTI NO BRHASPATIRDADHĀTU
OM SHĀNTIḤ SHĀNTIḤ SHĀNTIḤ

OM

O Divinità, mentre siamo impegnati nei sacrifici,
che noi possiamo ascoltare con le nostre orecchie ciò che è propizio, che noi possiamo vedere con i nostri occhi ciò che è fausto.
Mentre lodiamo il Signore, che noi possiamo di forte e stabile membro, godere della vita donataci dalle Divinità.

Che possa Indra di fama antica benedirci, che possa Pusa, che tutto conosce, benedirci; che possa Garuda, il distruttore del male, benedirci, che possa Brhaspati benedirci.
Om pace pace pace.

SURYANAMASKARA A - B
(saluti al sole)

Secondo le Shastra (Epica) la pratica del saluto al sole è importante per la nostra evoluzione spirituale. Non è un mero esercizio di riscaldamento anche se contribuisce a tenere il corpo sano, forte e in forma e ci aiuta a conservare la nostra salute. Il suo scopo primario è quello di migliorare il controllo della mente e di ottenere una maggiore devozione (Bhakti).

Ci sono 4 Veda – Yajurveda, Rigveda, Samaveda e Atharvanaveda. Due di questi contengono importanti informazioni sulla pratica del saluto al sole: nel Yajurveda e nel Rigveda ci sono indicazioni su come eseguire i saluti al sole e i loro benefici. Entrambi i saluti al sole A e B hanno il loro mantra. In uno dei Yajurveda mantra (Aruna Mantra) è scritto che il saluto al sole A ha nove vinyasa, e in uno dei Rigveda mantra (Maha Saura Mantra) è scritto che il saluto al sole B ha 17 vinyasa.

La pratica dei saluti al sole porta salute, felicità e serenità allo spirito.

SURYANAMASKARA A 9

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana - 5 Respiri
IN	7	SAPTA	Salto – Testa su
ES	8	ASTAU	Uttanasana
IN	9	NAVA	Mani verso l'alto
			Samasthitih

DRISTI/SGUARDI

ANGUSTA MA DYAI =	Pollice 1-9
NASAGRAI =	Naso 2-4-8
NABI CHAKRA =	Ombelico 6
BROOMADHYA =	Terzo occhio 3-5-7

SAMASTHITIH

EKAM

1

DVE

2

TRINI

3

CATVARI

4

PANCA

5

SAT

6

SAPTA

7

ASTAU

8

NAVA

9

SAMASTHITIH

SURYANAMASKARA B 17

IN	1	EKAM	Utkatasana
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVUARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Virabhadrasana – gamba destra
ES	8	ASTAU	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	9	NAVA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	10	DASA	Adho Mukha Svanasana
IN	11	EKADASA	Virabhadrasana – gamba sinistra
ES	12	DVADASA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	13	TRAYODASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	14	CATURDASA	Adho Mukha Svanasana - 5 Respiri
IN	15	PANCADASA	Testa su
ES	16	SODASA	Uttanasana
IN	17	SAPTADASA	Utkatsana
			Samasthitih

DRISTI/SGUARDI

ANGUSTA MA DYAI =	Pollice 1-7-11-17
NASAGRAI =	Naso 2-4-8-12-16
NABI CHAKRA =	Ombelico 6-10-14
BROOMADHYA =	Terzo occhio 3-5-9-13-15

SAMASTHITIH

EKAM
1

DVE
2

TRINI
3

CATVARI
4

PANCA
5

SAT
6

SAPTA
7

ASTAU
8

NAVA
9

DASA
10

EKADASA
11

DVADASA
12

TRAYODASA
13

CATURDASA
14

PANCADASA
15

SODASA
16

SAPTADASA
17

SAMASTHITIH

PRIMA SERIE

Posture in piedi

Padangusthasana

Pada Hastasana

Utthita Trikonasana

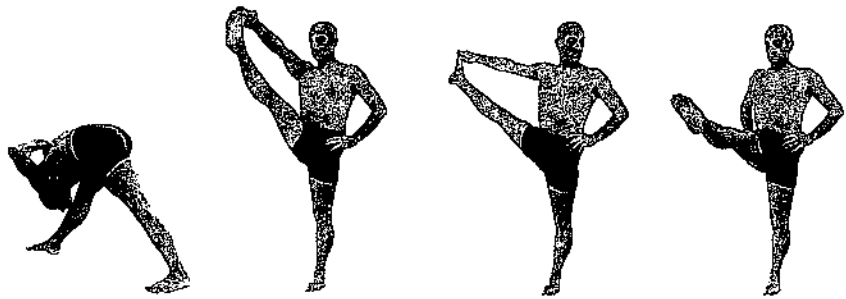
A B

Utthita Parsvakonasana

A B

Prasarita Padottanasana

A B C D



Parsvottanasana Utthita Parsvasahita

Ardha Baddha Padmottanasana Utkatasana Virabhadrasana

Posture sedute

A B Paschimattanasana C D

Purvattanasana

Ardha Baddha Padma P.

Triang Mukhaekapada P.

A Janu Sirsasana B C

A B Marichyasana C D

Navasana

Bhujapidasana


Kurmasana - Suptakurmasana


Garbha Pindasana Kukkutasana



Baddha Konasana



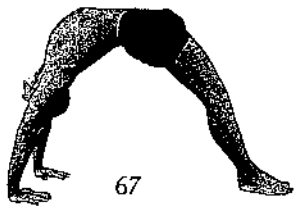
Upavistha Konasana Supta Konasana



Supta Konasana Supta Parsvasahita




Ubhaya P. Urdhva Mukha P. Setu Bandhasana



Urdhva Dhanurasana

PRIMA SERIE

YOGA CHIKITSA

INTRODUZIONE

Le malattie sono causate da uno stato di squilibrio nel corpo.
Tra tutti gli organi (interni ed esterni) esiste un rapporto di interdipendenza e se un organo perde il suo equilibrio oppure funziona male, anche gli altri organi ne risentono. E', pertanto, di primaria importanza seguire uno stile di vita sano e rispettare l'equilibrio dei sottili processi che accadono all'interno del corpo. Se i nostri organi interni non sono in salute, noi non possiamo stare bene. Se consideriamo lo stile di vita dei nostri tempi, la scarsa ed inadeguata attenzione che prestiamo alla dieta e all'esercizio fisico, non dobbiamo sorprenderci che i nostri organi interni siano sovraffaticati. Se non riusciamo ad eliminare le tossine che assumiamo nel corpo, è inevitabile che si crei un accumulo di rifiuti che porta all'insorgere della malattia.

La pratica dello Yoga Chikitsa (yoga terapeutico) ci aiuta a pulire e purificare i nostri organi interni. Le posture che fanno parte di questa serie sono molto efficaci nel prevenire la formazione di accumuli di tossine e nel tenere il corpo lontano dalle malattie. Le posture dello yoga aiutano a riequilibrare un corpo già colpito dalla malattia e a mantenere sano un corpo in salute.

Ogni postura ha i suoi specifici benefici. E' importante raggiungere la flessibilità che le posture donano al corpo prima che si possa attivare un processo più profondo di pulizia e purificazione. Più riusciamo ad eseguire la postura in maniera profonda e maggiore sarà il beneficio interno che ne trarremo.

LE SEI POSTURE FONDAMENTALI

Ci sono 6 posture fondamentali che avviano il processo di purificazione dell'organismo. Esse rendono il corpo flessibile. In questo modo, il processo di pulizia può attivarsi ad un livello più profondo. Con queste posture si introducono le chiusure del corpo: (Mulabandha) chiusura anale e (Uddiyanabandha) chiusura addominale, che sono entrambe di vitale importanza per la pratica delle posture.

1 Padangusthasana

2 Pada Hastasana

3 Utthita Trikonasana

4 Utthita Parsvakonasana

5 Prasarita Paddottanasana

6 Parsvottanasana

PADANGUSTHASANA
(La postura della mano all'alluce)

PADA HASTASANA
(La postura della mano al piede)

Queste due posizioni svolgono un ruolo fondamentale per il processo di purificazione. Riducono l'accumulo di grasso intorno ai fianchi e all'addome. Lavorano su tutti gli organi interni addominali (Udara) prevenendo e curando i disturbi allo stomaco e dando sollievo alla costipazione (Malabaddata), una delle principali cause dell'accumulo di tossine nel corpo e spesso la causa scatenante della malattia.
Eliminano la flautolenza e puliscono il retto e l'ano. Tonificano il fegato e la milza e puliscono l'uretra. Possono, infine, prevenire le emorroidi (Bagandara) e alleviare i disturbi che da queste derivano.

PADANGUSTHASANA 3

IN	1	EKAM	Prendere gli alluci, testa su
ES	2	DVE	PADANGUSTHASANA – 5 Respiri
IN	3	TRINI	Testa su – espirare
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI

PADA HASTASANA 3

IN	1	EKAM	Mani sotto i piedi, testa su
ES	2	DVE	PADA HASTASANA – 5 Respiri
IN	3	TRINI	Testa su – espirare
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI

A B

UTTHITA TRIKONASANA

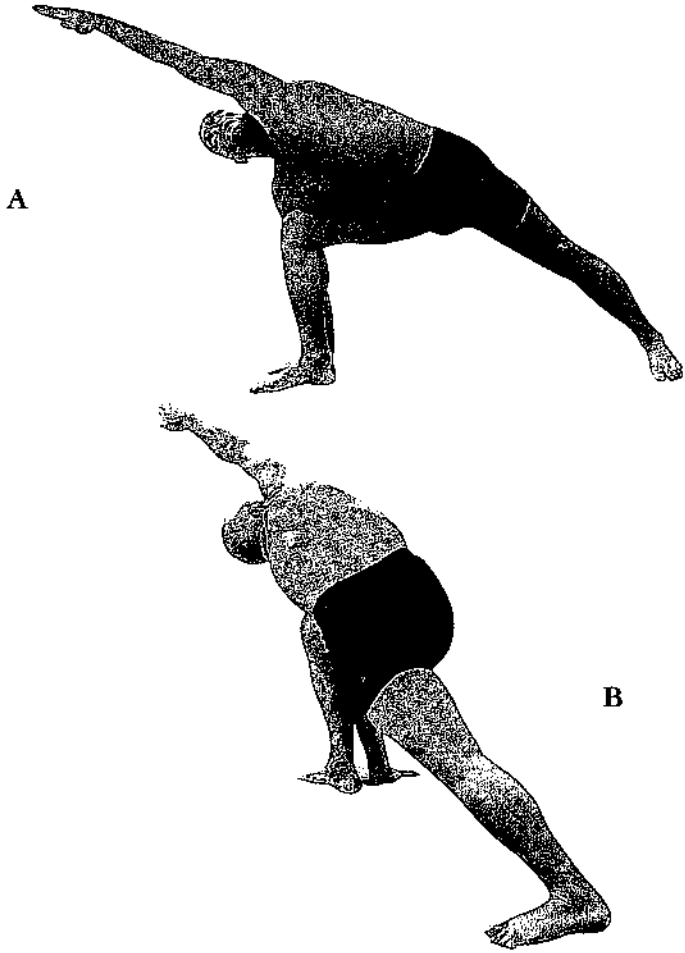
(La postura del triangolo esteso)

Queste posture riducono il grasso attorno ai fianchi. Rinforzano la schiena, le anche e le gambe. In caso di squilibri nell'allineamento posturale aiutano lo scheletro a riallinearsi. Migliorano il processo digestivo, alleviano i problemi causati dalla costipazione, così come quelli di origine respiratoria. Aiutano a prevenire le malattie alla gola e a guarire qualora si siano già manifestate. Il sistema nervoso è tonificato, la colonna vertebrale viene rinforzata.

UTTHITA TRIKONASANA A - B 5

IN	1	EKAM	Saltare verso destra
ES	2	DVE	UTTHITA TRIKONASANA Lato Destro – 5 Respiri
IN	3	TRINI	Tornare su
ES	4	CATVARI	UTTHITA TRIKONASANA Lato Sinistro – 5 Respiri
IN	5	PANCA	Tornare su Samasthitih

DRISTI: HASTAGRAI



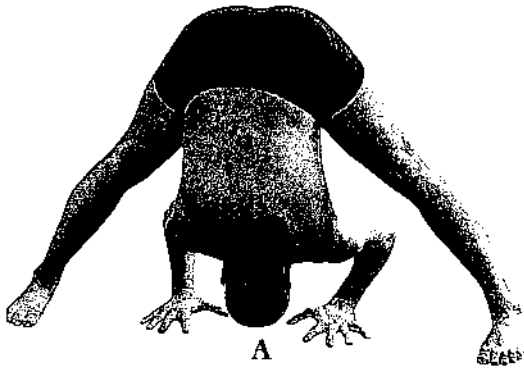
UTTHITA PARSVAKONASANA
(La postura dell'angolo laterale esteso)

Queste posture riducono il grasso attorno ai fianchi. Rinforzano la schiena, le anche e le gambe. In caso di squilibri nell'allineamento posturale aiutano lo scheletro a riallinearsi. Migliorano il processo digestivo, alleviano i problemi causati dalla costipazione, così come quelli di origine respiratoria. Aiutano a prevenire le malattie alla gola e a guarire qualora si siano già manifestate. Il sistema nervoso è tonificato, la colonna vertebrale viene rinforzata.

UTTHITA PARSVAKONASANA A - B 5

IN	1	EKAM	Saltare verso destra
ES	2	DVE	UTTHITA PARSVAKONASANA Lato destro – 5 Respiri
IN	3	TRINI	Tornare su
ES	4	CATVARI	UTTHITA PARSVAKONASANA Lato sinistro – 5 Respiri
IN	5	PANCA	Tornare su Samasthitih

DRISTI: HASTAGRAI



A

B

PRASARITA PADOTTANASANA A - B - C - D

(La postura di allungamento a piedi aperti)

Questo gruppo di asana riduce gli accumuli di grasso intorno ai fianchi e migliora l'allungamento e il tono dei muscoli delle gambe e della schiena. Gli organi interni, dall'ombelico in giù (Madra), vengono sottoposti ad un processo di pulizia ed infatti in queste posture con la testa al di sotto dei fianchi, il fuoco interno (Agni) pulisce effettivamente l'intestino, il retto e l'ano. Anche gli organi genitali ed il sistema respiratorio vengono purificati e l'intero sistema nervoso stimolato.

PRASARITA PADOTTANASANA A 5

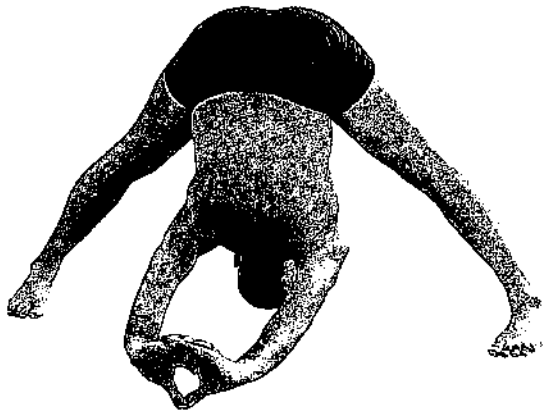
IN	1	EKAM	Saltare verso destra – Mani ai fianchi
ES	2	DVE	Giù, mani a terra
Inspirare			Testa su
ES	3	TRINI	Testa giù. PRASARITA P. – 5 Respiri
IN	4	CATVARI	Testa su, braccia tese
Espirare			Mantenere la postura
IN	5	PANCA	Tornare su
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI

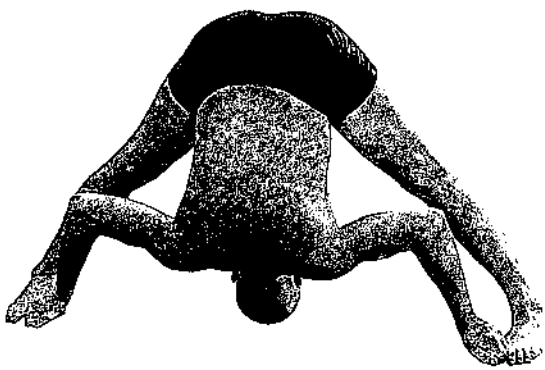
PRASARITA PADOTTANASANA B 5

IN	1	EKAM	Saltare verso destra. Aprire le braccia
ES	2	DVE	Mani ai fianchi
Inspirare			Aprire il petto
ES	3	TRINI	Testa giù. PRASARITA P. – 5 Respiri
IN	4	CATVARI	Tornare su
Espirare			
IN	5	PANCA	Aprire le braccia
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI



C



D

PRASARITA PADOTTANASANA C 5

IN	1	EKAM	Saltare verso destra. Aprire le braccia
ES	2	DVE	Mani dietro la schiena, palmi verso l'alto
Inpirare			Stendere le braccia
ES	3	TRINI	Testa giù. PRASARITA P. – 5 Respiri
IN	4	CATVARI	Tornare su
Espirare			
IN	5	PANCA	Aprire le braccia
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI

PRASARITA PADOTTANASANA D 5

IN	1	EKAM	Saltare verso destra – Mani ai fianchi
ES	2	DVE	Giù, prendere gli alluci
Inpirare			Testa su
ES	3	TRINI	Testa giù. PRASARITA P. – 5 Respiri
IN	4	CATVARI	Testa su, braccia tese
Espirare			Mantenere la postura
IN	5	PANCA	Tornare su
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI

PARSVOTTANASANA

(La postura di allungamento laterale)

Questa postura riduce l'eccesso di grasso sui fianchi, rinforza e tonifica i muscoli delle gambe. Aiuta ad eliminare il muco che blocca le vie respiratorie. In tal modo queste sei posizioni sono fondamentali per la flessibilità e la tonificazione muscolare del corpo e per la pulizia degli organi dell'apparto digerente.

PARSVOTTANASANA 5

IN	1	EKAM	Saltare. Mani dietro la schiena, girare verso destra
ES	2	DVE	PARSVOTTANASANA – 5 Respiri
IN	3	TRINI	Tornare su e girare verso sinistra
ES	4	CATVARI	PARSVOTTANASANA – 5 Respiri
IN	5	PANCA	Tornare su Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI

UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA

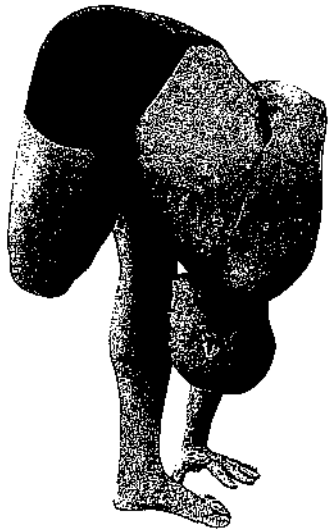
(La Postura della presa all'alluce)

Questa posizione rinforza la muscolatura delle gambe ed aumenta la loro flessibilità. Tonifica e purifica i reni. I problemi legati alla stipsi vengono risolti e anche le giunture delle anche diventano più flessibili. Quest'asana, infine, stimola i 3 nodi (Granthis Traya) che si trovano alla base del canale Susumna Nadi, all'interno delle piccole ossa del coccige.

UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA 14

IN	1	EKAM	Sollevare la gamba destra e afferare l'alluce
ES	2	DVE	Testa al ginocchio – 5 Respiri
IN	3	TRINI	Come 1
ES	4	CATVARI	Portare la gamba a destra – 5 Respiri
IN	5	PANCA	Riportare la gamba davanti
ES	6	SAT	Testa al ginocchio
IN	7	SAPTA	Tenere la gamba davanti a 90° – 5 Respiri
Espirare			Gamba giù
IN	8	ASTAU	Sollevare la gamba sinistra e afferrare l'alluce
ES	9	NAVA	Testa al ginocchio – 5 Respiri
IN	10	DASA	Come 1
ES	11	EKADASA	Portare la gamba a sinistra – 5 Respiri
IN	12	DVADASA	Riportare la gamba davanti
ES	13	TRAYODASA	Testa al ginocchio
IN	14	CATURDASA	Tenere la gamba davanti a 90° – 5 Respiri
			Samasthitih

DRISTI: PARSVA & PADHAYORAGRAI



ARDHA BADDHA PADMOTTANASANA

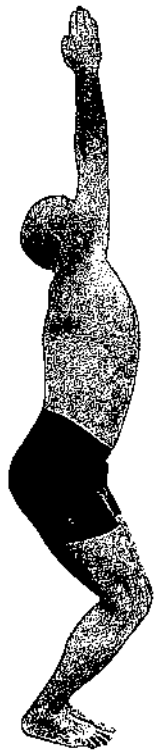
(La postura di allungamento in mezzo loto)

Questa postura è finalizzata principalmente alla purificazione del fegato e della milza. Il tallone esercita una pressione sull'ombelico e aiuta a pulire e tonificare gli organi della digestione proprio attraverso la stimolazione del fuoco digestivo Agni. Il chakra, responsabile di questo processo, si trova 4 dita sotto l'ombelico (Svadhisthana chakra). Vengono eliminati i gas intestinali in eccesso così come eventuali problemi gastrici. Questa postura non può essere praticata dopo il terzo mese di gravidanza.

ARDHA BADDHA PADMOTTANASANA 9

IN	1	EKAM	Piegare la gamba destra e afferrare il piede
ES	2	DVE	ARDHA BADDHA P. – 5 Respiri
IN	3	TRINI	Testa su
Espirare			Mantenere la postura
IN	4	CATVARI	Tornare su
ES	5	PANCA	Gamba giù
IN	6	SAT	Piegare la gamba sinistra e afferrare il piede
ES	7	SAPTA	ARDHA BADDHA P. – 5 Respiri
IN	8	ASTAU	Testa su
Espirare			Mantenere la postura
IN	9	NAVA	Tornare su
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI



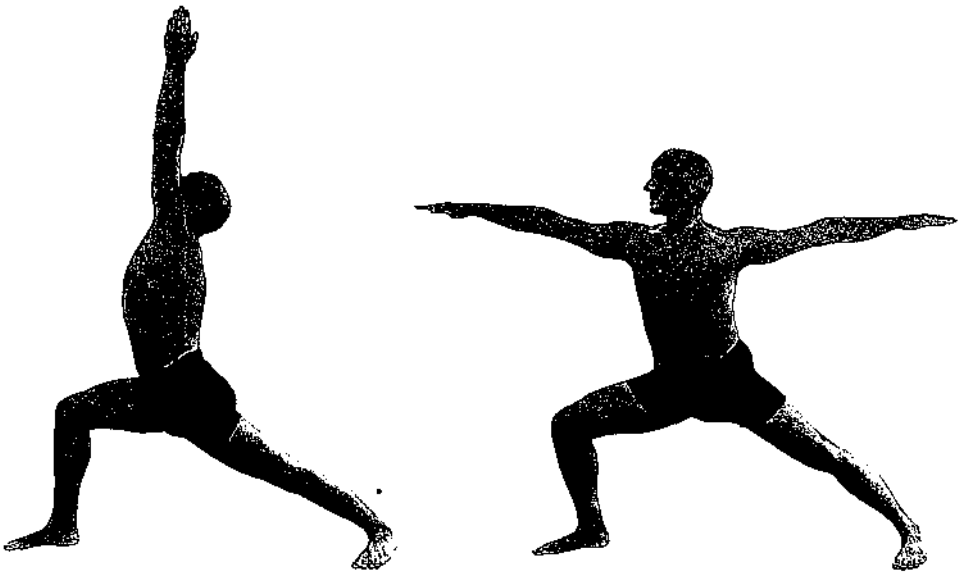
UTKATASANA
(La postura irregolare)

Questa postura aiuta a ridurre il grasso sui fianchi e a rinforzare la muscolatura delle gambe e della schiena. E' una postura di grande beneficio per tutti i dolori alla schiena e per eventuali problemi al disco. Sembra, infatti, che aiuti a sostituire la parte fibrosa esterna del disco intervertebrale in caso di lesioni. Tutta la schiena viene rinforzata e si hanno grandi miglioramenti nella cura dei reumatismi. Per scopi terapeutici questa posizione dovrebbe essere tenuta per più di 5 respiri fino a 10 minuti. Può anche portare giovamento in caso di ernia e può riallineare la spina dorsale.

UTKATASANA 13

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	UTKATASANA – 5 Respiri
Espirare			Mani a terra
IN	8	ASTAU	Su
ES	9	NAVA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	10	DASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	11	EKADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	12	DVADASA	Salto – Testa su
ES	13	TRAYODASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: URDHVA



VIRABHADRASANA
(La postura del guerriero)

La pratica di questa posizione può essere di grande aiuto per alleviare i dolori reumatici. I reumatismi iniziano a svilupparsi dalle ginocchia per arrivare ai gomiti e alle mani e procedere, infine, fino al collo dove la vertebra cervicale potrebbe saldarsi. Questa postura attiva, inoltre, il quinto chakra (Visuddha chakra) e il collo stesso trae direttamente grande beneficio da questa asana. I muscoli del collo sono rinforzati e anche l'udito può essere migliorato.

VIRABHADRASANA 16

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	VIRABHADRASANA - gamba destra – 5 R.
Espirare			
IN	8	ASTAU	Cambio lato – lato sinistro – 5 Respiri
ES	9	NAVA	Posizione B, lato sinistro – 5 Respiri
IN	10	DASA	Posizione B, lato destro – 5 Respiri
Espirare			Mani a terra
IN	11	EKADASA	Su
ES	12	DVADASA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	13	TRAYODASA	Urdhva Mukha Svanasana
EX	14	CATURDASA	Adho Mukha Svanasana
IN	15	PANCADASA	Salto – Testa su
ES	16	SODASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: URDHVA & HASTAGRAI

A

B

C

D

PASCHIMATTANASANA A - B - C - D

(La postura dell'ovest)

Nella pratica di questa postura è di vitale importanza mantenere il controllo del Mulabandha e dell'Uddiyanabandha. Nei piegamenti in avanti più estremi, infatti, l'aria entra nei polmoni con una certa forza e quando le due aperture (una corrispondente all'ano e l'altra all'uscita del tratto urinario) vengono mantenute chiuse, come nel Mulabandha, allora l'aria è in grado di stimolare il Susumna Nadi. L'inspirazione (Prana Vayu) e l'espirazione (Apana Vayu) aumentano il fuoco addominale (Agni) contribuendo così alla purificazione degli organi interni. Il fegato, la milza, i polmoni e i reni svolgono tutti un ruolo importante per la purificazione del sangue che è vitale per mantenersi in salute. L'arrivo nell'area addominale, dove iniziano tutte le malattie, di nuovo sangue, ricco di ossigeno, mantiene gli organi interni puliti, forti e in salute. Paschimattanasana, inoltre, agisce in modo benefico sul nervo Vago e rinforza e purifica tutto il corpo, incluso il cuore, e rende il corpo sodo eliminando l'eccesso di grasso.

PASCHIMATTANASANA 16
A - B - C - D

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare nella posizione seduta
Espirare			
IN	8	ASTAU	Afferrare gli alluci - piante dei piedi -lato - polso
EX	9	NAVA	PASCHIMATTANASANA – 5 Respiri
IN	10	DASA	Testa su
Espirare			Mani a terra
IN	11	EKADASA	Su
ES	12	DVADASA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	13	TRAYODASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	14	CATURDASA	Adho Mukha Svanasana
IN	15	PANCADASA	Salto – Testa su
ES	16	SODASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: PADHAYORAGRAI

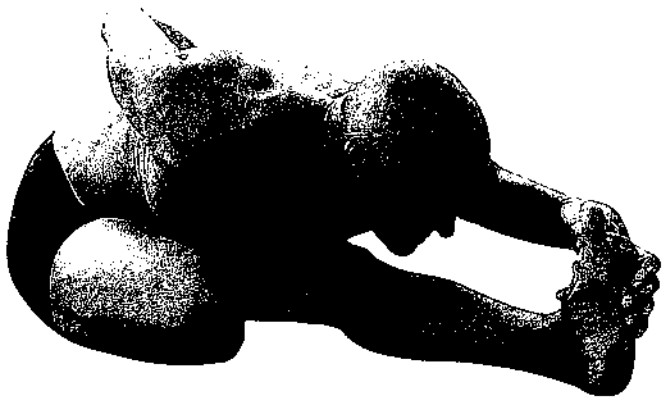
PURVATTANASANA
(La postura dell'Est)

Questa postura è complementare alla precedente, Paschimattanasana. E' imperativo: durante la pratica dopo un piegamento in avanti bisogna eseguire la sua contrapposizione e cioè un piegamento all'indietro della schiena. Tale contrapposizione impedisce, infatti, il sorgere di squilibri e disturbi. Questa posizione è benefica per il sistema nervoso, stimolando il Susumna Nadi, per il cuore ed i polmoni.

PURVATTANASANA 15

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare nella posizione seduta
Espirare			Poggiare le mani dietro
IN	8	ASTAU	PURVATTANASANA – 5 Respiri
ES	9	NAVA	Tornare giù nella posizione seduta
IN	10	DASA	Su
ES	11	EKADASA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	12	DVADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	13	TRAYODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	14	CATURDASA	Salto – Testa su
ES	15	PANCADASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI



ARDHA BADDHA PADMA PASCHIMATTANASANA

(La postura d'allungamento in avanti nel mezzo loto)

Questa postura è benefica per il fegato (Yakrut) e la milza (Pleeha), organi che svolgono entrambi un ruolo importante nel processo digestivo; il fegato controlla la digestione dei grassi e contribuisce al controllo del metabolismo, mentre la milza produce i globuli bianchi necessari a combattere le malattie e a purificare il sangue. Insieme questi organi strutturano i sapta dathu: sangue, carne, grasso, ossa, midollo, pelle e liquido seminale/potere vitale. Quando il fegato funziona correttamente anche la milza funziona automaticamente bene.
I problemi gastrici vengono curati grazie al miglioramento della funzione digestiva. Una buona regola per una corretta digestione è la seguente: lo stomaco dovrebbe essere riempito per metà di cibo, per un quarto di liquidi e per l'ultimo quarto rimanere libero per consentire il movimento dell'aria.

ARDHA BADDHA PADMA PASCHIMATTANASANA 22

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Salto – prendere il piede destro – testa su
ES	8	ASTAU	ARDHA BADDHA PADMA P. – 5 R.
IN	9	NAVA	Testa su
Espirare			Mani a terra
IN	10	DASA	Su
ES	11	EKADASA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	12	DVADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	13	TRAYODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	14	CATURDASA	Salto – prendere il piede sinistro – testa su
ES	15	PANCADASA	ARDHA BADDHA PADMA P. – 5 R.
IN	16	SODASA	Testa su
Espirare			Mani a terra
IN	17	SAPTADASA	Su
ES	18	ASTADASA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	19	EKOONAVIMSATIH	Urdhva Mukha Svanasana
ES	20	VIMSATIH	Adho Mukha Svanasana
IN	21	EKAVIMSATIH	Salto – Testa su
ES	22	DVAVIMSATIH	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: PADHAYORAGRAI

TRIANG MUKHAEKAPADA PASCHIMATTANASANA

(La postura del piede trasversale con estensione in avanti)

Questa posizione previene e cura l'elefantiasi che si presenta all'inizio come "Wuchereria Bancrofts", un'infezione diffusa dalle zanzare. E' causata, infatti, da infezioni ripetute e dalla conseguente infiammazione del sistema linfatico. La postura, inoltre, previene e cura Anda-Vayu, caratterizzata da 3 specifici disturbi:

-ritenzione di gas nell'intestino crasso (flautolenza)
-infezione del tratto urinario con infiammazione dell'uretra e sensazione di bruciore al passaggio dell'urina.
-infiammazione dello scroto.

Triang Mukhaekapada Paschimattanasana è curativa, anche, della sciatica e cioè dell'infiammazione, in qualche punto, del nervo sciatico che parte dal plesso sacrale ed arriva fino al piede passando attraverso il gluteo e la gamba. La sciatica si manifesta quando Apana e Vyana Vayu non funzionano come dovrebbero.

TRIANG MUKHAEKAPADA PASCHIMATTANASANA 22

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Salto – prendere il piede sinistro – testa su
ES	8	ASTAU	TRIANG MUKHAEKAPADA P. – 5 R.
IN	9	NAVA	Testa su
Espirare			Mani a terra
IN	10	DASA	Su
ES	11	EKADASA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	12	DVADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	13	TRAYODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	14	CATURDASA	Salto – prendere il piede destro – testa su
ES	15	PANCADASA	TRIANG MUKHAEKAPADA P. – 5 R.
IN	16	SODASA	Testa su
Espirare			Mani a terra
IN	17	SAPTADASA	Su
ES	18	ASTADASA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	19	EKOONAVIMSATIH	Urdhva Mukha Svanasana
ES	20	VIMSATIH	Adho Mukha Svanasana
IN	21	EKAVIMSATIH	Salto – Testa su
ES	22	DVAVIMSATIH	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: PADHAYORAGRAI

JANU SIRSASANA A - B - C

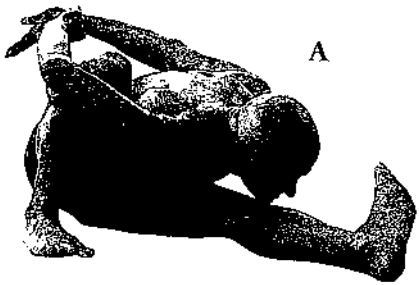
(La postura della testa sul ginocchio)

Janu Sirsasana ha grande efficacia sul sistema urinario; a volte in un organismo indebolito si verificano condizioni tali per cui il sangue diviene sottile, si manifesta una sensazione di dolore ai fianchi e si ha bisogno di urinare frequentemente. Questo può accadere quando si beve troppo caffè e si eccede nell'attività sessuale, indebolendo così, il potere vitale e rendendo il seme debole e il sangue sottile. Quando la malattia già esiste è chiamata Vyaptha Roga, quando si sta diffondendo si chiama Vyapaka Roga. Tali condizioni possono portare all'insorgere del diabete, ma possono essere evitate praticando questa posizione. Janu Sirsasana A e B sono particolarmente efficaci per gli uomini, Janu Sirsasana C per le donne: questo perché Shivani Nadi che stimola il pancreas a produrre la giusta quantità di insulina, si trova negli uomini vicino al perineo (A e B) e nelle donne vicino all'ombelico (C). Il tallone stesso genera calore, il che determina un ulteriore effetto terapeutico. Con tale postura, infine, si può ridurre l'ingrossamento della prostata.

JANU SIRSASANA A – B – C 22

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Salto – prendere il piede sinistro – testa su
ES	8	ASTAU	JANU SIRSASANA – 5 Respiri
IN	9	NAVA	Testa su
Espirare			Mani a terra
IN	10	DASA	Su
ES	11	EKADASA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	12	DVADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	13	TRAYODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	14	CATURDASA	Salto – prendere il piede destro – testa su
ES	15	PANCADASA	JANU SIRSASANA – 5 Respiri
IN	16	SODASA	Testa su
Espirare			Mani a terra
IN	17	SAPTADASA	Su
ES	18	ASTADASA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	19	EKOONAVIMSATIH	Urdhva Mukha Svanasana
ES	20	VIMSATIH	Adho Mukha Svanasana
IN	21	EKAVIMSATIH	Salto – Testa su
ES	22	DVAVIMSATIH	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: PADHAYORAGRAI



A

B

MARICHYASANA A - B
(La postura di Marichya)

Queste due posizioni possono curare e prevenire Parinaama Shoola, cioè l'ulcera, sia allo stomaco che al duodeno, causata da disordini alimentari e stress mentale. Una capacità digestiva insufficiente ed inadeguata, causa di stipsi (Malabaddata) e flautolenza, è dovuta a una disfunzione di Samana e Apana Vayu: il fuoco digestivo (Agni) non è forte abbastanza per stimolare la peristalsi ed il risultato che ne deriva sono la ritenzione di scorie e i gas intestinali in eccesso. La dismenorrea, accompagnata di solito da dolori all'addome e alla parte bassa della schiena, può essere curata dalla pratica di Marichyasana A, B, C, e D. L'utero (Garbha Kosha) è rinforzato da queste posizioni ed aiutato ad evitare aborti e portare a termine una gravidanza. Queste posture agiscono, inoltre, direttamente e in modo benefico sui reni. Le donne incinta devono smettere di praticare Marichyasana C e D al terzo mese di gravidanza; A e B possono essere eseguite, se non ci sono problemi particolari, fino al sesto mese.

MARICHYASANA A - B 22

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare nella posizione seduta
ES	8	ASTAU	MARICHYASANA - 5 Respiri
IN	9	NAVA	Testa su
Espirare			Mani a terra
IN	10	DASA	Su
ES	11	EKADASA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	12	DVADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	13	TRAYODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	14	CATURDASA	Saltare nella posizione seduta
ES	15	PANCADASA	MARICHYASANA – 5 Respiri
IN	16	SODASA	Testa su
Espirare			Mani a terra
IN	17	SAPTADASA	Su
ES	18	ASTADASA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	19	EKOONAVIMSATIH	Urdhva Mukha Svanasana
ES	20	VIMSATIH	Adho Mukha Svanasana
IN	21	EKAVIMSATIH	Salto – Testa su
ES	22	DVAVIMSATIH	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: A – PADHAYORAGRAI
B – NASAGRAI

C

D

MARICHYASANA C - D

(La postura di Marichya)

Queste due posizioni possono curare e prevenire Parinaama Shoola, cioè l'ulcera, sia allo stomaco che al duodeno, causata da disordini alimentari e stress mentale. Una capacità digestiva insufficiente ed inadeguata, causa di stipsi (Malabaddata) e flautolenza, è dovuta a una disfunzione di Samana e Apana Vayu: il fuoco digestivo (Agni) non è forte abbastanza per stimolare la peristalsi ed il risultato che ne deriva sono la ritenzione di scorie e i gas intestinali in eccesso. La dismenorrea, accompagnata di solito da dolori all'addome e alla parte bassa della schiena, può essere curata dalla pratica di Marichyasana A, B, C, e D. L'utero (Garbha Kosha) è rinforzato da queste posizioni ed aiutato ad evitare aborti e portare a termine una gravidanza. Queste posture agiscono, inoltre, direttamente e in modo benefico sui reni Le donne incinta devono smettere di praticare Marichyasana C e D al terzo mese di gravidanza; A e B possono essere eseguite, se non ci sono problemi particolari, fino al sesto mese.

MARICHYASANA C - D 18

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	MARICHYASANA – 5 Respiri
Espirare			Mani a terra
IN	8	ASTAU	Su
ES	9	NAVA	Salto - Chaturanga Dandasana
IN	10	DASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	11	EKADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	12	DVADASA	MARICHYASANA – 5 Respiri
Espirare			Mani a terra
IN	13	TRAYODASA	Su
ES	14	CATURDASA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	15	PANCADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	16	SODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	17	SAPTADASA	Salto – Testa su
ES	18	ASTADASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: PARSVA

NAVASANA

(La postura della barca)

Navasana è efficace per rinforzare la spina dorsale (Vina Danda), il retto (Guda Nala) e le anche. Anche i muscoli addominali sono tonificati, migliorando così la digestione. Gli intestini vengono stimolati dall'incremento del fuoco digestivo (Agni) sviluppando così una forte peristalsi e rilasciando i gas in eccesso. L'intera regione delle viscere è tonificata.

NAVASANA 13

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare in NAVASANA – 5 Respiri
Espirare			Mani a terra
IN	8	ASTAU	Su
ES	9	NAVA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	10	DASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	11	EKADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	12	DVADASA	Salto – Testa su
ES	13	TRAYODASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI/PADHAYORAGRAI

BHUJAPIDASANA

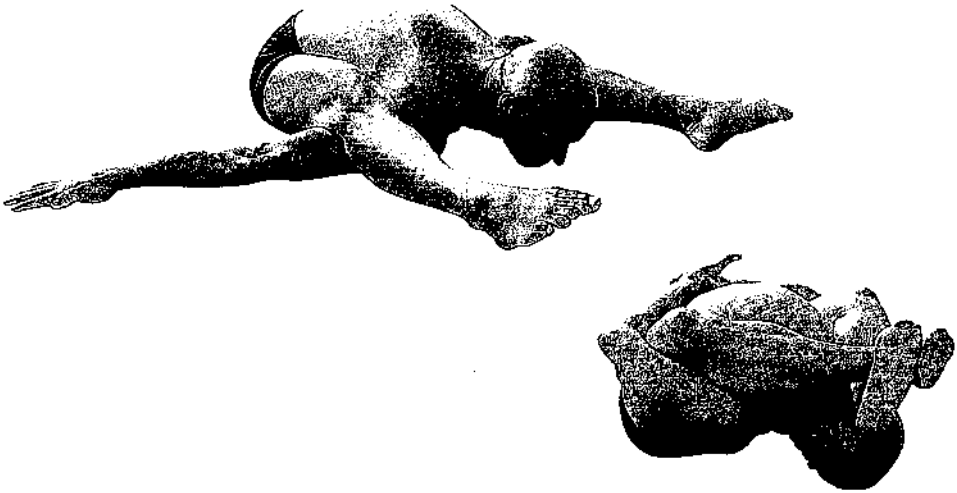
(La postura della pressione sulle braccia)

Questa postura pulisce l'esofago (Anna Nala) e aumenta la forza dei polsi e delle braccia, dando così equilibrio e leggerezza alla postura. All'inizio i principianti poggeranno la fronte sul pavimento.
Proseguendo nella pratica di questa asana, sarà il mento a poggiare per terra con lo sguardo (dristi) rivolto al naso.

BHUJAPIDASANA - 15

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare e agganciare i piedi
ES	8	ASTAU	BHUJAPIDASANA – 5 Respiri
IN	9	NAVA	Testa su
Espirare			Muovere i piedi indietro in Bakasana
IN	10	DASA	Su – Bakasana
ES	11	EKADASA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	12	DVADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	13	TRAYODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	14	CATVRDASA	Salto – Testa su
ES	15	PANCADASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI



KURMASANA E SUPTA KURMASANA

(La postura della tartaruga dormiente)

Queste posture hanno un effetto stimolante sul 'Kanda'. Il Kanda non è un elemento fisico. Esso appartiene al corpo sottile ed è la radice, la fonte da cui hanno origine tutte le nadi. A forma di uovo si trova 4 pollici al di sotto dell'ombelico sul pavimento del perineo e sostiene 72.000 nadi (canali in cui scorre l'energia).
Kurmasana espande il torace aumentando la capacità dei polmoni e dei bronchi e la quantità di sangue ossigenato che arriva al cuore.
Questa postura ha un effetto benefico su chiunque abbia problemi di cuore, angina pectoris, asma e bronchite. Asma e bronchite sono dovute ad uno squilibrio tra Apana e Prana Vayu, dove Prana Vayu è predominante su Apana Vayu. Le difficoltà respiratorie possono essere eliminate con la pratica di queste posture, riequilibrando Apana e Prana Vayu. Quando l'inspirazione e l'espirazione hanno la stessa forza e durata, allora il sistema respiratorio funziona in maniera adeguata.
Le ossa della spina dorsale e i reni sono rinforzati dalla pratica di queste posizioni. Si arriva, inoltre, ad una riduzione del grasso in eccesso e, sistematicamente, a un maggior controllo su tutto il corpo.

KURMASANA - SUPTA KURMASANA 16

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare in KURMASANA – 5 Respiri
ES	8	ASTAU	Prendere le mani dietro la schiena
IN	9	NAVA	SUPTA KURMASANA (agg. i piedi) – 5 R.
Espirare			Mani a terra testa su
IN	10	DASA	Su
Espirare			Muovere i piedi indietro in Bakasana
IN	11	EKADASA	Su – Bakasana
ES	12	DVADASA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	13	TRAYODASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	14	CATURDASA	Adho Mukha Svanasana
IN	15	PANCADASA	Salto – Testa su
ES	16	SODASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: BROOMADHYA

GARBHA PINDASANA

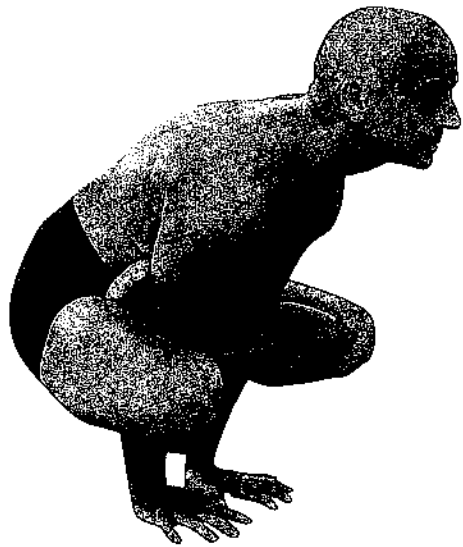
(La postura del feto)

Questa postura è benefica soprattutto per le donne in quanto rinforza l'utero (Garbha Kosha) e il retto (Guda Nala). Pulisce e tonifica il fegato (Yakrut) e la milza (Pleeha) ed attiva i primi 3 chakra. Si dice che dondolare per 9 volte in senso orario corrisponda ai 9 mesi della gravidanza e che questa postura prepari il feto ad assumere una corretta posizione al momento della nascita. E' quindi utile per le donne incinta che dovrebbero praticarla fino al terzo mese di gravidanza.

GARBHA PINDASANA 15

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare nella posizione seduta
ES	8	ASTAU	GARBHA PINDASANA – 5 Respiri
IN	9	NAVA	Ruotare per 9 volte
Espirare			Liberare le braccia
IN	10	DASA	Su
ES	11	EKADASA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	12	DVADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	13	TRAYODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	14	CATURDASA	Salto – Testa su
ES	15	PANCADASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI



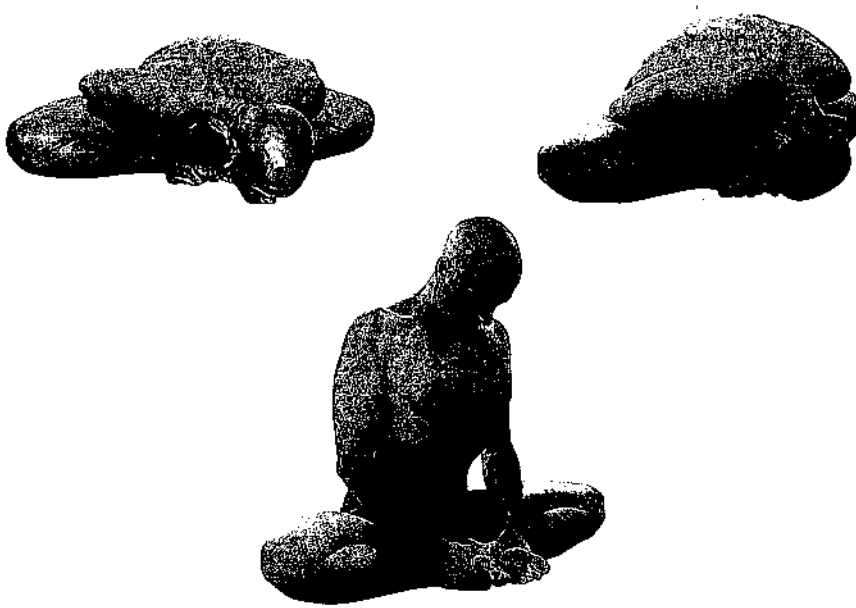
KUKKUTASANA
(La postura del gallo)

Nell'eseguire questa posizione non bisogna tenere Uddiyanabandha e Mulabandha. Il retto (Guda Nala) deve essere rilassato per praticare il nauli, il movimento, cioè, a polmoni vuoti, dei muscoli del retto prima in senso orario e poi antiorario. Questa posizione cura la stipsi (Malabaddata), pulisce l'uretra ed è quindi di sollievo in presenza di problemi urinari. Rinforza, infine, i muscoli delle spalle e delle braccia.

KUKKUTASANA 15

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare nella posizione seduta
ES	8	ASTAU	Padmasana – infilare le braccia dentro
IN	9	NAVA	KUKKUTASANA – 5 Respiri
Espirare			Liberare le braccia
IN	10	DASA	Su
ES	11	EKADASA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	12	DVADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	13	TRAYODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	14	CATURDASA	Salto – Testa su
ES	15	PANCADASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI



BADDHA KONASANA
(La postura dell'angolo piegato)

E' scritto nei testi epici che Baddha Konasana è la postura più efficace e potente per risolvere tutti i problemi gastrici legati allo stomaco e al retto. Questa, infatti, cura la stipsi e dà sollievo in presenza di emorroidi. E' difficile, ma estremamente importante, in questa posizione controllare l'Uddiyana e il Mulabandha soprattutto in presenza di emorroidi. Se questo fosse il caso, bisognerebbe evitare completamente i cibi grassi e fritti e preferire quelli satvici (per esempio latte, burro, riso, etc.) che riducono l'eccesso di calore del corpo che contribuisce, infatti, alla presenza delle emorroidi.
Baddha Konosana è molto efficace contro i 3 peggiori disturbi:

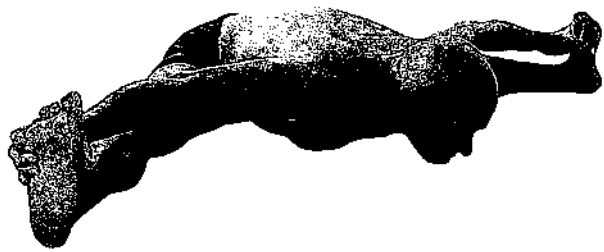
Bennuphani (problemi alla spina dorsale)
Bagandara (emorroidi)
Gudaroga (problemi al retto).

E' verità che il controllo dell'ano curerà questi disturbi.

BADDHA KONASANA 15

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare attraverso le braccia prendere posizione
ES	8	ASTAU	BADDHA KONASANA – 5 Respiri
IN	9	NAVA	Raddrizzare la schiena – 5 Respiri
Espirare			
IN	10	DASA	Su
ES	11	EKADASA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	12	DVADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	13	TRAYODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	14	CATURDASA	Salto – Testa su
ES	15	PANCADASA	Uttanasana Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI



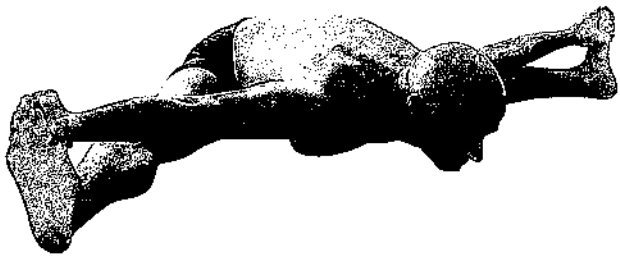
UPAVISTHA KONASANA
(La postura seduta ad angolo)

Queste 2 posture sono molto efficaci nel risolvere tutti i problemi di schiena agendo direttamente sul Gridhasi Nadi che regola, infatti, tutti i dolori alla spina dorsale. Prevengono e curano i disturbi del nervo sciatico, danno sollievo in caso di dolori alle viscere e prevengono e curano le emorragie dal retto (Guda Nala). L'esofago (Anna Nala) è completamente pulito. Queste 2 posizioni, infine, aiutano ad eliminare il grasso corporeo dando stabilità al tronco e rendendo tutto il corpo leggero, forte e sano. Entrambe possono essere praticate fino al terzo mese di gravidanza.

UPAVISTHA KONASANA 15

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Salto – afferrare i piedi – testa su
ES	8	ASTAU	UPAVISTHA KONASANA – 5 Respiri
Inspirare			Testa su (espirare)
IN	9	NAVA	Su – 5 Respiri
Espirare			Mani a terra
IN	10	DASA	Su
ES	11	EKADASA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	12	DVADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	13	TRAYODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	14	CATURDASA	Salto – Testa su
ES	15	PANCADASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: BROOMADHYA/URDHVA



SUPTA KONASANA

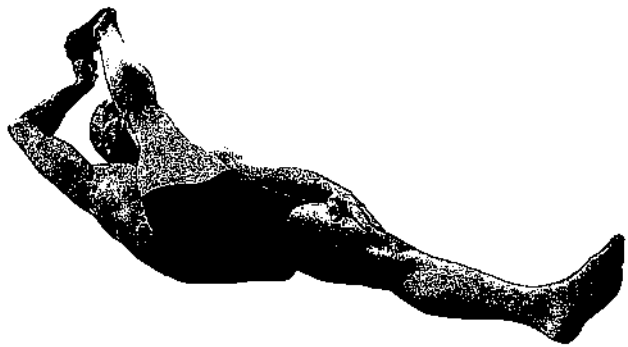
(La postura dell'angolo dormiente)

Queste 2 posture sono molto efficaci nel risolvere tutti i problemi di schiena agendo direttamente sul Gridhasi Nadi che regola, infatti, tutti i dolori alla spina dorsale. Prevengono e curano i disturbi del nervo sciatico, danno sollievo in caso di dolori alle viscere, prevengono e curano le emorragie del retto (Guda Nala). L'esofago (Anna Nala) è completamente pulito. Queste 2 posizioni, infine, aiutano ad eliminare il grasso corporeo dando stabilità al tronco e rendendo tutto il corpo leggero, forte e sano. Entrambe possono essere praticate fino al terzo mese di gravidanza.

SUPTA KONASANA 16

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare nella posizione seduta
Espirare			Sdraiarsi
IN	8	ASTAU	SUPTA KONASANA – 5 Respiri
Espirare			
IN	9	NAVA	Su – espirare giù mento a terra
IN	10	DASA	Testa su
Espirare			Mani a terra
IN	11	EKADASA	Su
ES	12	DVADASA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	13	TRAYODASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	14	CATURDASA	Adho Mukha Svanasana
IN	15	PANCADASA	Salto – Testa su
ES	16	SODASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: BROOMADHYA/URDHVA



SUPTA PADANGUSTHASANA

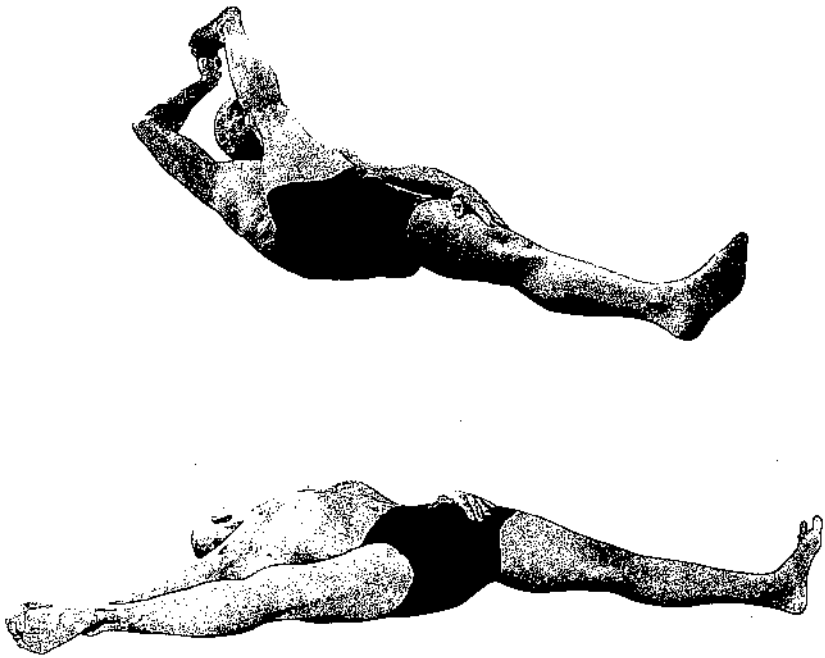
(La postura dormiente con presa all'alluce)

Questa postura aiuta nella pulizia del retto (Guda Nala), del tratto urinario (Veerya Nala), dell'esofago (Anna Nala) e delle vene (Rakta Nala). Aiuta, inoltre, a prevenire il grasso intorno ai fianchi (Katitra Pradhesha) e cura i dolori alle costole laterali (Pakkelubu). Tutto il corpo si mantiene sano, leggero e forte.

SUPTA PADANGUSTHASANA 20

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare attraverso le braccia
Espirare			Sdraiarsi
IN	8	ASTAU	Sollevare la gamba destra – testa a terra
ES	9	NAVA	Portare la testa al ginocchio – 5 Respiri
IN	10	DASA	Gamba destra su – Testa a terra
ES	11	EKADASA	Portare giù la gamba destra
IN	12	DVADASA	Sollevare la gamba sinistra – testa a terra
ES	13	TRAYODASA	Portare la testa al ginocchio – 5 Respiri
IN	14	CATURDASA	Gamba sinistra su – Testa a terra
ES	15	PANCADASA	Portare giù la gamba sinistra
IN	16	SODASA	Muoversi con il chakrasana nel catvari
Espirare			
IN	17	SAPTADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	18	ASTADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	19	EKOONAVIMSATIH	Salto – Testa su
ES	20	VIMSATIH	Uttanasana
			Samastitih

DRISTI: PADHAYORAGRAI



SUPTA PARSVASAHITA

(La postura dormiente con presa all'alluce laterale)

Questa postura aiuta nella pulizia del retto (Guda Nala), del tratto urinario (Veerya Nala), dell'esofago (Anna Nala) e delle vene (Rakta Nala). Aiuta, inoltre, a prevenire il grasso intorno ai fianchi e cura i dolori alle costole laterali (Pakkelubu). Tutto il corpo si mantiene sano, leggero e forte.

SUPTA PARSVASAHITA 28

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare attraverso le braccia
Espirare			Sdraïarsi
IN	8	ASTAU	Sollevare la gamba destra – testa a terra
ES	9	NAVA	Portare la testa al ginocchio – 5 Respiri
IN	10	DASA	Gamba tesa – testa giù
ES	11	EKADASA	Portare di lato la gamba destra – 5 Respiri
IN	12	DVADASA	Riportare indietro la gamba – testa a terra
ES	13	TRAYODASA	Portare la testa al ginocchio
IN	14	CATURDASA	Gamba tesa – testa a terra
ES	15	PANCADASA	Portare giù la gamba
IN	16	SODASA	Sollevare la gamba sinistra - testa a terra
ES	17	SAPTADASA	Portare la testa al ginocchio – 5 Respiri
IN	18	ASTADASA	Gamba tesa – testa a terra
ES	19	EKOONAVIMSATIH	Portare di lato la gamba sinistra – 5 Respiri
IN	20	VIMSATIH	Riportare indietro la gamba – testa a terra
ES	21	EKAVIMSATIH	Portare la testa al ginocchio
IN	22	DVAVISATIH	Gamba tesa – testa a terra
ES	23	TRAYOVIMSATIH	Portare giù la gamba
IN	24	CATURVIMSATIH	Muoversi con il chakrasana nel catvari
Espirare			
IN	25	PANCAVIMSATIH	Urdhva Mukha Svanasana
ES	26	SODAVIMSATIH	Adho Mukha Svanasana
IN	27	SAPTAVIMSATIH	Salto – Testa su
ES	28	ASTOVIMSATIH	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: PADHAYORAGRAI/PARSVA

UBHAYA PADANGUSTHASANA

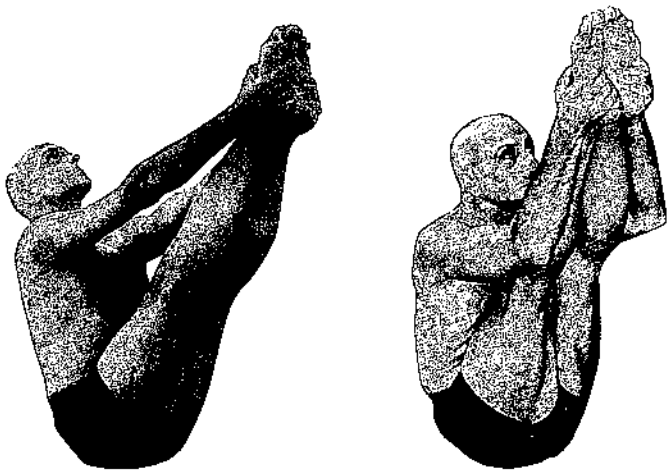
(La postura dei pollici ai piedi)

Questa posizione dà forza agli organi genitali (Guhya Indriya) e può essere utile nel curare Uri Muthra Roga, i cui sintomi sono l'apparente bisogno di urinare con una sensazione di bruciore, senza riuscire ad urinare effettivamente o solamente molto poco. Quando la si pratica correttamente, e cioè con la schiena forte e dritta, Ubhaya Padangusthasana stimola e rinforza i granthis traya (i tre nodi) che sono Brahma granthi, Vishnu granthi e Maheshwara o Rudra granthi, collocati sotto la colonna vertebrale (Vina-Danda) all'interno delle ossa del coccige.

UBHAYA PADANGUSTHASANA 15

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare attraverso le braccia
Espirare			Sdraiarsi
IN	8	ASTAU	Portare i piedi indietro oltre la testa
			Prendere gli alluci
Espirare			
IN	9	NAVA	UBHAYA PADANGUSTHASANA–5R.
Espirare			Mani a terra
IN	10	DASA	Su
ES	11	EKADASA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	12	DVADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	13	TRAYODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	14	CATURDASA	Salto – Testa su
ES	15	PANCADASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: ANTARA



URDHVA MUKHA PASCHIMATTANASANA

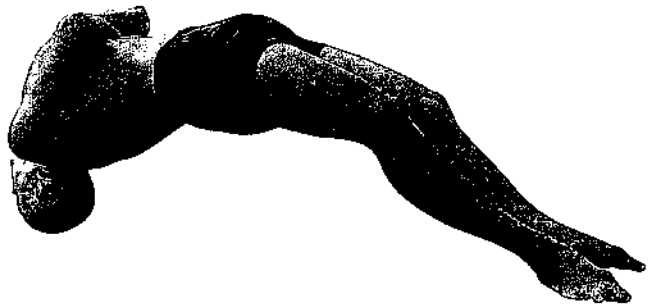
(La postura d'allungamento verso l'alto)

Questa posizione dà forza agli organi genitali (Guhya Indriya) e può essere utile nel curare Uri Muthra Roga, i cui sintomi sono l'apparente bisogno di urinare con una sensazione di bruciore, senza riuscire ad urinare effettivamente o solamente molto poco. Quando la si pratica correttamente, e cioè con la schiena forte e dritta, il mento che tocca le ginocchia e lo sguardo ai piedi (Padhagra), Urdhva Mukha Paschimattanasana stimola e rinforza i granthis traya (i tre nodi) che sono Brhama granthi, Vishnu granthi e Maheshwara o Rudra granthi, collocati sotto la colonna vertebrale (Vina Danda) all'interno delle ossa del coccige.

URDHVA MUKHA PASCHIMATTANASANA 16

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare attraverso le braccia
Espirare			Sdraiarsi
IN	8	ASTAU	Portare i piedi indietro oltre la testa
Espirare			Afferrare i piedi
IN	9	NAVA	Venire in avanti
ES	10	DASA	URDHVA MUKHA P. – 5 Respiri
Inspirare			Stendere le braccia
Espirare			Mani a terra
IN	11	EKADASA	Su
ES	12	DVADASA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	13	TRAYODASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	14	CATURDASA	Adho Mukha Svanasana
IN	15	PANCADASA	Salto – Testa su
ES	16	SODASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: PADHAYORAGRAI



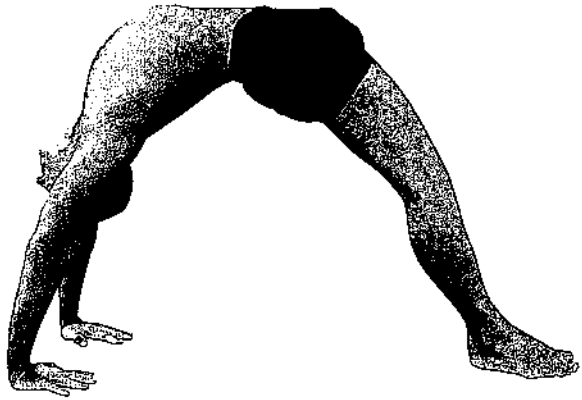
SETU BANDHASANA
(La postura del piccolo ponte)

I polmoni e le vene sono puliti e purificati. Stimolando il Manipura Chakra (plesso solare), questa posizione aumenta il fuoco digestivo (Agni) nell'addome e quindi dà sollievo in caso di costipazione. Il controllo dell'ano è molto importante nell'eseguire questa postura. Il collo viene rinforzato, la gola è aperta, il torace si espande e migliora la capacità polmonare. Tutto il corpo ne risulta tonificato.

SETU BANDHASANA 15

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare attraverso le braccia
ES	8	ASTAU	Sdraiarsi – Prendere posizione
IN	9	NAVA	SETU BANDHASANA – 5 Respiri
ES	10	DASA	Giù
IN	11	EKADASA	Muoversi con il chakrasana nel catvari
Espirare			
IN	12	DVADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	13	TRAYODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	14	CATURDASA	Salto – Testa su
ES	15	PANCADASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI



URDHVA DHANURASANA 15

(l'arco verso l'alto)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare attraverso le braccia
ES	8	ASTAU	Sdraiarsi – Prendere posizione
IN	9	NAVA	URDHVA DHANURASANA – 5 R.
ES	10	DASA	Sdraiarsi
IN	11	EKADASA	Muoversi con il chakrasana nel catvari
Espirare			
IN	12	DVADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	13	TRAYODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	14	CATURDASA	Salto – Testa su
ES	15	PANCADASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI

Guruji consiglia
se c'è sofferenza in una di queste Asana
bisogna fare almeno
venticinque respiri per ogni lato

"YOGĀSANAS" *

AṢṬĀNGA YOGA NILAYAM, MYSORE (ESTABLISHED IN 1948),
OF YOGĀSANA VISHARADA, VEDANTA VIDWAN,
SRI K.PATTABHI JOIS

Chart giving the list of Intermediate Āsanas that are practised in the above Yogashala

NOTE:

(1) There are as many 'Āsanas' as there are species in the World (The No. is roughly put at 84 Crores).

(2) The Āsanas should always be done in the scientific way only (called as 'VINYASA') as enumerated in the Scriptures and as taught by the 'GURU'. The Vinyasas for each of these Āsanas are given within brakets against each one of them.

ALWAYS START WITH:

1	Sūryanamaskara	'A'	(9)
2	do	'B'	(17)

INTERMEDIATE ĀSANAS:

1	Pāśāsana		(14)
2	Krounchāsana		(22)
3	Śalabhāsana	A&B	(9)
4	Bhekāsana		(9)
5	Dhanurāsana		(9)
6	Pārśva Dhanurāsana		(13)
7	Uṣṭrāsana		(15)
8	Laghuvajrāsana		(15)
9	Kapotāsana		(15)
10	Supta Vajrāsana		(16)
11	Bakāsana	A&B	(13)

* *Lista originale delle asana*

12	Bharadvājāsana		(20)
13	Ardha Matsyendrāsana		(20)
14	Eka Pāda Śīrṣāsana		(22)
15	Dwi Pāda Śīrṣāsana		(14)
16	Yoganidrāsana		(13)
17	Tittibhāsana	A&B	(16)
18	Pincha Mayūrāsana		(13)
19	Karāndāvāsana		(15)
20	Mayūrāsana		(9)
21	Nakrāsana		(9)
22	Vātāyanāsana		(20)
23	Parighāsana		(22)
24	Gomukhāsana		(22)
25	Supta Ūrdhva Pāda Vajrāsana		(22)
26	Mukta Hasta Śīrṣasāna	A,B,C	(13)
27	Baddha Hasta Śīrṣasāna	A,B,C,D	(13)
28	Ūrdhva Dhanurāsana		(15)

ALWAYS END WITH:

1	Sālamba Sarvāngāsana	(13)
2	Halāsana	(13)
3	Karnapīdāsana	(13)
4	Ūrdhva Padmāsana	(13)
5	Piṇḍāsana	(14)
6	Mathsyāsana	(14)
7	Uttāna Pādāsana	(13)
8	Śīrṣasāna	(13)
9	Baddha Padmāsana	(16)
10	Yogamudra	(15)
11	Padmāsana	(14)
12	Utpluthih	(14)

SERIE INTERMEDIA

Pasasana

Krounchasana

Salabhasana
A B

Bhekasana

Dhanurasana

Parsva
Dhanurasana

Ustrasana

Laghuvajrasana

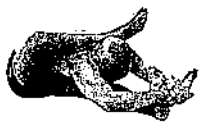
Kapotasana

Supta Vajrasana

Bakasana
A B

Bharadvajasana

Arha
Matsyendrasana



Eka Pada Sirsasana

Dwi Pada
Sirsasana

Yoganidrasana

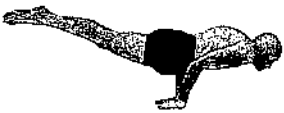
A

Tittibhasana
B

C

Pincha Mayurasana

Karandavasana

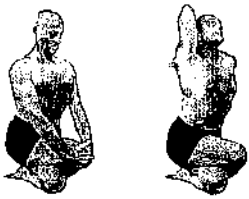


Mayurasana

Nakrasana

Vatayanasana

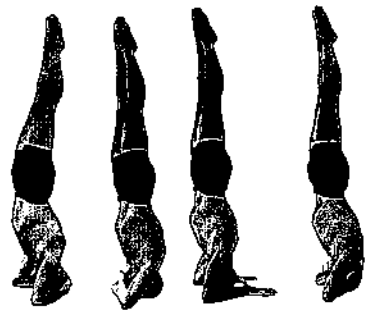
Parighasana



Gomukhasana

Supta Urdhva Pada Vajrasana

Mukta Hasta Sirsasana
A B C

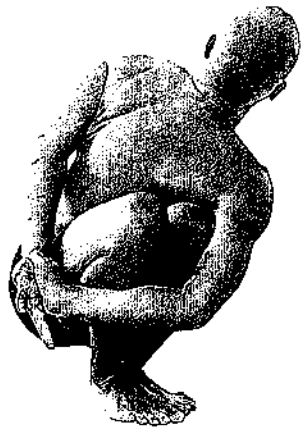


Baddha Hasta Sirsasana
A B C D

Udhva Dhanurasana

SERIE INTERMEDIA

NADI SODHANA



PASASANA 14

(La postura del laccio)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare in PASASANA lato destro – 5 R.
Espirare			Mani a terra
IN	8	ASTAU	PASASANA lato sinistro – 5 Respiri
Espirare			Mani a terra
IN	9	NAVA	Su
ES	10	DASA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	11	EKADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	12	DVADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	13	TRAYODASA	Salto – Testa su
ES	14	CATURDASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: PARSVA

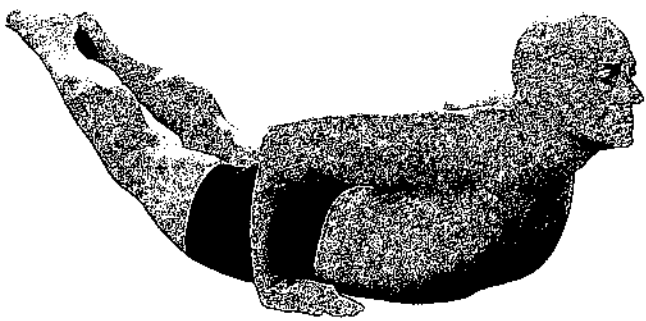
KROUNCHASANA 22

(La postura dell'airone)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare e prendere il piede destro – Testa su
ES	8	ASTAU	KROUNCHASANA – 5 Respiri
IN	9	NAVA	Testa su
Espirare			Mani a terra
IN	10	DASA	Su
ES	11	EKADASA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	12	DVADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	13	TRAYODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	14	CATURDASA	Saltare e prendere il piede sinistro - Testa su
ES	15	PANCADASA	KROUNCHASANA – 5 Respiri
IN	16	SODASA	Testa su
Espirare			Mani a terra
IN	17	SAPTADASA	Su
ES	18	ASTADASA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	19	EKOONAVIMSATIH	Urdhva Mukha Svanasana
ES	20	VIMSATIH	Adho Mukha Svanasana
IN	21	EKAVIMSATIH	Salto – Testa su
ES	22	DVAVIMSATIH	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: PADHAYORAGRAI

A



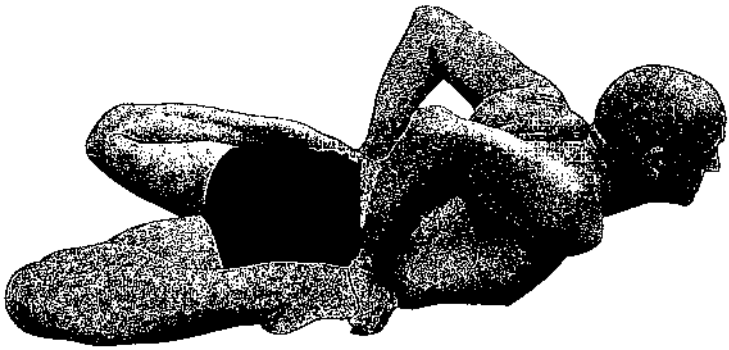
B

SALABHASANA A - B 9

(La Postura della Locusta)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	SALABHASANA – 5 Respiri
Espirare			
IN	6	SAT	Urdhva Mukha Svanasana
ES	7	SAPTA	Adho Mukha Svanasana
IN	8	ASTAU	Salto – Testa su
ES	9	NAVA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI

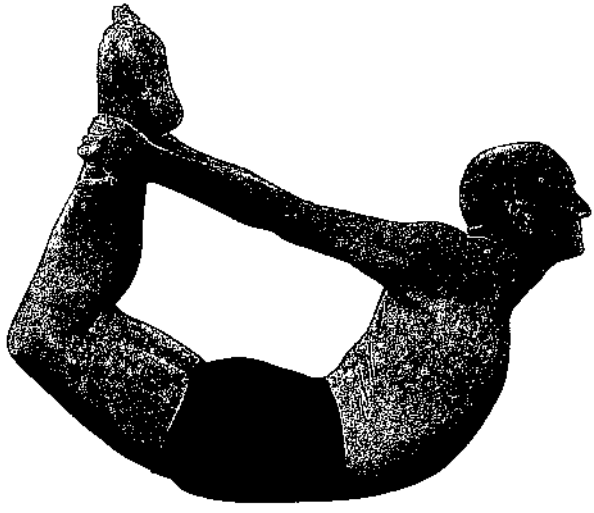


BHEKASANA 9

(La Postura della Rana)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Saltare e afferrare i piedi
IN	5	PANCA	BHEKASANA – 5 Respiri
Espirare			Mani a terra
IN	6	SAT	Urdhva Mukha Svanasana
ES	7	SAPTA	Adho Mukha Svanasana
IN	8	ASTAU	Salto – Testa su
ES	9	NAVA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI

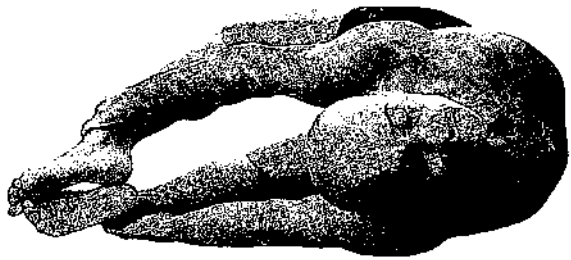


DHANURASANA 9

(La postura dell'arco)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Saltare e afferrare le caviglie
IN	5	PANCA	DHANURASANA – 5 Respiri
Espirare			Mani a terra
IN	6	SAT	Urdhva Mukha Svanasana
ES	7	SAPTA	Adho Mukha Svanasana
IN	8	ASTAU	Salto – Testa su
ES	9	NAVA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI



PARSVA DHANURASANA 13

(La postura dell'arco di lato)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Saltare e afferrare le caviglie
IN	5	PANCA	Dhanurasana
ES	6	SAT	PARSVA DHANURASANA l. ds. – 5 R.
IN	7	SAPTA	Dhanurasana
ES	8	ASTAU	PARSVA DHANURASANA l. sn. – 5 R.
IN	9	NAVA	DHANURASANA – 5 Respiri
Espirare			Mani a terra
IN	10	DASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	11	EKADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	12	DVADASA	Salto - Testa su
ES	13	TRAYODASA	Uttanasana
			Samasthitih

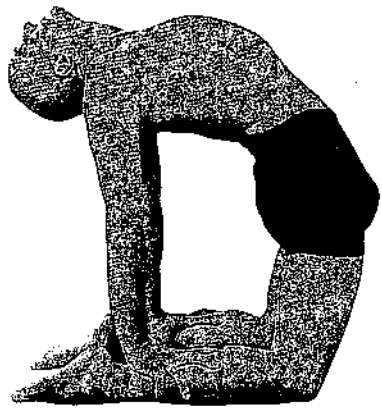
DRISTI: NASAGRAI

USTRASANA 15

(La postura del cammello)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare – Mani ai fianchi
ES	8	ASTAU	USTRASANA - 5 Respiri
IN	9	NAVA	Tornare su, mani ai fianchi
Espirare			Mani a terra
IN	10	DASA	Su
ES	11	EKADASA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	12	DVADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	13	TRAYODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	14	CATURDASA	Salto – Testa su
ES	15	PANCADASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI

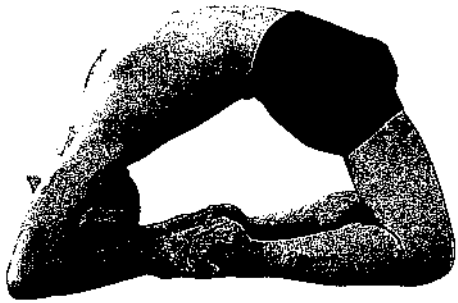


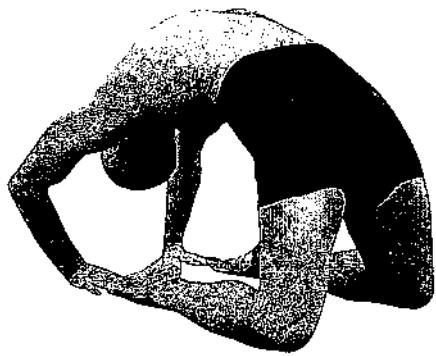
LAGHUVAJRASANA 15

(La postura del fulmine leggero)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare – Mani ai fianchi
ES	8	ASTAU	LAGHUVAJRASANA - 5 Respiri
IN	9	NAVA	Tornare su, mani ai fianchi
Espirare			Mani a terra
IN	10	DASA	Su
ES	11	EKADASA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	12	DVADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	13	TRAYODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	14	CATURDASA	Salto – Testa su
ES	15	PANCADASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: BROOMADHYA



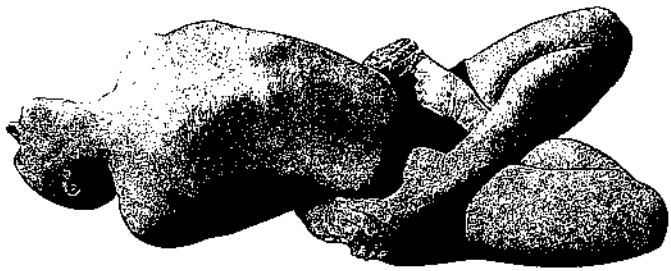


KAPOTASANA 15

(La postura della colomba)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare – Mani ai fianchi
ES	8	ASTAU	KAPOTASANA - 5 Respiri
IN	9	NAVA	Tornare su , mani ai fianchi
Espirare			Mani a terra
IN	10	DASA	Su
ES	11	EKADASA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	12	DVADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	13	TRAYODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	14	CATURDASA	Salto – Testa su
ES	15	PANCADASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI



SUPTA VAJRASANA 15

(La postura del fulmine dormiente)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare attraverso le braccia
ES	8	ASTAU	Padmasana
Inspirare			Baddha Padmasana
ES	9	NAVA	SUPTA VAJRASANA – 5 Respiri
IN	10	DASA	Su
ES	11	EKADASA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	12	DVADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	13	TRAYODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	14	CATURDASA	Saltare – Testa su
ES	15	PANCADASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI

BAKASANA A - B 13

(La postura del corvo)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	BAKASANA – 5 Respiri
Espirare			
IN	8	ASTAU	Su
ES	9	NAVA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	10	DASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	11	EKADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	12	DVADASA	Salto – Testa su
ES	13	TRAYODASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI

BHARADVAJASANA 20

(La postura di Bharadvaja – un saggio)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare attraverso le braccia
ES	8	ASTAU	BHARADVAJASANA – 5 Respiri
IN	9	NAVA	Su
ES	10	DASA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	11	EKADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	12	DVADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	13	TRAYODASA	Saltare attraverso le braccia
ES	14	CATURDASA	BHARADVAJASANA – 5 Respiri
IN	15	PANCADASA	Su
ES	16	SODASA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	17	SAPTADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	18	ASTADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	19	EKOONAVIMSATIH	Salto – Testa Su
ES	20	VIMSATIH	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: PARSVA

ARDHA MATSYENDRASANA 20

(La postura di Matsyendra – un saggio – a metà)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare e prendere posizione
ES	8	ASTAU	ARDHA MATSYENDRASANA – 5 R.
IN	9	NAVA	Su
ES	10	DASA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	11	EKADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	12	DVADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	13	TRAYODASA	Saltare e prendere posizione
ES	14	CATURDASA	ARDHA MATSYENDRASANA – 5 R.
IN	15	PANCADASA	Su
ES	16	SODASA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	17	SAPTADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	18	ASTADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	19	EKOONAVIMSATIH	Salto – Testa Su
ES	20	VIMSATIH	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: PARSVA

EKA PADA SIRSASANA 22

(La postura del piede dietro la testa)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare attraverso le braccia, gamba destra su
ES	8	ASTAU	EKA PADA SIRSASANA – 5 Respiri
IN	9	NAVA	Tornare su
Espirare			Mani a terra
IN	10	DASA	Su
ES	11	EKADASA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	12	DVADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	13	TRAYODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	14	CATURDASA	Saltare attraverso le braccia, gamba sin. su
ES	15	PANCADASA	EKA PADA SIRSASANA – 5 Respiri
IN	16	SODASA	Tornare su
Espirare			Mani a terra
IN	17	SAPTADASA	Su
ES	18	ASTADASA	Salto - Chaturanga Dandasana
IN	19	EKOONAVIMSATIH	Urdhva Mukha Svanasana
ES	20	VIMSATIH	Adho Mukha Svanasana
IN	21	EKAVIMSATIH	Salto – Testa su
ES	22	DVAVIMSATIH	Uttanasana
			Samasthitih

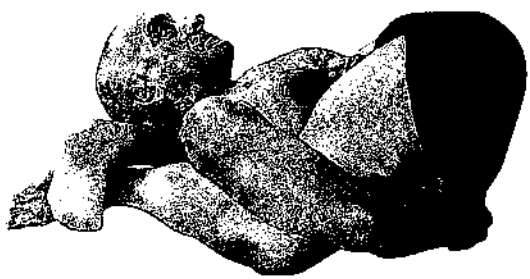
DRISTI: NASAGRAI

DWI PADA SIRSASANA 14

(La postura dei due piedi dietro la testa)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare
ES	8	ASTAU	DWI PADA SIRSASANA – 5 R.
IN	9	NAVA	Su
ES	10	DASA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	11	EKADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	12	DVADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	13	TRAYODASA	Salto – Testa su
ES	14	CATURDASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI

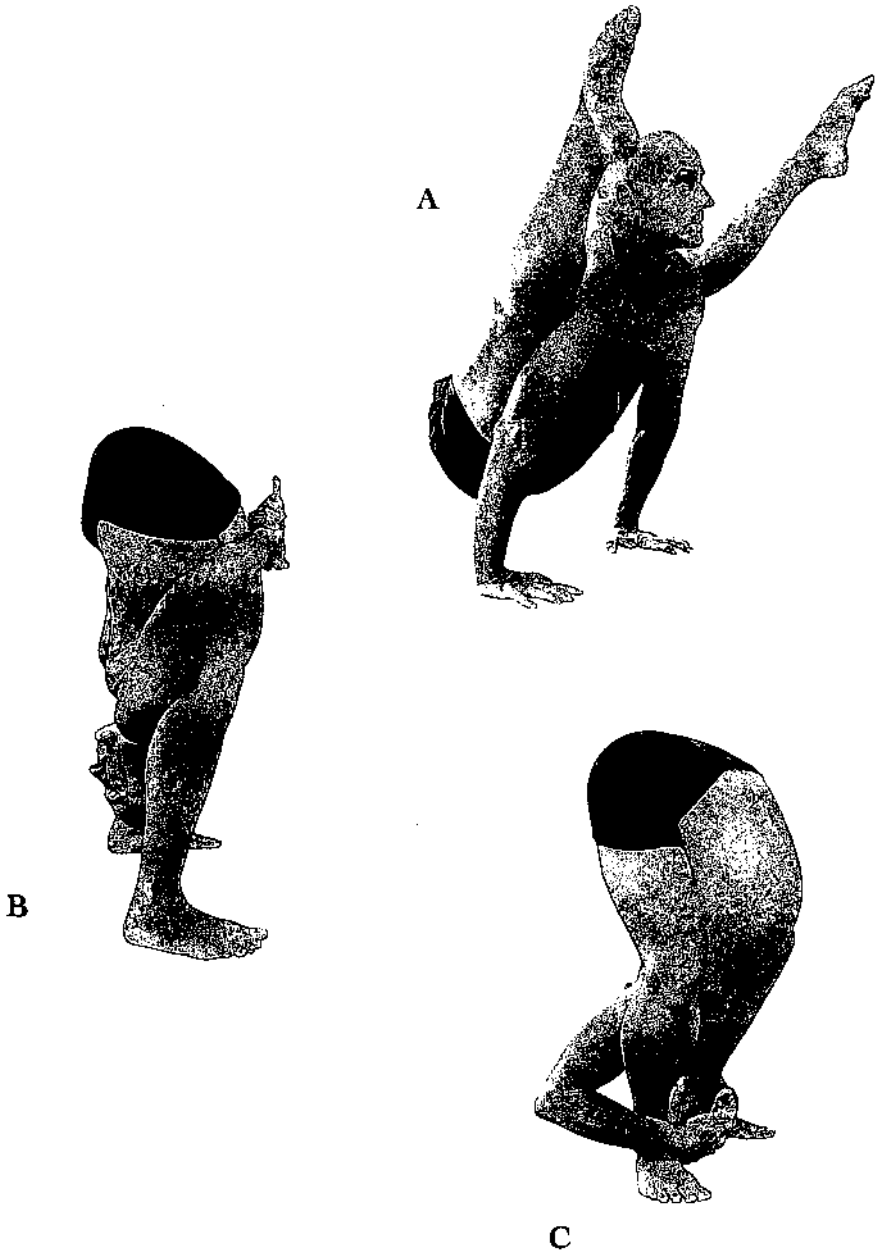


YOGANIDRASANA 13

(La postura dello yoga del sonno)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare attraverso le braccia
Espirare			Sdraiarsi a terra
IN	8	ASTAU	YOGANIDRASANA – 5 Respiri
Espirare			Liberarsi dalla postura
IN	9	NAVA	Muoversi con il Chakrasana nel catvari
Espirare			
IN	10	DASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	11	EKADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	12	DVADASA	Salto – Testa su
ES	13	TRAYODASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: BROOMADHYA/NASAGRAI

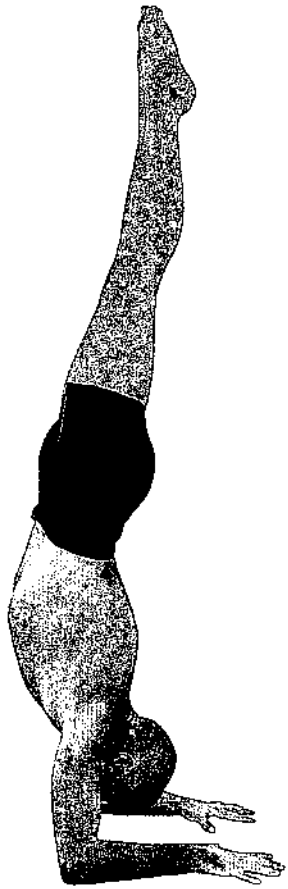

A
B
C

TITTIBHASANA A - B - C 16

(La postura della lucciola)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	TITTIBHASANA 'A' – 5 Respiri
ES	8	ASTAU	Giù 'B' – 5 Respiri (camminare 5 passi avanti e 5 passi indietro)
IN	9	NAVA	TITTIBHASANA 'C' – 5 Respiri
Espirare			Mani a terra
IN	10	DASA	Su – tornare in Tittibhasana 'A'
ES	11	EKADASA	Bakasana
Inspirare			Su
ES	12	DVADASA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	13	TRAYODASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	14	CATURDASA	Adho Mukha Svanasana
IN	15	PANCADASA	Salto – Testa su
ES	16	SODASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI

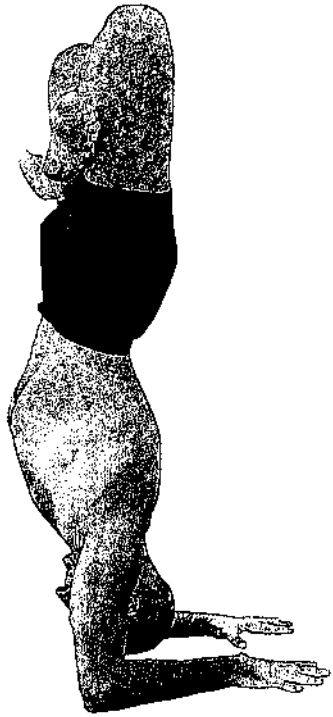


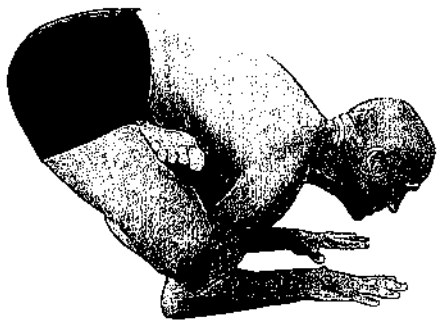
PINCHA MAYURASANA 13

(La postura della coda del pavone)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Inginocchiarsi
Espirare			Prendere posizione
IN	8	ASTAU	PINCHA MAYURASANA – 5 R.
ES	9	NAVA	Giù – Chaturanga Dandasana
IN	10	DASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	11	EKADASA	Adho Mukhá Svanasana
IN	12	DVADASA	Salto – Testa su
ES	13	TRAYODASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI



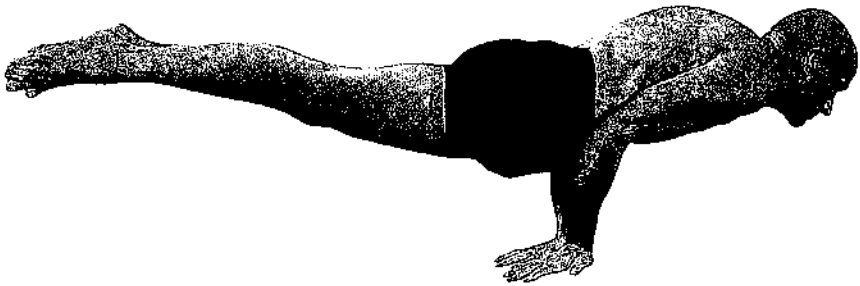


KARANDAVASANA 15

(La postura dell'oca dell'Himalaya)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Inginocchiarsi
Espirare			Prendere posizione
IN	8	ASTAU	Pincha Mayurasana
ES	9	NAVA	Padmasana – KARANDAVASANA – 5 R.
IN	10	DASA	Tornare su di nuovo
ES	11	EKADASA	Giù – Chaturanga Dandasana
IN	12	DVADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	13	TRAYODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	14	CATURDASA	Salto – Testa su
ES	15	PANCADASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI



MAYURASANA 9

(La postura del pavone)

IN	1	EKAM	Aprire i piedi, mani a terra, testa su
ES	2	DVE	Testa tra le braccia
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Saltare all'indietro
IN	5	PANCA	MAYURASANA – 5 Respiri
Espirare			
IN	6	SAT	Venire in avanti
ES	7	SAPTA	Andare all'indietro
IN	8	ASTAU	Salto – Testa su
ES	9	NAVA	Testa tra le braccia
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI

NAKRASANA 9

(La postura del coccodrillo)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Saltare in NAKRASANA, piedi uniti
IN	5	PANCA	5 volte in avanti & 5 all'indietro
Espirare			
IN	6	SAT	Urdhva Mukha Svanasana
ES	7	SAPTA	Adho Mukha Svanasana
IN	8	ASTAU	Salto – Testa su
ES	9	NAVA	Uttanasana
			Samasthitih

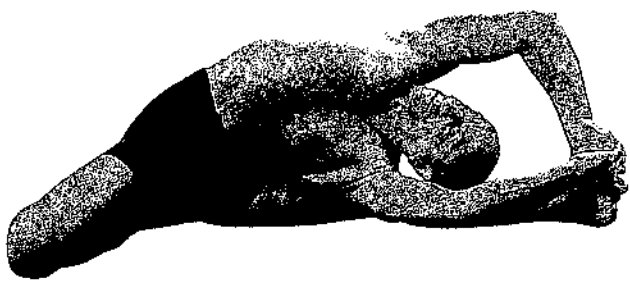
DRISTI: NASAGRAI

VATAYANASANA 20

(La postura del muso del cavallo)

IN	1	EKAM	Piegare la gamba destra
ES	2	DVE	Portare la testa al ginocchio
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Saltare all'indietro
IN	5	PANCA	Muoversi in avanti
ES	6	SAT	Muoversi all'indietro
IN	7	SAPTA	VATAYANASANA – 5 Respiri
Espirare			Mani a terra
IN	8	ASTAU	Su
ES	9	NAVA	Saltare all'indietro
IN	10	DASA	Muoversi in avanti
ES	11	EKADASA	Muoversi indietro – cambiare gamba
IN	12	DVADASA	VATAYANASANA – 5 Respiri
Espirare			Mani a terra
IN	13	TRAYODASA	Su
ES	14	CATURDASA	Saltare all'indietro
IN	15	PANCADASA	Muoversi in avanti
ES	16	SODASA	Muoversi all'indietro
IN	17	SAPTADASA	Salto – Testa su
ES	18	ASTADASA	Portare la testa al ginocchio
IN	19	EKOONAVIMSATIH	Testa su
Espirare			
IN	20	VIMSATIH	Tornare su
			Samasthitih

DRISTI: URDHVA

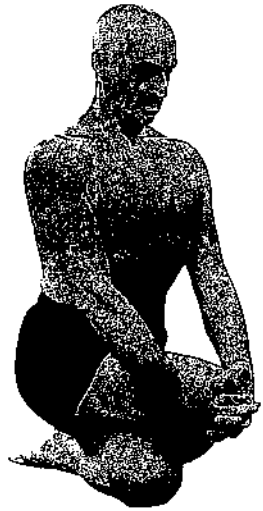


PARIGHASANA 22

(La postura della sbarra di ferro)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare attraverso le braccia – Mani ai fianchi
ES	8	ASTAU	PARIGHASANA lato sinistro – 5 R.
IN	9	NAVA	Tornare su – Mani ai fianchi
Espirare			Mani a terra
IN	10	DASA	Su
ES	11	EKADASA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	12	DVADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	13	TRAYDASA	Adho Mukha Svanasana
IN	14	CATURDASA	Saltare attraverso le braccia – Mani ai fianchi
ES	15	PANCADASA	PARIGHASANA lato destro – 5 R.
IN	16	SODASA	Tornare su – Mani ai fianchi
Espirare			Mani a terra
IN	17	SAPTADASA	Su
ES	18	ASTADASA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	19	EKOONAVIMSATIH	Urdhva Mukha Svanasana
ES	20	VIMSATIH	Adho Mukha Svanasana
IN	21	EKAVIMSATIH	Salto – Testa su
ES	22	DVAVIMSATIH	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: URDHVA

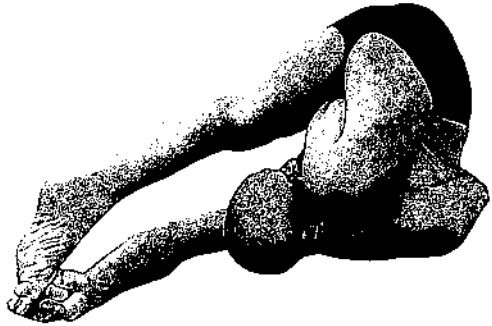


GOMUKHASANA 22

(La postura del muso di vacca)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare in postura e portate le mani sulle ginocchia – 5 Respiri
Espirare			
IN	8	ASTAU	GOMUKHASANA – 5 Respiri
ES	9	NAVA	Mani a terra
IN	10	DASA	Su
ES	11	EKADASA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	12	DVADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	13	TRAYODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	14	CATURDASA	Saltare in postura e portate le mani sulle ginocchia –5 Respiri
Espirare			
IN	15	PANCADASA	GOMUKHASANA – 5 Respiri
ES	16	SODASA	Mani a terra
IN	17	SAPTADASA	Su
ES	18	ASTADASA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	19	EKOONAVIMSATIH	Urdhva Mukha Svanasana
ES	20	VIMSATIH	Adho Mukha Svanasana
IN	21	EKAVIMSATIH	Salto – Testa su
ES	22	DVAVIMSATIH	Uttanasana Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI & URDHVA

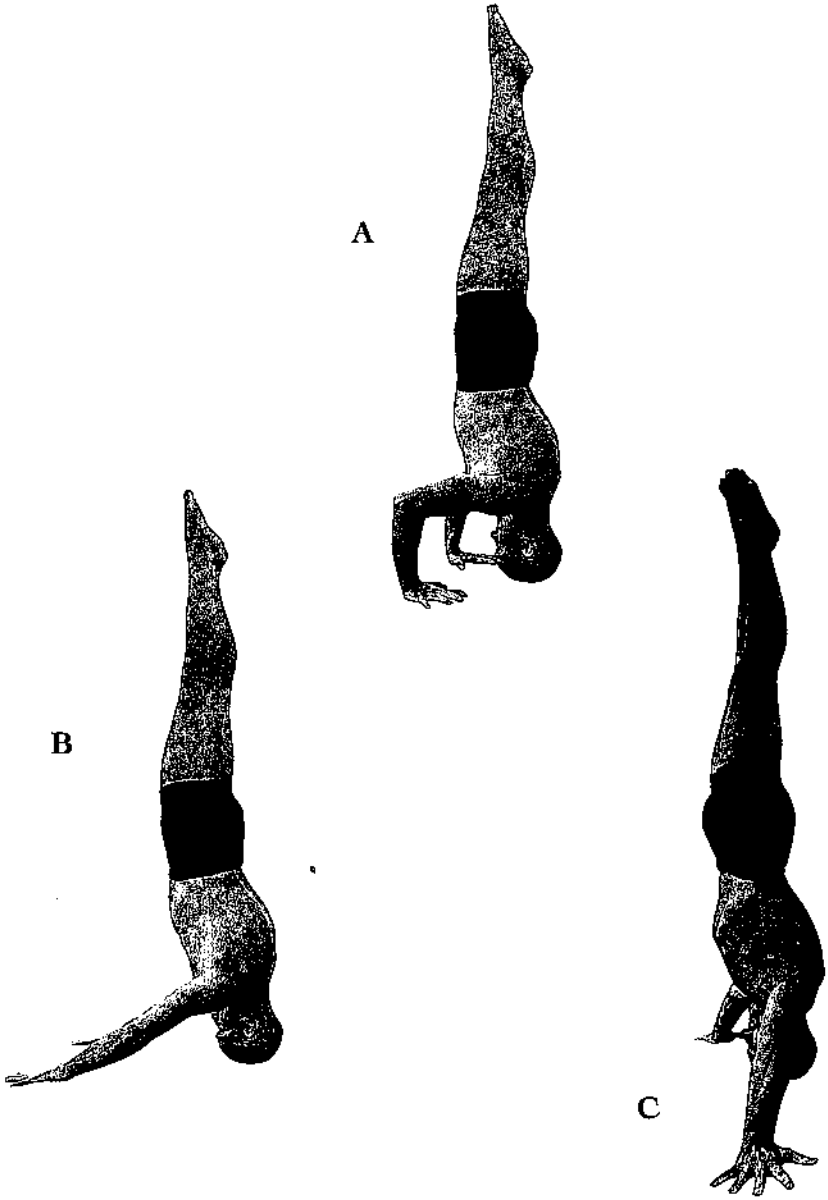


SUPTA URDHVA PADA VAJRASANA 22

(La postura della faccia rivolta al piede saettante)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare attraverso le braccia
Espirare			Sdraiarsi
IN	8	ASTAU	S. U. P. V. – gamba destra piegata
Espirare			
IN	9	NAVA	Rotolare in avanti in VAJRASANA – 5 R.
Espirare			Mani a terra
IN	10	DASA	Su
ES	11	EKADASA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	12	DVADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	13	TRAYODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	14	CATURDASA	Saltare attraverso le braccia
Espirare			Sdraiarsi
IN	15	PANCADASA	S. U. P. V. – gamba sinistra piegata
Espirare			
IN	16	SODASA	Rotolare in avanti in VAJRASANA – 5 R.
Espirare			Mani a terra
IN	17	SAPTADASA	Su
ES	18	ASTADASA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	19	EKOONAVIMSATIH	Urdhva Mukha Svanasana
ES	20	VIMSATIH	Adho Mukha Svanasana
IN	21	EKAVIMSATIH	Salto – Testa su
ES	22	DVAVIMSATIH	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI/PARSVA


A
B
C

MUKTA HASTA SIRSASANA A - B - C 13

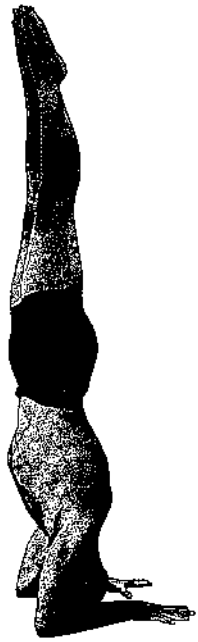
(La postura sulla testa a mani aperte)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Inginocchiarsi
Espirare			Prendere posizione
IN	8	ASTAU	MUKTA HASTA SIRSASANA – 5 R.
ES	9	NAVA	Giù – Chaturanga Dandasana
IN	10	DASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	11	EKADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	12	DVADASA	Salto – Testa su
ES	13	TRAYODASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI

A

B



C

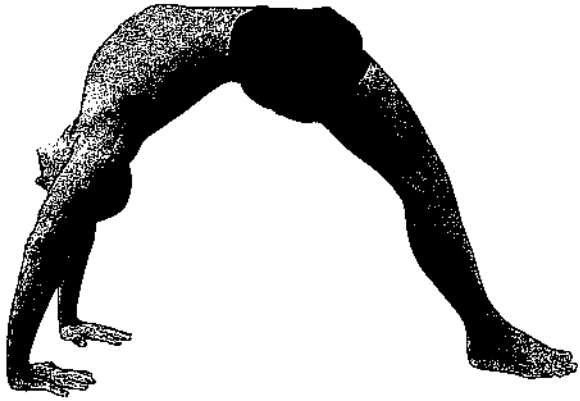
D

BADDHA HASTA SIRSASANA A - B - C - D 13

(La postura sulla testa a mani legate)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Inginocchiarsi
Espirare			Prendere posizione
IN	8	ASTAU	BADDHA HASTA SIRSASANA – 5 R.
ES	9	NAVA	Giù – Chaturanga Dandasana
IN	10	DASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	11	EKADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	12	DVADASA	Salto – Testa su
ES	13	TRAYODASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI



URDHVA DHANURASANA 15

(l'arco verso l'alto)

IN	1 EKAM	Mani verso l'alto
ES	2 DVE	Uttanasana
IN	3 TRINI	Testa su
ES	4 CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5 PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6 SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7 SAPTA	Saltare attraverso le braccia
ES	8 ASTAU	Sdraiarsi – Prendere posizione
IN	9 NAVA	URDHVA DHANURASANA – 5 R.
ES	10 DASA	Sdraiarsi
IN	11 EKADASA	Muoversi con il chakrasana nel catvari
Espirare		
IN	12 DVADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	13 TRAYODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	14 CATURDASA	Salto – Testa su
ES	15 PANCADASA	Uttanasana
		Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI

STHIRA
BHAGAH SAMAPTA "A"

Determinato,
intenso, inamovibile, calmo,
completo.

YOGASANA *

ASTANGA YOGA NILAYAM, MYSORE (ESTABLISHED IN 1948),
OF YOGASANA VISHARADA, VEDANTA VIDWAN,
SRI K. PATTABHI JOIS

Chart giving the list of Advanced A Asanas that are practised in the above Yogashala

NOTE:

(1) There are as many Asanas as there are species in the world. (The number is roughly put at 84 Crores).

(2) The Asanas should always be done in the scientific way only (called as "VINYASA") as enumerated in the Scriptures and as taught by the "GURU". The Vinyasas for each of these Asanas are given within brackets against each one of them.

ALWAYS START WITH:

1	Suryanamaskara	A	9
2	do	B	17

ADVANCED A

1	Visvamitrasana		20
2	Vasisthasana		20
3	Kasyapasana		22
4	Chakorasana		20
5	Bhairavasana		22
6	Skandasana		20
7	Durvasanana		20
8	Urdhva Kukkutasana	A	15
9	Urdhva Kukkutasana	B - C	14

* *Lista originale delle asana*

10	Galavasana		18
11	Eka Pada Bakasana	A - B	18
12	Koundinyasana	A - B	18
13	Astvakrasana	A	18
14	Astvakrasana	B	16
15	Paripurna Matsyendrasana		20
16	Virincasana	A	22
17	Virincasana	B	24
18	Viparita Dandasana		14
19	Eka Pada Viparita Dandasana		18
20	Viparita Salabhasana		10
21	Hanumanasana		22
22	Supta Trivikramasana		20
23	Digasana		10
24	Trivikramasana		7
25	Natarajasana		6
26	Rajakapotasana		22
27	Eka Pada Rajakapotasana		22
28	Urdhva Dhanurasana		15

ALWAYS END WITH:

1	Salamba Sarvangasana	13
2	Halasana	13
3	Karnapidasana	13
4	Urdhva Padmasana	13
5	Pindasana	14
6	Mathsyasana	14
7	Uttana Padasana	13
8	Sirsasana	13
9	Baddha Padmasana	16
10	Yogamudra	15
11	Padmasana	14
12	Utpluthih	14

SERIE AVANZATA - A

Visvamitrasana

Vasisthasana

Kasyapasana

Chakorasana

Bhairavasana

Skandasana

Durvasasana

Urhva Kukkutasana
A B C

Galavasana

Eka Pada Bakasana
A B

Koundinyasana
A B

Astvakrasana
A B

Paripurna
Matsyendrasana

Viranchyasana A

Viranchyasana B

Viparita Dandasana

Eka Pada
Viparita Dandasana

Viparita Salabhasana

Hanumanasana

Supta Trivikrmanasana

Dighasana

Trivikrmasana

Natarajasana

Rajakapotasana

Eka Pada
Rajakapotasana

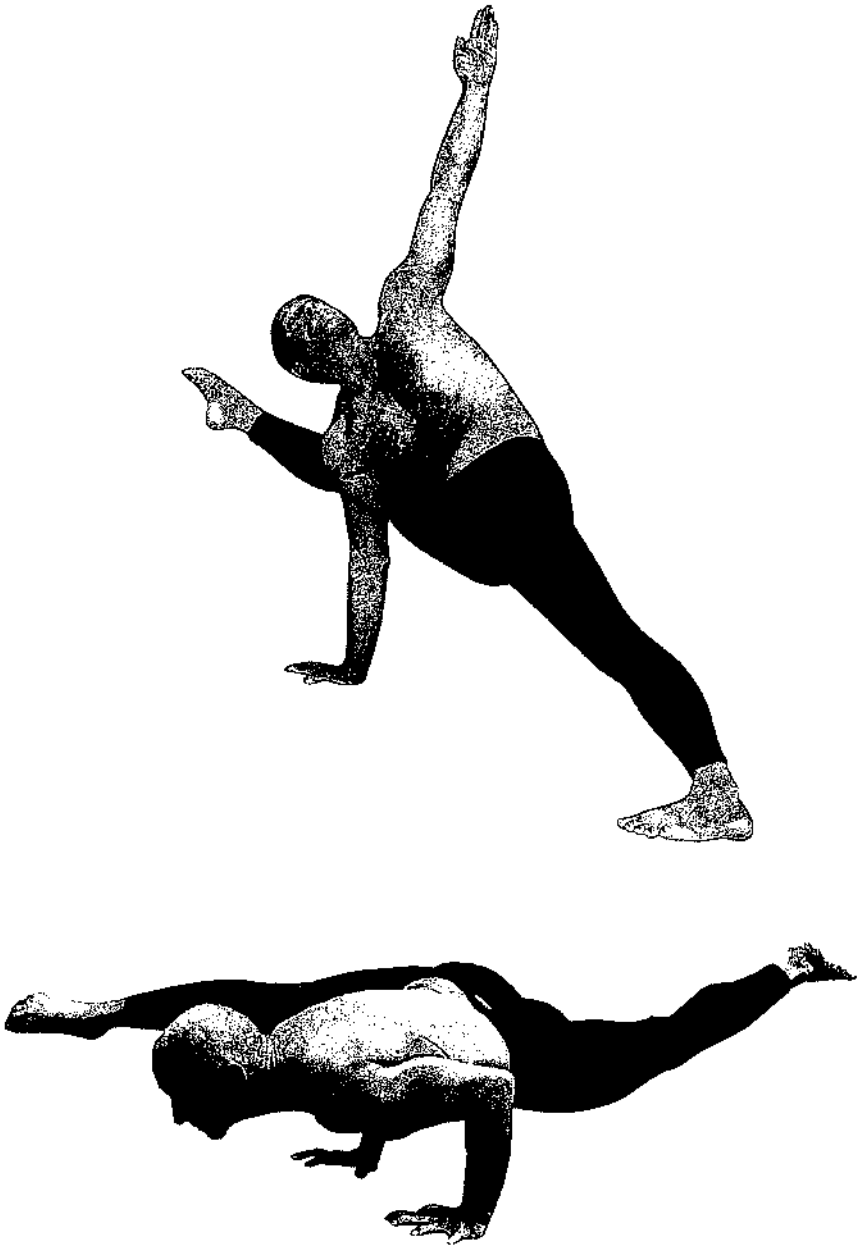
Urdhva
Dhanurasana

VISVAMITRASANA 20

(un rishi)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto - Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Lato destro, mano sinistra in alto
Espirare			
IN	8	ASTAU	Sin. VISVAMITRASANA – 5 Respiri
ES	9	NAVA	Gamba sinistra giù
Inspirare			
ES	10	DASA	Mano giù
IN	11	EKADASA	Urdhva Muhka Svanasana
ES	12	DVADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	13	TRAYODASA	Lato sinistro, mano destra in alto
Espirare			
IN	14	CATURDASA	Ds. VISVAMITRASANA – 5 Respiri
ES	15	PANCADASA	Gamba destra giù
Inspirare			
ES	16	SODASA	Mano giù
IN	17	SAPTADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	18	ASTADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	19	EKOONAVIMSATIH	Salto – Testa su
EX	20	VIMSATIH	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: URDHVA

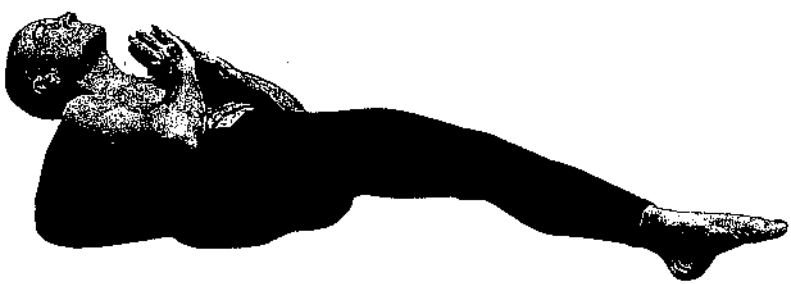


VASISTHASANA 20

(un rishi)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto - Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Ds. VASISTHASANA – 5 Respiri
ES	8	ASTAU	Mano sinistra giù
IN	9	NAVA	Su
ES	10	DASA	Chaturanga Dandasana
IN	11	EKADASA	Urdhva Muhka Svanasana
ES	12	DVADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	13	TRAYODASA	Sin. VASISTHASANA – 5 Respiri
ES	14	CATURDASA	Mano destra giù
IN	15	PANCADASA	Su
ES	16	SODASA	Chaturanga Dandasana
IN	17	SAPTADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	18	ASTADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	19	EKOONAVIMSATIH	Salto – Testa su
ES	20	VIMSATIH	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: HASTAGRAI



KASYAPASANA 22

(un rishi il padre di tutti gli esseri viventi, divinità e demoni inclusi)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto - Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Salto – Eka Pada lato destro
ES	8	ASTAU	KASYAPASANA – 5 Respiri
IN	9	NAVA	Sedersi
Espirare			Mani a terra
IN	10	DASA	Sollevarsi
ES	11	EKADASA	Chaturanga Dandasana
IN	12	DVADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	13	TRAYODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	14	CATURDASA	Salto – Eka Pada lato sinistro
ES	15	PANCADASA	KASYAPASANA – 5 Respiri
IN	16	SODASA	Sedersi
Espirare			Mani a terra
IN	17	SAPTADASA	Sollevarsi
ES	18	ASTADASA	Chaturanga Dandasana
IN	19	EKOONAVIMSATIH	Urdhva Mukha Svanasana
ES	20	VIMSATIH	Adho Mukha Svanasana
IN	21	EKAVIMSATIH	Salto – Testa su
ES	22	DVAVIMSATIH	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: BROOMADHYA

CHAKORASANA 20

(un uccello che si nutre dei raggi di luna)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto - Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Salto- Eka Pada lato destro
Espirare			
IN	8	ASTAU	CHAKORASANA – 5 Respiri
Espirare			
IN	9	NAVA	Sollevarsi
ES	10	DASA	Chaturanga Dandasana
IN	11	EKADASA	Urdhva Muhka Svanasana
ES	12	DVADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	13	TRAYODASA	Salto - Eka Pada lato sinistro
Espirare			
IN	14	CATURDASA	CHAKORASANA – 5 Respiri
Espirare			
IN	15	PANCADASA	Sollevarsi
ES	16	SODASA	Chaturanga Dandasana
IN	17	SAPTADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	18	ASTADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	19	EKOONAVIMSATIH	Salto – Testa su
ES	20	VIMSATIH	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: PADHAYORAGRAI

BHAIRAVASANA 22

(una rappresentazione di Siva, terribile, spaventosa)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto - Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Salto – Eka Pada lato destro
Espirare			
IN	8	ASTAU	BHAIRAVASANA – 5 Respiri
ES	9	NAVA	Mani a terra
IN	10	DASA	Sollevarsi
ES	11	EKADASA	Chaturanga Dandasana
IN	12	DVADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	13	TRAYODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	14	CATURDASA	Salto – Eka Pada lato sinistro
Espirare			
IN	15	PANCADASA	BHAIRAVASANA – 5 Respiri
ES	16	SODASA	Mani a terra
IN	17	SAPTADASA	Sollevarsi
ES	18	ASTADASA	Chaturanga Dandasana
IN	19	EKOONAVIMSATIH	Urdhva Mukha Svanasana
ES	20	VIMSATIH	Adho Mukha Svanasana
IN	21	EKAVIMSATIH	Salto – Testa su
ES	22	DVAVIMSATIH	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: HASTAGRAI

SKANDASANA 20

(Kartikeya, figlio di Siva)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto - Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Salto, Eka Pada lato destro
Espirare			
IN	8	ASTAU	SKANDASANA – 5 Respiri
Espirare			Giù
IN	9	NAVA	Sollevarsi
ES	10	DASA	Chaturanga Dandasana
IN	11	EKADASA	Urdhva Muhka Svanasana
ES	12	DVADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	13	TRAYODASA	Salto - Eka Pada lato sinistro
Espirare			
IN	14	CATURDASA	SKANDASANA – 5 Respiri
Espirare			Giù
IN	15	PANCADASA	Sollevarsi
ES	16	SODASA	Chaturanga Dandasana
IN	17	SAPTADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	18	ASTADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	19	EKOONAVIMSATIH	Salto – Testa su
ES	20	VIMSATIH	Uttanasana
			Samasthitih

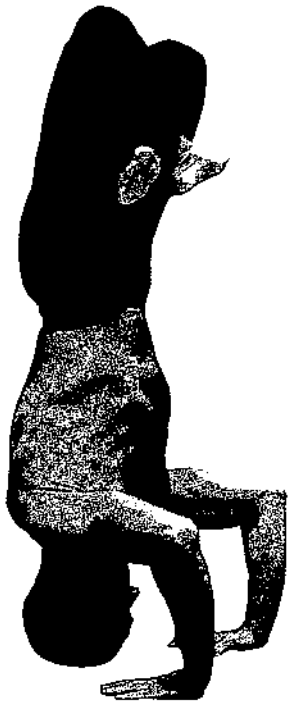
DRISTI: NASAGRAI

DURVASASANA 20

(un rishi molto irascibile)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto - Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Salto - Eka Pada lato destro
Espirare			
IN	8	ASTAU	DURVASASANA – 5 Respiri
Espirare			Giù
IN	9	NAVA	Sollevarsi
ES	10	DASA	Chaturanga Dandasana
IN	11	EKADASA	Urdhva Muhka Svanasana
ES	12	DVADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	13	TRAYODASA	Salto - Eka Pada lato sinistro
Espirare			
IN	14	CATURDASA	DURVASASANA – 5 Respiri
Espirare			Giù
IN	15	PANCADASA	Sollevarsi
ES	16	SODASA	Chaturanga Dandasana
IN	17	SAPTADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	18	ASTADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	19	EKOONAVIMSATIH	Salto – Testa su
ES	20	VIMSATIH	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: BROOMADHYA



A

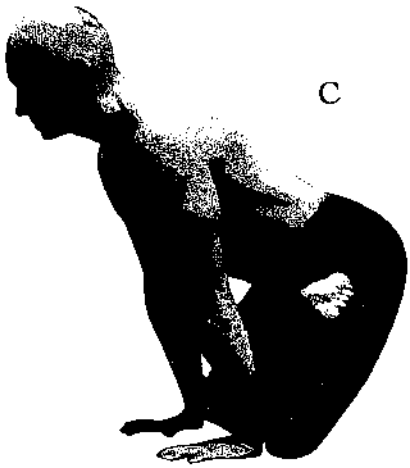
URDHVA KUKKUTASANA A 15

(La postura del gallo elevato)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto - Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Mukta Hasta Sirsasana A
ES	8	ASTAU	Padmasana
Inspirare			
ES	9	NAVA	URDHVA KUKKUTASANA – 5 R.
IN	10	DAṢA	Su in Mukta Hasta Sirsasana A
ES	11	EKADASA	Chaturanga Dandasana
IN	12	DVADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	13	TRAYODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	14	CATURDASA	Salto – Testa su
ES	15	PANCADASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI:NASAGRAI

B



C

URDHVA KUKKUTASANA B - C 14

(La postura del gallo all'in su)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto - Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare nella posizione seduta
ES	8	ASTAU	Padmasana
IN	9	NAVA	URDHVA KUKKUTASANA – 5 R.
ES	10	DASA	Chaturanga Dandasana
IN	11	EKADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	12	DVADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	13	TRAYODASA	Salto – Testa su
ES	14	CATURDASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI

GALAVASANA 18

(un saggio, figlio o allievo di Visvamitra)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto - Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Mukta Hasta Sirsasana A
ES	8	ASTAU	Giù prendere posizione
IN	9	NAVA	GALAVASANA – 5 Respiri
Espirare			Testa giù
IN	10	DASA	Su in Mukta Hasta Sirsasana A
ES	11	EKADASA	Giù prendere posizione
IN	12	DVADASA	GALAVASANA – 5 Respiri
Espirare			Testa giù
IN	13	TRAYODASA	Su in Mukta Hasta Sirsasana A
ES	14	CATURDASA	Chaturanga Dandasana
IN	15	PANCADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	16	SODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	17	SAPTADASA	Salto – Testa su
ES	18	ASTADASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI

A

B

EKA PADA BAKASANA A - B 18

(La postura del corvo col piede verso l'alto)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto - Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Mukta Hasta Sirsasana A
ES	8	ASTAU	Gamba destra giù
IN	9	NAVA	EKA PADA BAKASANA – 5 Respiri
Espirare			
IN	10	DASA	Su in Mukta Hasta Sirsasana A
ES	11	EKADASA	Gamba sinistra giù
IN	12	DVADASA	EKA PADA BAKASANA – 5 Respiri
Espirare			Testa giù
IN	13	TRAYODASA	Su in Mukta Hasta Sirsasana A
ES	14	CATURDASA	Chaturanga Dandasana
IN	15	PANCADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	16	SODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	17	SAPTADASA	Salto – Testa su
ES	18	ASTADASA	Uttanasana
			Samasthitih

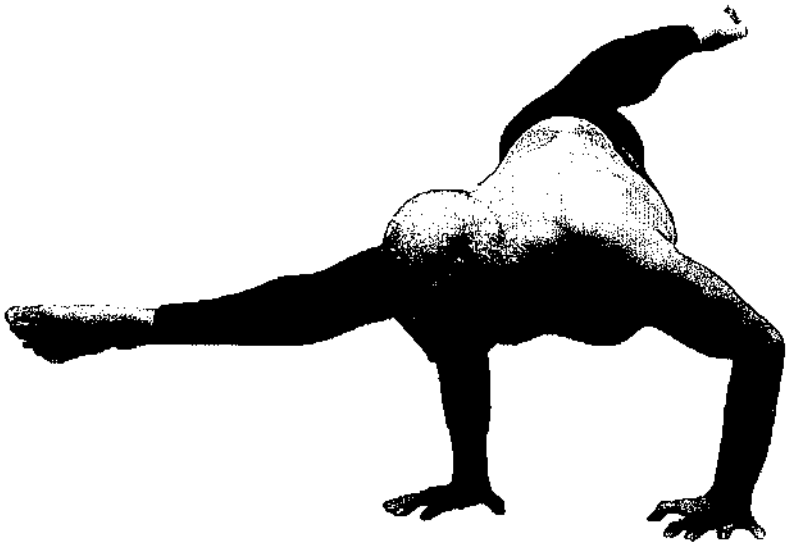
DRISTI: NASAGRAI

KOUNDINYASANA A 18

(La postura del saggio Koundinya)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto - Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Mukta Hasta Sirsasana A
ES	8	ASTAU	Giù verso il lato destro
IN	9	NAVA	KOUNDINYASANA – 5 Respiri
Espirare			
IN	10	DASA	Su in Mukta Hasta Sirsasana A
ES	11	EKADASA	Giù verso il lato sinistro
IN	12	DVADASA	KOUNDINYASANA – 5 Respiri
Espirare			
IN	13	TRAYODASA	Su in Mukta Hasta Sirsasana A
ES	14	CATURDASA	Chaturanga Dandasana
IN	15	PANCADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	16	SODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	17	SAPTADASA	Salto – Testa su
ES	18	ASTADASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI

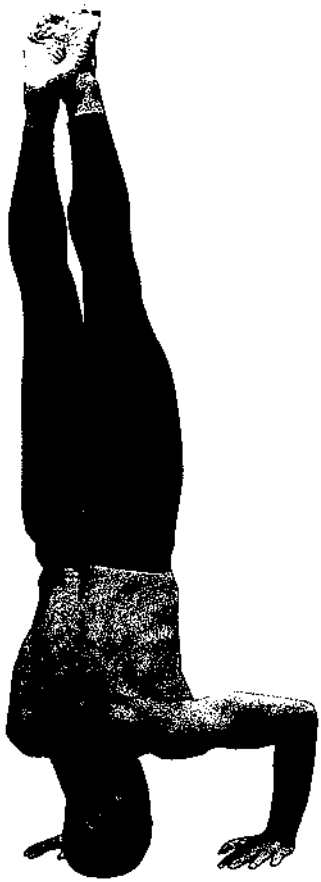


KOUNDINYASANA B 18

(un saggio)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto - Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Mukta Hasta Sirsasana A
ES	8	ASTAU	Giù verso il lato destro
IN	9	NAVA	KOUNDINYASANA – 5 Respiri
Espirare			
IN	10	DASA	Su in Mukta Hasta Sirsasana A
ES	11	EKADASA	Giù verso il lato sinistro
IN	12	DVADASA	KOUNDINYASANA – 5 Respiri
Espirare			
IN	13	TRAYODASA	Su in Mukta Hasta Sirsasana A
ES	14	CATURDASA	Chaturanga Dandasana
IN	15	PANCADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	16	SODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	17	SAPTADASA	Salto – Testa su
ES	18	ASTADASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI



A

ASTVAKRASANA A 18

(asta-8, vakra-crooked (membri), figlio di un grande saggio e un celebrato Brahmana- conoscitore di Brahma)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto - Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Mukta Hasta Sirsasana A
ES	8	ASTAU	Giù verso il lato destro
IN	9	NAVA	ASTVAKRASANA – 5 Respiri
Espirare			
IN	10	DASA	Su in Mukta Hasta Sirsasana A
ES	11	EKADASA	Giù verso il lato sinistro
IN	12	DVADASA	ASTVAKRASANA – 5 Respiri
Espirare			
IN	13	TRAYODASA	Su in Mukta Hasta Sirsasana A
ES	14	CATURDASA	Chaturanga Dandasana
IN	15	PANCADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	16	SODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	17	SAPTADASA	Salto – Testa su
ES	18	ASTADASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI

ASTVAKRASANA B 16

(asta-8, vakra-crooked (membri), figlio di un grande saggio e un celebrato Brahmana- conoscitore di Brahma)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto - Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	ASTVAKRASANA – 5 Respiri
ES	8	ASTAU	Salto- Chaturanga Dandasana
IN	9	NAVA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	10	DASA	Adho Mukha Svanasana
IN	11	EKADASA	ASTVAKRASANA – 5 Respiri
ES	12	DVADASA	Salto - Chaturanga Dandasana
IN	13	TRAYODASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	14	CATURDASA	Adho Mukha Svanasana
IN	15	PANCADASA	Salto – Testa su
ES	16	SODASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI

PARIPURNA MATSYENDRASANA 20

(La postura completa di Matsyendra, un altro saggio)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto - Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Pos. seduta, gamba sinistra piegata
ES	8	ASTAU	PARIPURNA MATSYENDRASANA 5 R.
IN	9	NAVA	Sollevarsi
ES	10	DASA	Chaturanga Dandasana
IN	11	EKADASA	Urdhva Muhka Svanasana
ES	12	DVADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	13	TRAYODASA	Pos. seduta, gamba destra piegata
ES	14	CATURDASA	PARIPURNA MATSYENDRASANA 5 R.
IN	15	PANCADASA	Sollevarsi
ES	16	SODASA	Chaturanga Dandasana
IN	17	SAPTADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	18	ASTADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	19	EKOONAVIMSATIH	Salto – Testa su
ES	20	VIMSATIH	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: PARSVA

VIRINCASANA A 22

(nome di un Brahman)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto - Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare nella posizione seduta
Espirare			Piegare la gamba sinistra
IN	8	ASTAU	VIRINCASANA – 5 Respiri
Espirare			
IN	9	NAVA	Afferrare le mani – 5 Respiri
Espirare			Mani a terra
IN	10	DASA	Sollevarsi – 5 Respiri
ES	11	EKADASA	Chaturanga Dandasana
IN	12	DVADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	13	TRAYODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	14	CATURDASA	Saltare nella posizione seduta
Espirare			Piegare la gamba destra
IN	15	PANCADASA	VIRINCASANA – 5 Respiri
Espirare			
IN	16	SODASA	Afferrare le mani – 5 Respiri
Espirare			Mani a terra
IN	17	SAPTADASA	Sollevarsi – 5 Respiri
ES	18	ASTADASA	Chaturanga Dandasana
IN	19	EKOONAVIMSATIH	Urdhva Mukha Svanasana
ES	20	VIMSATIH	Adho Mukha Svanasana
IN	21	EKAVIMSATIH	Salto – Testa su
ES	22	DVAVIMSATIH	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: BROOMADHYA

B

VIRINCASANA B 24

(nome di un Brahman)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto - Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare nella posizione seduta
Espirare			Prendere posizione
IN	8	ASTAU	Piede destro – 5 Respiri
ES	9	NAVA	Mento al ginocchio – 5 Respiri
IN	10	DASA	VIRINCASANA – 5 Respiri
Espirare			Mani a terra
IN	11	EKADASA	Sollevarsi
ES	12	DVADASA	Salto - Chaturanga Dandasana
IN	13	TRAYODASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	14	CATURDASA	Adho Mukha Svanasana
IN	15	PANCADASA	Saltare nella posizione seduta
Espirare			Prendere posizione
IN	16	SODASA	Piede sinistro – 5 Respiri
ES	17	SAPTADASA	Mento al ginocchio – 5 Respiri
IN	18	ASTADASA	VIRINCASANA – 5 Respiri
Espirare			Mani a terra
IN	19	EKOONAVIMSATIH	Sollevarsi
ES	20	VIMSATIH	Salto - Chaturanga Dandasana
IN	21	EKAVIMSATIH	Urdhva Mukha Svanasana
ES	22	DVAVIMSATIH	Adho Mukha Svanasana
IN	23	TRAYOVIMSATIH	Salto – Testa su
ES	24	CATURVIMSATIH	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI/ PADHAYORAGRAI/ PARSVA

VIPARITA DANDASANA 14

(La postura del bastone invertito)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto - Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Su - Baddha Hasta Sirsasana A
ES	8	ASTAU	VIPARITA DANDASANA – 5 Respiri
IN	9	NAVA	Su - Baddha Hasta Sirsasana
ES	10	DASA	Salto - Chaturanga Dandasana
IN	11	EKADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	12	DVADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	13	TRAYODASA	Salto – Testa su
ES	14	CATURDASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI

EKA PADA VIPARITA DANDASANA 18

(La postura del piede d'appoggio invertito)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto - Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Su - Baddha Hasta Sirsasana A
ES	8	ASTAU	Giù in Viparita Dandasana
IN	9	NAVA	E. P. V. DANDASANA – 5 Respiri
ES	10	DASA	Gamba destra giù
IN	11	EKADASA	E. P. V. DANDASANA – 5 Respiri
ES	12	DVADASA	Gamba sinistra giù
IN	13	TRAYODASA	Su - Baddha Hasta Sirsasana A
ES	14	CATURDASA	Chaturanga Dandasana
IN	15	PANCADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	16	SODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	17	SAPTADASA	Salto – Testa su
ES	18	ASTADASA	Uttanasana
			Samasthitih

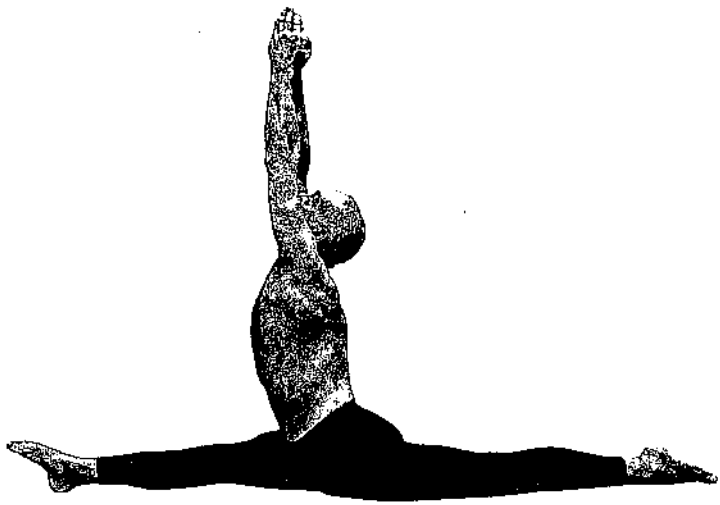
DRISTI: NASAGRAI

VIPARITA SALABHASANA 10

(La postura della cavalletta invertita o della locusta)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto - Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	VIPARITA SALABHASANA – 5 R.
ES	6	SAT	Chaturanga Dandasana
IN	7	SAPTA	Urdhva Mukha Svanasana
EX	8	ASTAU	Adho Mukha Svanasana
IN	9	NAVA	Salto – Testa su
EX	10	DASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI



HANUMANASANA 22

(La postura di Hanumana)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto - Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare, gamba des. avanti mani ai fianchi
ES	8	ASTAU	HANUMANASANA – 5 Respiri
IN	9	NAVA	Mani verso l'alto
Espirare			Mani a terra
IN	10	DASA	Sollevarsi
ES	11	EKADASA	Salto - Chaturanga Dandasana
IN	12	DVADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	13	TRAYODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	14	CATURDASA	Saltare, gamba sin. avanti mani ai fianchi
ES	15	PANCADASA	HANUMANASANA – 5 Respiri
IN	16	SODASA	Mani verso l'alto
Espirare			Mani a terra
IN	17	SAPTADASA	Sollevarsi
ES	18	ASTADASA	Salto - Chaturanga Dandasana
IN	19	EKOONAVIMSATIH	Urdhva Mukha Svanasana
ES	20	VIMSATIH	Adho Mukha Svanasana
IN	21	EKAVIMSATIH	Salto – Testa su
ES	22	DVAVIMSATIH	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: PADHAYORAGRAI / ANGUSTA MA DYAI

SUPTA TRIVIKRAMASANA 20

(La postura dormiente di Trivikrama, Vishnu nella sua incarnazione di gnomo)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto - Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare nella posizione seduta
Espirare			Sdraiarsi
IN	8	ASTAU	Gamba destra su
ES	9	NAVA	SUPTA TRIVIKRAMASANA – 5 R.
IN	10	DASA	Gamba destra su
ES	11	EKADASA	Gamba giù
IN	12	DVADASA	Gamba sinistra su
ES	13	TRAYODASA	SUPTA TRIVIKRAMASANA – 5 R.
IN	14	CATURDASA	Gamba sinistra su
ES	15	PANCADASA	Gamba giù
IN	16	SODASA	Muoversi con il chakrasana nel catvari
Espirare			
IN	17	SAPTADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	18	ASTADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	19	EKOONAVIMSATIH	Salto – Testa su
ES	20	VIMSATIH	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI

DIGASANA 10

(La postura dell' elefante)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Gamba destra su, DIGASANA – 5 R.
ES	4	CATVARI	Aprire le braccia – 5 Respiri
IN	5	PANCA	Chiudete le braccia
ES	6	SAT	Uttanasana
IN	7	SAPTA	Gamba sinistra su, DIGASANA – 5 R.
ES	8	ASTAU	Aprire le braccia – 5 Respiri
IN	9	NAVA	Chiudere le braccia
ES	10	DASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI

TRIVIKRAMASANA 7

(La postura di Trivikrama)

IN	1	EKAM	Gamba destra su
ES	2	DVE	TRIVIKRAMASANA – 5 Respiri
IN	3	TRINI	Testa su, stendere la gamba
ES	4	CATVARI	Gamba giù
IN	5	PANCA	Gamba sinistra su
ES	6	SAT	TRIVIKRAMASANA – 5 Respiri
IN	7	SAPTA	Testa su, stendere la gamba
			Samasthitih

DRISTI: PADAGRAI

NATARAJASANA 6

(il re della danza – la postura di Siva)

IN	1	EKAM	Gamba destra tesa e su
ES	2	DVE	NATARAJASANA – 5 Respiri
IN	3	TRINI	Stendere la gamba
Espirare			Gamba giù
IN	4	CATVARI	Gamba sinistra tesa e su
ES	5	PANCA	NATARAJASANA – 5 Respiri
IN	6	SAT	Stendere la gamba
			Samasthitih

DRISTI: HASTAGRAI

RAJAKAPOTASANA 9

(La postura del re piccione)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto- Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	RAJAKAPOTASANA – 5 Respiri
Espirare			
IN	6	SAT	Urdhva Mukha Svanasana
ES	7	SAPTA	Adho Mukha Svanasana
IN	8	ASTAU	Salto – Testa su
ES	9	NAVA	Uttanasana
			Samasthitih

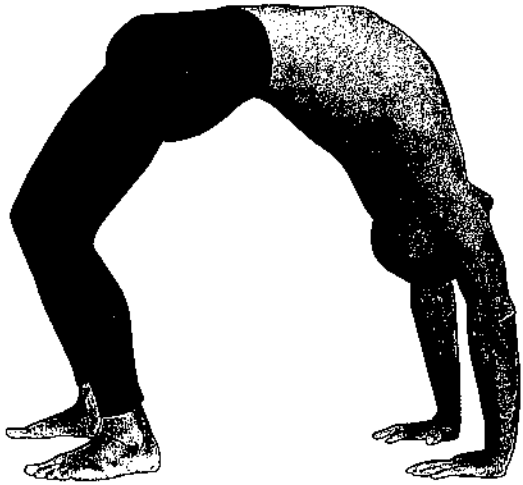
DRISTI: BROOMADHYA

EKA PADA RAJAKAPOTASANA 22

(La postura con un piede del re piccione)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto - Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Posizione seduta, mani ai fianchi
ES	8	ASTAU	EKA PADA RAJAKAPOTASANA-5R
IN	9	NAVA	Mani ai fianchi
Espirare			Mani a terra
IN	10	DASA	Sollevarsi
ES	11	EKADASA	Chaturanga Dandasana
IN	12	DVADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	13	TRAYODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	14	CATURDASA	Posizione seduta, mani ai fianchi
ES	15	PANCADASA	EKA PADA RAJAKAPOTASANA-5R
IN	16	SODASA	Mani ai fianchi
Espirare			Mani a terra
IN	17	SAPTADASA	Sollevarsi
ES	18	ASTADASA	Chaturanga Dandasana
IN	19	EKOONAVIMSATIH	Urdhva Mukha Svanasana
ES	20	VIMSATIH	Adho Mukha Svanasana
IN	21	EKAVIMSATIH	Salto – Testa su
ES	22	DVAVIMSATIH	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: BROOMADHYA



URDHVA DHANURASANA 15

(l'arco verso l'alto)

IN 1 EKAM	Mani verso l'alto
ES 2 DVE	Uttanasana
IN 3 TRINI	Testa su
ES 4 CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN 5 PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES 6 SAT	Adho Mukha Svanasana
IN 7 SAPTA	Saltare attraverso le braccia
ES 8 ASTAU	Sdraiarsi – Prendere posizione
IN 9 NAVA	URDHVA DHANURASANA – 5 R.
ES 10 DASA	Sdraiarsi
IN 11 EKADASA	Muoversi con il chakrasana nel catvari
Espirare	
IN 12 DVADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES 13 TRAYODASA	Adho Mukha Svanasana
IN 14 CATURDASA	Salto – Testa su
ES 15 PANCADASA	Uttanasana
	Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI

STHIRA
BHAGAH SAMAPTA "B"

Determinato,
intenso, inamovibile, calmo,
completo.

"Non avrei mai immaginato, la prima volta che ho incontrato Guruji negli anni '80, che il dono del suo insegnamento sarebbe diventato la pratica ed il lavoro della mia vita. Per più di ventidue anni i miei viaggi a Mysore sono stati costellati da diverse avventure. Una di queste è stata il mio incontro con Lino, negli anni '90, quando abbiamo iniziato a praticare fianco a fianco nella "vecchia shala" di Lakshmipuram. Sono rimasta stupita per la passione di Lino nei confronti della pratica ed intrigata dalla sua ricerca (e tenacia!) per documentare il sistema dell'Ashtanga Vinyasa Yoga. Con la benedizione di Guruji, ho dato il mio piccolo contributo a questa ricerca per quanto riguarda le preghiere in sanscrito e le posture della serie Avanzata – "Parte B".

Nel guardarmi indietro, mi rendo conto ancora più pienamente del grande valore di questo lavoro di conservazione. Ai giorni nostri il concetto di discendenza e di rapporto tra maestro/discepolo è sempre più raro e difficile da trovare. Le pratiche tradizionali, in numerose e diverse discendenze, sono state sviate dal loro spirito originario con scarso riconoscimento per le loro radici.

Con profonda gratitudine, confido che questo lavoro serva da tributo agli insegnamenti di Guruji.

Namaste,
Annie Pace

YOGASANAS *

ASTANGA YOGA NILAYAM, MYSORE (ESTABLISHED IN 1948),
OF YOGASANA VISHARADA, VEDANTA VIDWAN.
SRI K. PATTABHI JOIS

Chart giving the list of Advanced B Asanas that are practised in the above Yogashala.

NOTE:

(1) There are as many Asanas as there are species in the world. (The number is roughly put at 84 Crores).

(2) The Asanas should always be done in the scientific way only (called as "VINYASA") as enumerated in the Scriptures and as taught by the "GURU". The Vinyasas for each of these Asanas are given within brackets against each one of them.

ALWAYS START WITH:

1 Suryanamaskara	A	(9)
2 Suryanamaskara	B	(17)

ADVANCED B

1 Mulabandhasana		(14)
2 Naushasana	A B C	(16)
3 Vrschikasana		(15)
4 Sayanasana		(13)
5 Buddhasana		(20)
6 Kapilasana		(22)
7 Akarna Dhanurasana		(22)
8 Padangustha Dhanurasana		(11)
9 Marichyasana	E	(22)
10 Do	F	(18)

* *Lista originale delle asana*

11 Do	G	(22)
12 Do	H	(22)
13 Tadasana		(13)
14 Samanasana		(20)
15 Pungu Kukkutasana		(20)
16 Parsva Bakasana		(20)
17 Eka Pada Dhanurasana		(18)
18 Eka Pada Kapotasana		(24)
19 Paryankasana		(24)
20 Parivrttasana	A	(16)
21 Do	B	(15)
22 Yoga Dandasana		(20)
23 Yoni Dandasana		(20)
24 Bhuja Dandasana		(20)
25 Parsva Dandasana		(18)
26 Urdhva Dandasana		(20)
27 Adho Dandasana		(20)
28 Samakonasana		(13)
29 Omkarasana		(20)
30 Urdhva Dhanurasana		(15)

ALWAYS END WITH:

1 Salamba Sarvangasana	(13)
2 Halasana	(13)
3 Karnapidasana	(13)
4 Urdhva Padmasana	(13)
5 Pindasana	(14)
6 Mathsyasana	(14)
7 Uttana Padasana	(13)
8 Sirsasana	(13)
9 Baddha Padmasana	(16)
10 Yogamudra	(15)
11 Padmasana	(14)
12 Utpluthih	(14)

SERIE AVANZATA - B

Mulha Bandhasana

A

Nahushasana
B

C

Vrschikasana

Shayanasana

Buddhasana

Kapilasana

Akarna Dhanurasana

Padangustha Dhanurasana

E

F

Marichyasana

G

H


Tadasana


Samanasana


Pungu Kukkutasana


Parsva Bakasana


E. P. Dhanurasana



Eka Pada Kapotasana


Paryankasana


Parivrttasana A



Parivrttasana B


Yoni Dandasana


Yoga Dandasana


Bhuja Dandasana


Parsva Dandasana


Urdhva Dandasana


Adho Dandasana


Samakonasana


Omkarasana

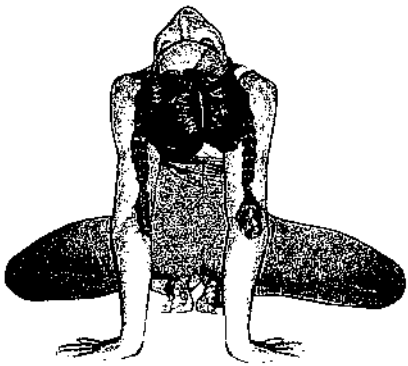

Urdhva Dhanurasana

MULABANDHASANA 14

(Postura legata a terra)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Posizione seduta – posizionare i piedi
ES	8	ASTAU	MULABANDHASANA – 5 Respiri
IN	9	NAVA	Su
ES	10	DASA	Chaturanga Dandasana
IN	11	EKADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	12	DVADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	13	TRAYODASA	Salto – Testa su
ES	14	CATURDASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI



A

B

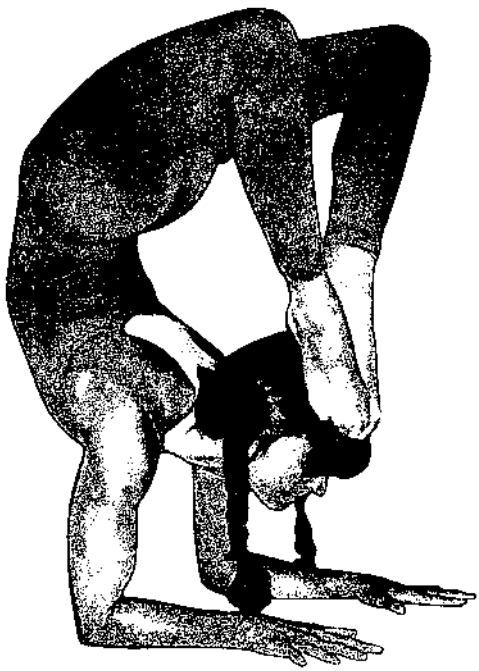
C

NAUSHASANA A - B - C 16

(Postura del Saggio Nahusha)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Mulabandhasana
ES	8	ASTAU	NAUSHASANA A mani a terra – 5 R.
IN	9	NAVA	NAUSHASANA B mani dietro – 5 R.
ES	10	DASA	NAUSHASANA C mani di lato – 5 R.
IN	11	EKADASA	Su
ES	12	DVADASA	Chaturanga Dandasana
IN	13	TRAYODASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	14	CATURDASA	Adho Mukha Svanasana
IN	15	PANCADASA	Salto – Testa su
ES	16	SODASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI



VRSCHIKASANA 15

(Postura dello scorpione)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Salto - posizionare le braccia
Espirare			
IN	8	ASTAU	Pincha Mayurasana
ES	9	NAVA	Piedi alla testa - VRSCHIKASANA – 5 R.
IN	10	DASA	Pincha Mayurasana
ES	11	EKADASA	Salto - Chaturanga Dandasana
IN	12	DVADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	13	TRAYODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	14	CATURDASA	Salto – Testa su
ES	15	PANCADASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI

SAYANASANA 13

(Postura yogica adagiata)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Salto- posizionare le braccia
Espirare			
IN	8	ASTAU	SAYANASANA – 5 Respiri
ES	9	NAVA	Salto - Chaturanga Dandasana
IN	10	DASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	11	EKADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	12	DVADASA	Salto – Testa su
ES	13	TRAYODASA	Uttanasana
			Samasthitih

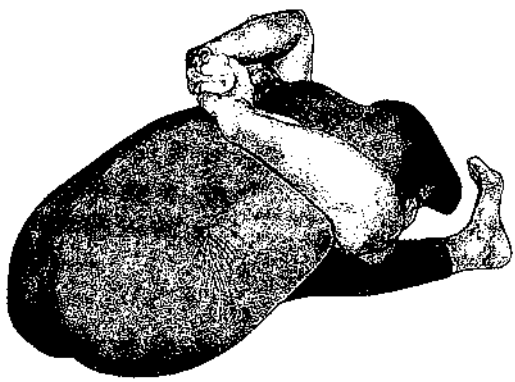
DRISTI: NASAGRAI

BUDDHASANA 20

(Postura illuminata)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare nella posizione seduta- Eka Pada
ES	8	ASTAU	BUDDHASANA gamba destra – 5 R.
IN	9	NAVA	Liberare la postura, sollevarsi
ES	10	DASA	Salto- Chaturanga Dandasana
IN	11	EKADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	12	DVADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	13	TRAYODASA	Saltare nella posizione seduta- Eka Pada
ES	14	CATURDASA	BUDDHASANA gamba sinistra - 5 R.
IN	15	PANCADASA	Liberare la postura, sollevarsi
ES	16	SODASA	Salto- Chaturanga Dandasana
IN	17	SAPTADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	18	ASTADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	19	EKOONAVIMSATIH	Salto – Testa su
ES	20	VIMSATIH	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI



KAPILASANA 22

(Postura del Saggio Kapila)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Posizione seduta- E. P. lato destro
ES	8	ASTAU	KAPILASANA – 5 Respiri
IN	9	NAVA	Sedersi
Espirare			Mani a terra
IN	10	DASA	Su
ES	11	EKADASA	Chaturanga Dandasana
IN	12	DVADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	13	TRAYODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	14	CATURDASA	Posizione seduta E. P. lato sinistro
ES	15	PANCADASA	KAPILASANA – 5 Respiri
IN	16	SODASA	Sedersi
Espirare			Mani a terra
IN	17	SAPTADASA	Sollevarsi
ES	18	ASTADASA	Chaturanga Dandasana
IN	19	EKOONAVIMSATIH	Urdhva Mukha Svanasana
ES	20	VIMSATIH	Adho Mukha Svanasana
IN	21	EKAVIMSATIH	Salto – Testa su
ES	22	DVAVIMSATIH	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: PADHAYORAGRAI

AKARNA DHANURASANA 22

(Postura dell'arco)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare nella posizione seduta
ES	8	ASTAU	Prendere l'alluce
IN	9	NAVA	A. D. – 5 R. (piede destro all'orecchio)
ES	10	DASA	Stendere la gamba – 5 Respiri
IN	11	EKADASA	Gamba all'orecchio
ES	12	DVADASA	Gamba giù
IN	13	TRAYODASA	A. D. – 5 R. (piede sinistro all'orecchio)
ES	14	CATURDASA	Stendere la gamba – 5 Respiri
IN	15	PANCADASA	Gamba all'orecchio
ES	16	SODASA	Gamba giù
IN	17	SAPTADASA	Sollevarsi
ES	18	ASTADASA	Chaturanga Dandasana
IN	19	EKOONAVIMSATIH	Urdhva Mukha Svanasana
ES	20	VIMSATIH	Adho Mukha Svanasana
IN	21	EKAVIMSATIH	Salto – Testa su
ES	22	DVAVIMSATIH	Uttanasana
			Samasthitih

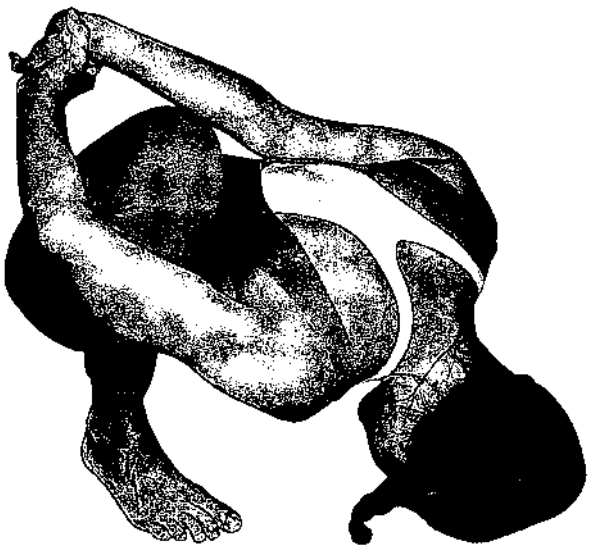
DRISTI: PADHAYORAGRAI

PADANGUSTHA DHANURASANA 11

(Presa dell'alluce nella postura dell'arco)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto all'indietro
IN	5	PANCA	P. DHANURASANA – 5 Respiri
ES	6	SAT	Piedi alle orecchie – 5 Respiri
IN	7	SAPTA	P. DHANURASANA – 5 Respiri
Espirare			
IN	8	ASTAU	Urdhva Mukha Svanasana
ES	9	NAVA	Adho Mukha Svanasana
IN	10	DASA	Salto – Testa su
ES	11	EKADASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: PADHAYORAGRAI/NASAGRAI



MARICHYASANA E 22

(Postura di Marichya)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare, afferrare le braccia e le gambe
ES	8	ASTAU	MARICHYASANA – 5 Respiri
IN	9	NAVA	Testa su
Espirare			Mani a terra
IN	10	DASA	Sollevarsi
ES	11	EKADASA	Chaturanga Dandasana
IN	12	DVADASA	Urdhva Mukha Svanasana
EX	13	TRAYODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	14	CATURDASA	Saltare, afferrare le braccia e le gambe
ES	15	PANCADASA	MARICHYASANA – 5 Respiri
IN	16	SODASA	Testa su
Espirare			Mani a terra
IN	17	SAPTADASA	Sollevarsi
ES	18	ASTADASA	Chaturanga Dandasana
IN	19	EKOONAVIMSATIH	Urdhva Mukha Svanasana
ES	20	VIMSATIH	Adho Mukha Svanasana
IN	21	EKAVIMSATIH	Salto – Testa su
ES	22	DVAVIMSATIH	Uttanasana
			Samasthitih

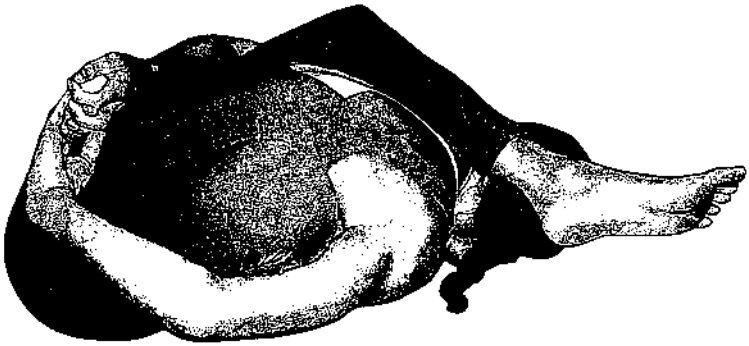
DRISTI: NASAGRAI

MARICHYASANA F 18

(Postura di Marichya)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Salto-MARICHYASANA – 5 Respiri
Espirare			
IN	8	ASTAU	Sollevarsi
ES	9	NAVA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	10	DASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	11	EKADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	12	DVADASA	Salto-MARICHYASANA – 5 Respiri
Espirare			
IN	13	TRAYODASA	Sollevarsi
ES	14	CATURDASA	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	15	PANCADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	16	SODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	17	SAPTADASA	Salto – Testa su
ES	18	ASTADASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: PARSVA

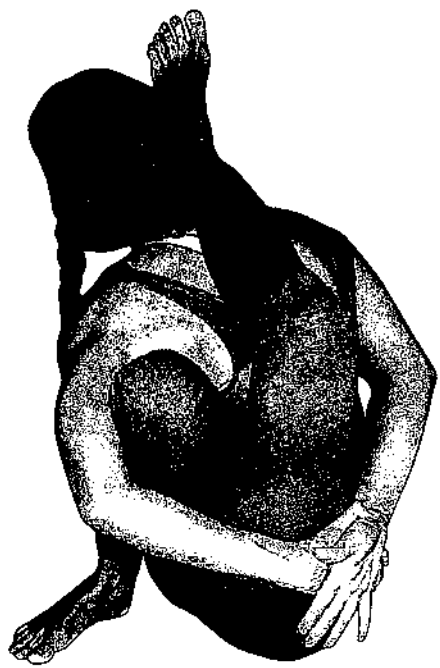


MARICHYASANA G 22

(Postura di Marichya)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Salto – Eka Pada- afferrare le braccia
ES	8	ASTAU	MARICHYASANA – 5 Respiri
IN	9	NAVA	Testa su
Espirare			Mani a terra
IN	10	DASA	Sollevarsi
ES	11	EKADASA	Chaturanga Dandasana
IN	12	DVADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	13	TRAYODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	14	CATURDASA	Salto – Eka Pada- afferrare le braccia
ES	15	PANCADASA	MARICHYASANA – 5 Respiri
IN	16	SODASA	Testa su
Espirare			Mani a terra
IN	17	SAPTADASA	Sollevarsi
ES	18	ASTADASA	Chaturanga Dandasana
IN	19	EKOONAVIMSATIH	Urdhva Mukha Svanasana
ES	20	VIMSATIH	Adho Mukha Svanasana
IN	21	EKAVIMSATIH	Salto – Testa su
ES	22	DVAVIMSATIH	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI



MARICHYASANA H 18

(Postura di Marichya)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Salto - gamba des. MARICHYASANA 5 R.
Espirare			Mani a terra
IN	8	ASTAU	Sollevarsi
ES	9	NAVA	Salto- Chaturanga Dandasana
IN	10	DASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	11	EKADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	12	DVADASA	Salto - gamba sin. MARICHYASANA 5 R.
Espirare			Mani a terra
IN	13	TRAYODASA	Sollevarsi
ES	14	CATURDASA	Salto- Chaturanga Dandasana
IN	15	PANCADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	16	SODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	17	SAPTADASA	Salto – Testa su
ES	18	ASTADASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: PARSVA

TADASANA 13

(Postura della montagna)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	TADASANA – 5 Respiri
Espirare			
IN	8	ASTAU	Su
ES	9	NAVA	Salto - Chaturanga Dandasana
IN	10	DASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	11	EKADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	12	DVADASA	Salto – Testa su
ES	13	TRAYODASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI

MARICHYASANA H 18

(Postura di Marichya)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Salto - gamba des. MARICHYASANA 5 R.
Espirare			Mani a terra
IN	8	ASTAU	Sollevarsi
ES	9	NAVA	Salto- Chaturanga Dandasana
IN	10	DASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	11	EKADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	12	DVADASA	Salto - gamba sin. MARICHYASANA 5 R.
Espirare			Mani a terra
IN	13	TRAYODASA	Sollevarsi
ES	14	CATURDASA	Salto- Chaturanga Dandasana
IN	15	PANCADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	16	SODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	17	SAPTADASA	Salto – Testa su
ES	18	ASTADASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: PARSVA

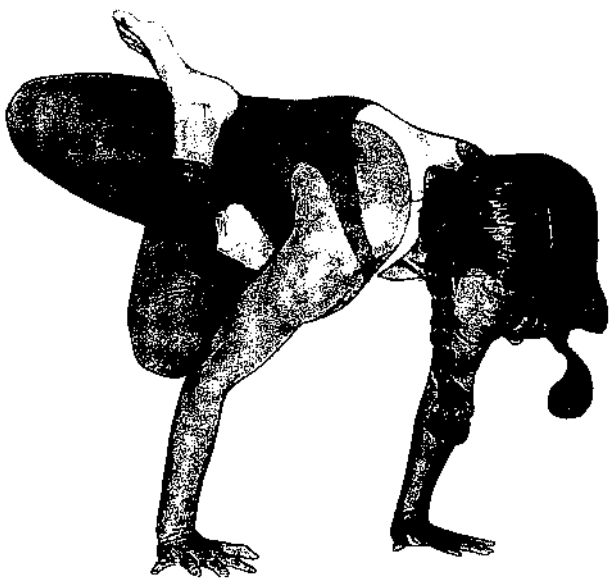
DRISTI: NASAGRAI

SAMANASANA 20

(Postura del dritto equilibrio)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Sdraiarsi, lato destro, braccio in alto
Espirare			
IN	8	ASTAU	Gamba su - SAMANASANA – 5 R.
ES	9	NAVA	Gamba giù
Inspirare			
ES	10	DASA	Braccio giù
IN	11	EKADASA	Urdhva Muhka Svanasana
ES	12	DVADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	13	TRAYODASA	Sdraiarsi, lato sinistro, braccio in alto
Espirare			
IN	14	CATURDASA	Gamba su - SAMANASANA – 5 R.
ES	15	PANCADASA	Gamba giù
Inspirare			
ES	16	SODASA	Braccio giù
IN	17	SAPTADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	18	ASTADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	19	EKOONAVIMSATIH	Salto – Testa su
ES	20	VIMSATIH	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: ANGUSTAMADYAI

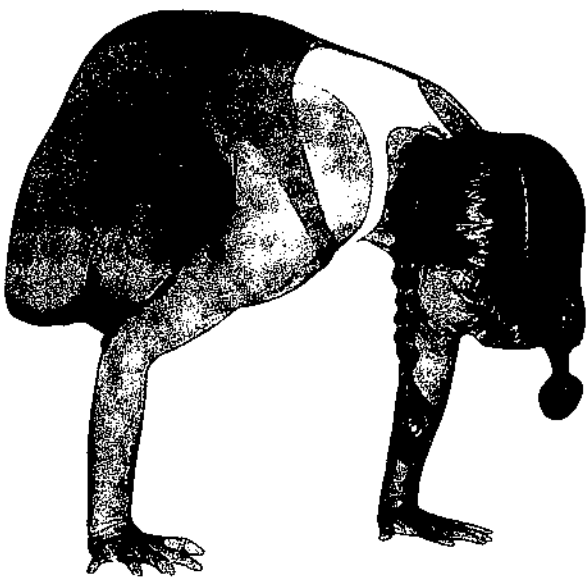


PUNGU KUKKUTASANA 20

(Postura del gallo all'indietro)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare nel Sirsasana
ES	8	ASTAU	Padmasana in PUNGU K. – 5 Respiri
IN	9	NAVA	Tornare su, liberare la gamba
ES	10	DASA	Salto - Chaturanga Dandasana
IN	11	EKADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	12	DVADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	13	TRAYODASA	Saltare nel Sirsasana
ES	14	CATURDASA	Padmasana in PUNGU K. – 5 Respiri
IN	15	PANCADASA	Tornare su, liberare la gamba
ES	16	SODASA	Salto - Chaturanga Dandasana
IN	17	SAPTADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	18	ASTADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	19	EKOONAVIMSATIH	Salto – Testa su
ES	20	VIMSATIH	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI



PARSVA BAKASANA 20

(Postura del corvo di lato)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare nel Sirsasana
ES	8	ASTAU	Gambe giù P. BAKASANA–5R.(lato des.)
IN	9	NAVA	Gambe su
ES	10	DASA	Salto - Chaturanga Dandasana
IN	11	EKADASA	Urdhva Mukha Svanasana
EX	12	DVADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	13	TRAYODASA	Saltare nel Sirsasana
ES	14	CATURDASA	Gambe giù P. BAKASANA – 5 R. (lato sin.)
IN	15	PANCADASA	Gambe su
ES	16	SODASA	Salto - Chaturanga Dandasana
IN	17	SAPTADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	18	ASTADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	19	EKOONAVIMSATIH	Salto – Testa su
ES	20	VIMSATIH	Uttanasana
			Samasthitih

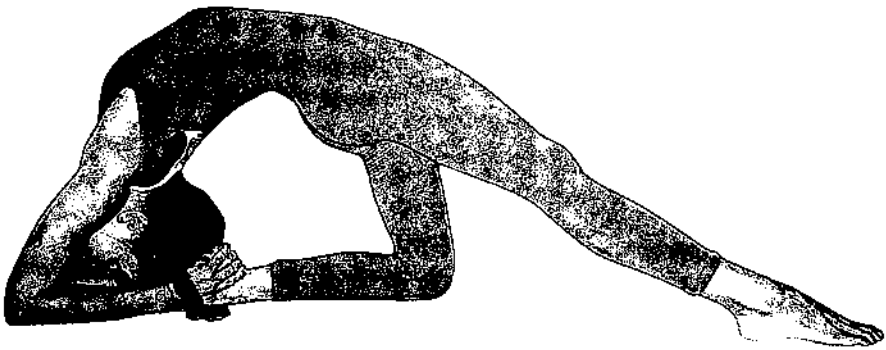
DRISTI: NASAGRAI

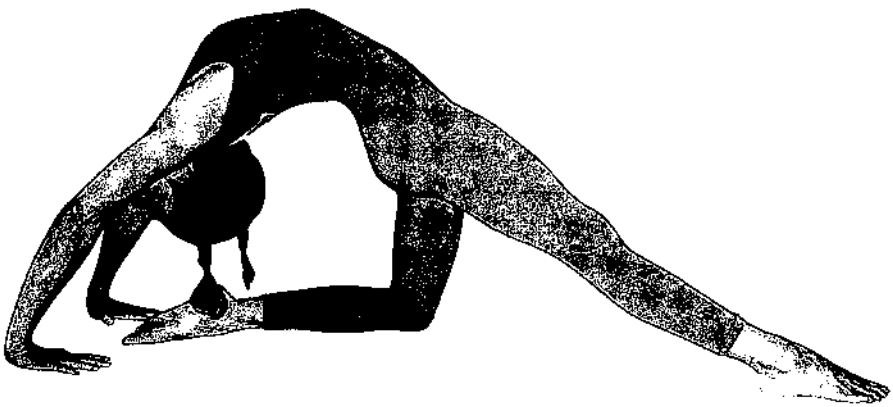
EKA PADA DHANURASANA 18

(Postura dell'arco con un piede)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Prendere la gamba destra, E. P. D. – 5 R.
ES	6	SAT	Piede all'orecchio – 5 respiri
IN	7	SAPTA	Gamba su
ES	8	ASTAU	Chaturanga Dandasana
IN	9	NAVA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	10	DASA	Adho Mukha Svanasana
IN	11	EKADASA	Prendere la gamba sinistra, E. P. D. – 5 R.
ES	12	DVADASA	Piede all'orecchio – 5 Respiri
IN	13	TRAYODASA	Gamba su
ES	14	CATURDASA	Chaturanga Dandasana
IN	15	PANCADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	16	SODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	17	SAPTADASA	Salto – Testa su
ES	18	ASTADASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: URDHVA





EKA PADA KAPOTASANA 24

(Postura della colomba con un piede)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare in ginocchio gamba des. avanti
ES	8	ASTAU	Testa al piede, E. P. KAPOTASANA – 5 R.
IN	9	NAVA	Mani a terra, braccia tese – 5 Respiri
Espirare			
IN	10	DASA	Tornare su
Espirare			
IN	11	EKADASA	Sollevarsi
ES	12	DVADASA	Chaturanga Dandasana
IN	13	TRAYODASA	Urdhva Mukha Svanasana
EX	14	CATURDASA	Adho Mukha Svanasana
IN	15	PANCADASA	Saltare in ginocchio gamba sin. avanti
ES	16	SODASA	Testa al piede, E. P. KAPOTASANA – 5 R.
IN	17	SAPTADASA	Mani a terra, braccia tese – 5 respiri
Espirare			
IN	18	ASTADASA	Tornare su
Espirare			
IN	19	EKOONAVIMSATIH	Sollevarsi
ES	20	VIMSATIH	Chaturanga Dandasana
IN	21	EKAVIMSATIH	Urdhva Mukha Svanasana
ES	22	DVAVIMSATIH	Adho Mukha Svanasana
IN	23	TRAYOVIMSATIH	Salto – Testa su
ES	24	CATURVIMSATIH	Uttanasana
			Samasthitih

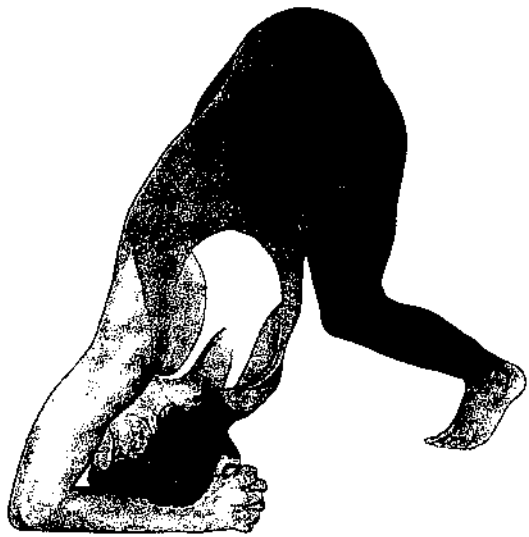
DRISTI: NASAGRAI

PARYANKASANA 24

(Postura dell'arto rotante)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare nella posizione seduta
Espirare			Sdraiarsi
IN	8	ASTAU	Portare i piedi indietro, afferrate gli alluci
Espirare			
IN	9	NAVA	Rotolare in avanti, PARYANKASANA – 5 R.
Espirare			Mani a terra
IN	10	DASA	Sollevarsi
ES	11	EKADASA	Chaturanga Dandasana
IN	12	DVADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	13	TRAYODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	14	CATURDASA	Saltare nella posizione seduta
Espirare			Sdraiarsi
IN	15	PANCADASA	Portare i piedi indietro, afferrate gli alluci
Espirare			
IN	16	SODASA	Rotolare in avanti
ES	17	SAPTADASA	Sdraiarsi PARYANKASANA – 5 Respiri
IN	18	ASTADASA	Tornare su
Espirare			
IN	19	EKOONAVIMSATIH	Su
ES	20	VIMSATIH	Chaturanga Dandasana
IN	21	EKAVIMSATIH	Urdhva Mukha Svanasana
ES	22	DVAVIMSATIH	Adho Mukha Svanasana
IN	23	TRAYOVIMSATIH	Salto – Testa su
ES	24	CATURVIMSATIH	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI

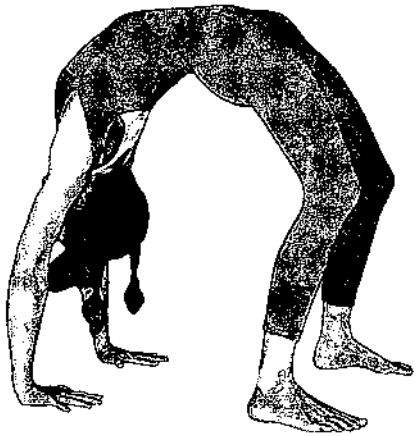


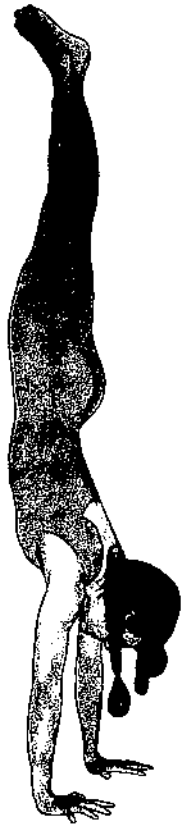
PARIVRTTASANA A 16

(Postura della cima girevole)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare, posizionare le braccia
Espirare			
IN	8	ASTAU	Sirsasana
ES	9	NAVA	Gambe oltre
IN	10	DASA	Ruotare 3 volte a des. – 3 volte a sin. P.
Espirare			
IN	11	EKADASA	Gambe su- Sirsasana
ES	12	DVADASA	Chaturanga Dandasana
IN	13	TRAYODASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	14	CATURDASA	Adho Mukha Svanasana
IN	15	PANCADASA	Salto – Testa su
ES	16	SODASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI





PARIVRTTASANA B 15

(Postura della cima girevole)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Salto - Adho Mukha Vrksasana
ES	8	ASTAU	Oltre in Urdhva Dhanurasana
IN	9	NAVA	Ruotate 3 volte a des. – 3 volte a sin. P.
Espirare			
IN	10	DASA	Gambe su- Viparita Chakrasana
ES	11	EKADASA	Chaturanga Dandasana
IN	12	DVADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	13	TRAYODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	14	CATURDASA	Salto – Testa su
ES	15	PANCADASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI

YONI DANDASANA 20

(Postura dell'asta yogica)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare nella posizione seduta
ES	8	ASTAU	Piede ds. indietro, tallone sin. su, YONI DANDASANA 5 Respiri
IN	9	NAVA	Sollevarsi
ES	10	DASA	Chaturanga Dandasana
IN	11	EKADASA	Urdhva Muhka Svanasana
ES	12	DVADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	13	TRAYODASA	Saltare nella posizione seduta
ES	14	CATURDASA	Piede sin. indietro, tallone ds. su, YONI DANDASANA 5 Respiri
IN	15	PANCADASA	Sollevarsi
ES	16	SODASA	Chaturanga Dandasana
IN	17	SAPTADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	18	ASTADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	19	EKOONAVIMSATIH	Salto – Testa su
ES	20	VIMSATIH	Uttanasana
			Samastitih

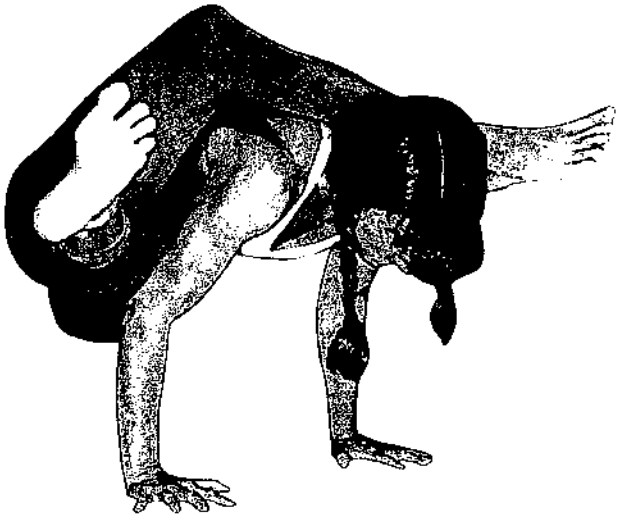
DRISTI: NASAGRAI

BHUJA DANDASANA 20

(Postura del bastone oltre la spalla)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare – Eka Pada gamba sinistra
ES	8	ASTAU	Agganciare la gamba destra, B. D. – 5 R.
IN	9	NAVA	Sollevarsi
ES	10	DASA	Chaturanga Dandasana
IN	11	EKADASA	Urdhva Muhka Svanasana
ES	12	DVADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	13	TRAYODASA	Saltare – Eka Pada gamba destra
ES	14	CATURDASA	Agganciare la gamba sinistra, B. D. – 5 R.
IN	15	PANCADASA	Sollevarsi
ES	16	SODASA	Chaturanga Dandasana
IN	17	SAPTADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	18	ASTADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	19	EKOONAVIMSATIH	Salto – Testa su
ES	20	VIMSATIH	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI

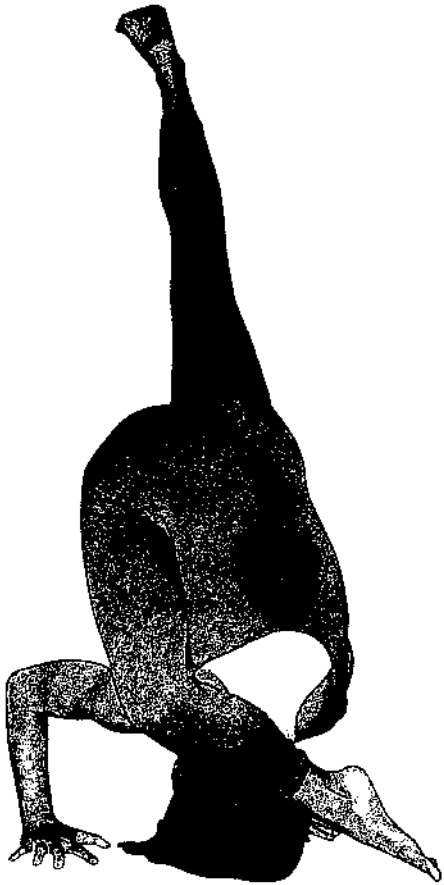


PARSVA DANDASANA 18

(Postura del bastone laterale)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare- Eka Pada gamba destra
Espirare			
IN	8	ASTAU	Gamba sinistra sul gomito des. P. D. – 5 R.
ES	9	NAVA	Chaturanga Dandasana
IN	10	DASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	11	EKADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	12	DVADASA	Saltare - Eka Pada gamba sinistra
Espirare			
IN	13	TRAYODASA	Gamba destra sul gomito sin. P. D. – 5 R.
ES	14	CATURDASA	Chaturanga Dandasana
IN	15	PANCADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	16	SODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	17	SAPTADASA	Salto – Testa su
ES	18	ASTADASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI



URDHVA DANDASANA 20

(Postura del bastone verso l'alto)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare- Eka Pada lato sinistro
Espirare			
IN	8	ASTAU	Chakorasana e agganciare U. D. – 5 R.
Espirare			
IN	9	NAVA	Sollevarsi
ES	10	DASA	Chaturanga Dandasana
IN	11	EKADASA	Urdhva Muhka Svanasana
ES	12	DVADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	13	TRAYODASA	Salto- Eka Pada lato destro
Espirare			
IN	14	CATURDASA	Chakorasana e agganciare U. D. – 5 R.
Espirare			
IN	15	PANCADASA	Sollevarsi
ES	16	SODASA	Chaturanga Dandasana
IN	17	SAPTADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	18	ASTADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	19	EKOONAVIMSATIH	Salto – Testa su
ES	20	VIMSATIH	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI

ADHO DANDASANA 20

(Postura del bastone rigirato)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare - Eka Pada lato destro
Espirare			
IN	8	ASTAU	ADHO DANDASANA – 5 Respiri
Espirare			
IN	9	NAVA	Sollevarsi
ES	10	DASA	Chaturanga Dandasana
IN	11	EKADASA	Urdhva Muhka Svanasana
ES	12	DVADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	13	TRAYODASA	Salto- Eka Pada lato sinistro
Espirare			
IN	14	CATURDASA	ADHO DANDASANA – 5 Respiri
Espirare			
IN	15	PANCADASA	Sollevarsi
ES	16	SODASA	Chaturanga Dandasana
IN	17	SAPTADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	18	ASTADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	19	EKOONAVIMSATIH	Salto – Testa su
ES	20	VIMSATIH	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI

SAMAKONASANA 13

(Postura dell'angolo esteso)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	SAMAKONASANA – 5 Respiri
Espirare			
IN	8	ASTAU	Sollevarsi
ES	9	NAVA	Chaturanga Dandasana
IN	10	DASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	11	EKADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	12	DVADASA	Salto – Testa su
ES	13	TRAYODASA	Uttanasana
			Samasthitih

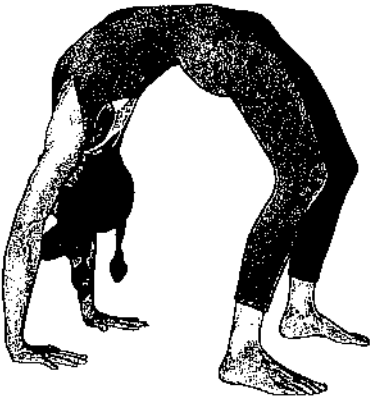
DRISTI: NASAGRAI

OMKARASANA 20

(Postura dell'OM)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Salto- Eka Pada lato destro
Espirare			
IN	8	ASTAU	OMKARASANA – 5 Respiri
Espirate			Mani a terra
IN	9	NAVA	Sollevarsi
ES	10	DASA	Chaturanga Dandasana
IN	11	EKADASA	Urdhva Muhka Svanasana
ES	12	DVADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	13	TRAYODASA	Salto - Eka Pada lato sinistro
Espirare			
IN	14	CATURDASA	OMKARASANA – 5 Respiri
Espirare			Mani a terra
IN	15	PANCADASA	Sollevarsi
ES	16	SODASA	Chaturanga Dandasana
IN	17	SAPTADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	18	ASTADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	19	EKOONAVIMSATIH	Salto – Testa su
ES	20	VIMSATIH	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI

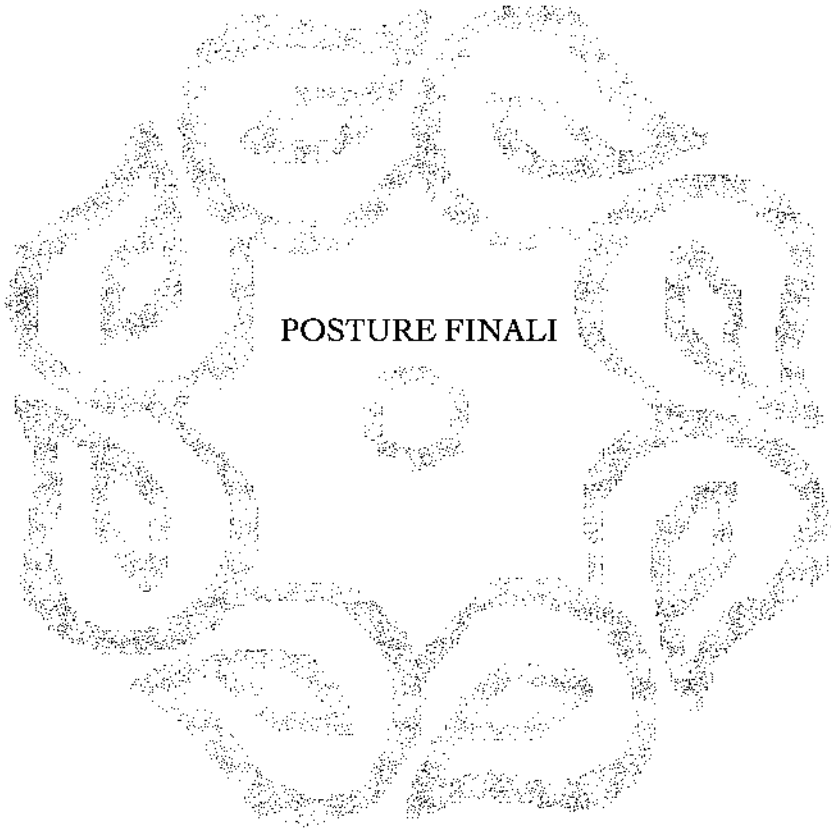


URDHVA DHANURASANA 15

(l'arco verso l'alto)

IN	1 EKAM	Mani verso l'alto
ES	2 DVE	Uttanasana
IN	3 TRINI	Testa su
ES	4 CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5 PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6 SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7 SAPTA	Saltare attraverso le braccia
ES	8 ASTAU	Sdraiarsi – Prendere posizione
IN	9 NAVA	URDHVA DHANURASANA – 5 R.
ES	10 DASA	Sdraiarsi
IN	11 EKADASA	Muoversi con il chakrasana nel catvari
Espirare		
IN	12 DVADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	13 TRAYODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	14 CATURDASA	Salto – Testa su
ES	15 PANCADASA	Uttanasana
		Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI



POSTURE FINALI

SEQUENZA FINALE

Queste sono le sette posizioni finali che devono essere eseguite rispettando l'ordine della sequenza, nessuna di queste posizioni dovrebbe essere praticata da sola o al di fuori della sequenza.

Queste posture sono le seguenti:

1 Salamba Sarvangasana

2 Halasana

3 Karnapidasana

4 Urdhva Padmasana

5 Pindasana

6 Mathsyasana

7 Uttana Padasana

Salamba Sarvangasana

Halasana

Karnapidasana

Urdhva Padmasana

Pindasana

Mathsyasana

Uttana Padasana

Sirsasana

Baddha Padmasana

Yogamudra

Padmasana

Utpluthih

BENEFICI

Queste posture, oltre a purificare tutto il corpo, ne rendono sodo e forte il grasso esterno. Secondo gli Shastra la pratica regolare e continua di queste posture purifica il sangue. E' scritto che, dopo aver assunto il cibo, il sangue assorbe i principi nutritivi e dopo 32 giorni si forma una goccia di sangue nuovo. Occorrono 32 gocce di questo nuovo sangue per creare una sola goccia di Viria (forza vitale) o Amrtabindu, che è immagazzinata nel Sahasrara Chakra (corona). Se viviamo male, mangiamo male, elaboriamo pensieri negativi, compiamo azioni negative (conduciamo, cioè una vita tamasica) la scorta di Amrtabindu si esaurisce. Questa inizia ad andare verso il basso e viene così consumata dal flusso verso l'alto di agni (il fuoco digestivo). Quando Amrtabindu è perduta, la vita stessa è perduta.

La pratica di queste posture invertite (in particolare Sarvangasana e Sirsasana) serve a preservare Amrtabindu. Nelle posizioni invertite, infatti, l'Amrtabindu rimane al sicuro nel Sahasrara Chakra prevenendo, in questo modo, il suo flusso verso il basso. Agni (il fuoco della digestione) si muove sempre verso l'alto, mentre nelle posture invertite fluisce verso il basso pulendo e purificando gli organi della digestione e il retto/ano. Se si è in grado di avere un forte controllo dell'ano (Mulabandha) il fuoco digestivo (Agni) si muove verso l'ano e Muladhara Chakra dove stimola il granthis traya iniziando, in questo modo, il graduale processo di risveglio dell'energia Kundalini. Questa sequenza di posizioni pulisce la gola, stimola la tiroide equilibrandone la secrezione ormonale, cura l'insonnia, migliora il funzionamento della mente e in presenza di certi ritardi o stati di anormalità mentali si dice che la lunga pratica di Sarvangasana, fino a 3 ore al giorno, possa portare gradualmente a dei miglioramenti.

Se Yoga Chikitsa, cioè la prima serie, è praticata ad un certo livello, la sequenza delle posture finali deve essere eseguita nella sua interezza alla fine della pratica anche se questa s'interrompe dopo i saluti al sole o nel mezzo della prima serie. Senza la pratica delle posture finali possono insorgere delle malattie.

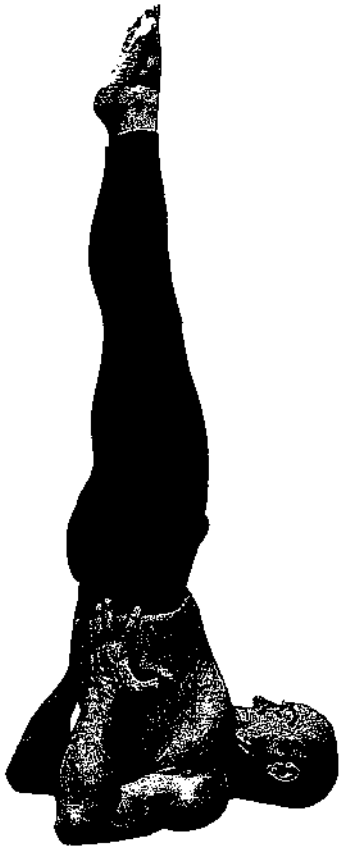
Queste sette asana danno equilibrio a tutto il corpo e alle sue funzioni: la circolazione del sangue, la produzione di calore, l'attività cardiaca e respiratoria si stabilizzano. Il corpo e la mente si calmano.

Le prime cinque posture rinfrescano il corpo, le ultime due, Mathsyasana e Uttana Padasana, sono delle contrapposizioni.

Sirsasana ha gli stessi benefici di Sarvangasana. Dopo la pratica del Sirsasana bisogna riposare per almeno 2 minuti per riequilibrare il corpo. Dopodichè si può eseguire Padmasana (il loto).

Utpluthih rinforza il controllo dell'ano e degli addominali e rende il corpo leggero.

N.B. queste posizioni possono essere tenute più a lungo del conteggio usuale, soprattutto se per scopi terapeutici.

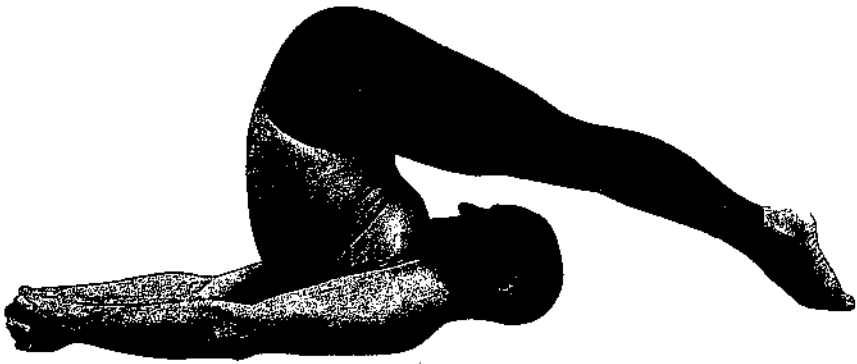


SALAMBA SARVANGASANA 13

(La postura delle membra)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare attraverso le braccia
Espirare			Sdraiarsi
IN	8	ASTAU	SALAMBA SARVANGASANA – 25 R.
IN	9	NAVA	Chakrasana nel catvari (espirare)
IN	10	DASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	11	EKADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	12	DVADASA	Salto – Testa su
ES	13	TRAYODASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI



HALASANA 13

(La postura dell'aratro)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare attraverso le braccia
Espirare			Sdraiarsi
IN	8	ASTAU	HALASANA – 25 Respiri
IN	9	NAVA	Chakrasana nel catvari (espirare)
IN	10	DASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	11	EKADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	12	DVADASA	Salto – Testa su
ES	13	TRAYODASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI

KARNAPIDASANA 13

(La postura della pressione sulle orecchie)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare attraverso le braccia
Espirare			Sdraiarsi
IN	8	ASTAU	KARNAPIDASANA – 10 Respiri
IN	9	NAVA	Chakrasana nel catvari (espirare)
IN	10	DASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	11	EKADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	12	DVADASA	Salto – Testa su
ES	13	TRAYODASA	Uttanasana
			Samasthitih

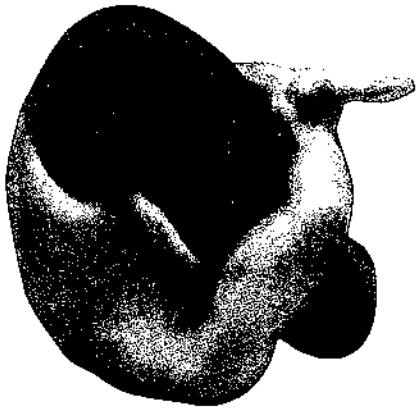
DRISTI: NASAGRAI

URDHVA PADMASANA 13

(La postura del loto elevato)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare attraverso le braccia
Espirare			Sdraiarsi
IN	8	ASTAU	URDHVA PADMASANA – 10 Respiri
IN	9	NAVA	Chakrasana nel catvari (espirare)
IN	10	DASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	11	EKADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	12	DVADASA	Salto – Testa su
ES	13	TRAYODASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI

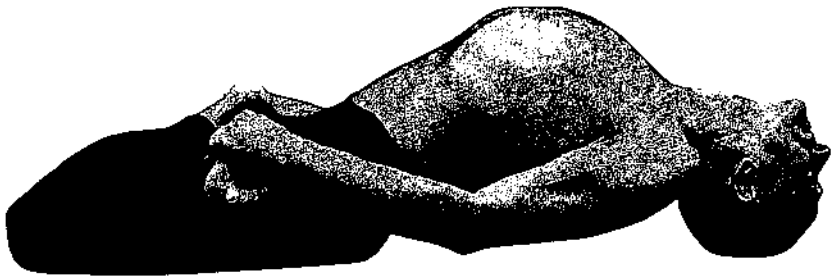


PINDASANA 14

(La postura dell'embrione)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare attraverso le braccia
Espirare			Sdraiarsi
IN	8	ASTAU	PINDASANA – 10 Respiri
IN	9	NAVA	Liberare le mani
Espirare			Sdraiarsi
IN	10	DASA	Chakrasana nel catvari (espirare)
IN	11	EKADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	12	DVADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	13	TRAYODASA	Salto – Testa su
ES	14	CATURDASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI

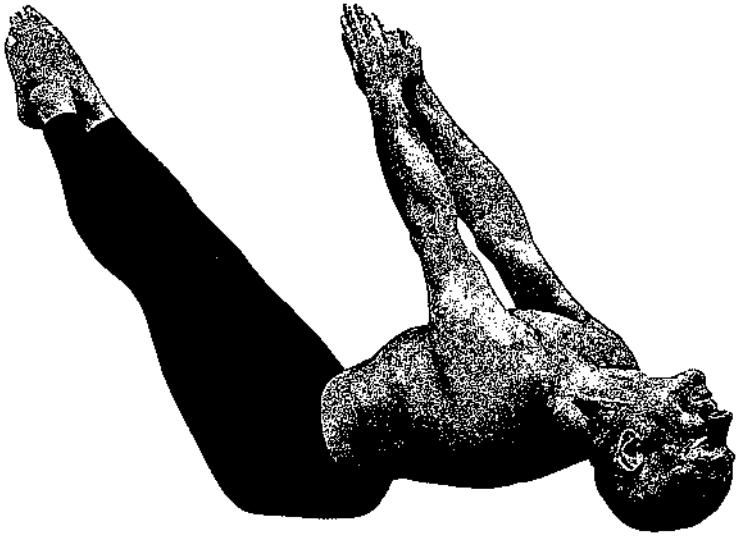


MATHSYASANA 14

(La postura del pesce)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare attraverso le braccia
ES	8	ASTAU	Padmasana – MATHSYASANA – 10 R.
IN	9	NAVA	Liberare le mani e i piedi
Espirare			
IN	10	DASA	Chakrasana nel catvari (espirare)
IN	11	EKADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	12	DVADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	13	TRAYODASA	Salto – Testa su
ES	14	CATURDASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI/BROOMADHYA

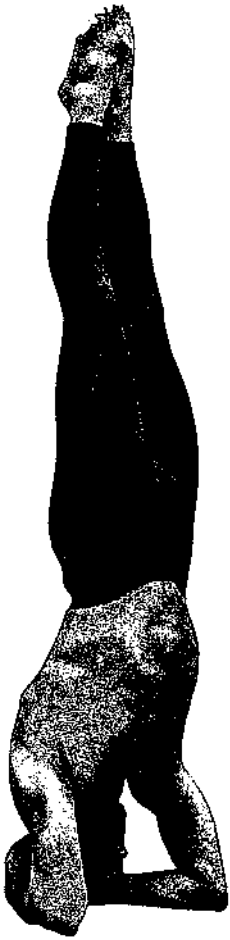


UTTANA PADASANA 13

(La postura dell'estensione del piede)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare attraverso le braccia
Espirare			Sdraiarsi
IN	8	ASTAU	UTTANA PADASANA – 10 Respiri
IN	9	NAVA	Chakrasana nel catvari (espirare)
IN	10	DASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	11	EKADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	12	DVADASA	Salto – Testa su
ES	13	TRAYODASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI



SIRSASANA 13

(La postura sulla testa)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare – inginocchiarsi
Espirare			Prendere posizione
IN	8	ASTAU	SIRSASANA – 25 Respiri
ES	9	NAVA	Catvari
IN	10	DASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	11	EKADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	12	DVADASA	Salto – Testa su
ES	13	TRAYODASA	Uttanasana
			Samasthitih

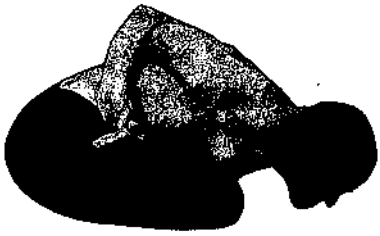
DRISTI: NASAGRAI

BADDHA PADMASANA 16

(La postura del loto legato)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare attraverso le braccia
ES	8	ASTAU	Padmasana
IN	9	NAVA	BADDHA PADMASANA – 10 Respiri
ES	10	DASA	Liberarsi dalla postura
IN	11	EKADASA	Su
ES	12	DVADASA	Catvari
IN	13	TRAYODASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	14	CATURDASA	Adho Mukha Svanasana
IN	15	PANCADASA	Salto – Testa su
ES	16	SODASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI



YOGA MUDRA 15

(La postura del gesto)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare – Baddha Padmasana
ES	8	ASTAU	YOGA MUDRA – 10 Respiri
IN	9	NAVA	Venire su
Espirare			Mani a terra
IN	10	DASA	Su
ES	11	EKADASA	Catvari
IN	12	DVADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	13	TRAYODASA	Adho Mukha Svanasana
IN	14	CATURDASA	Salto – Testa su
ES	15	PANCADASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: BROOMADHYA

PADMASANA 14
(La postura del loto)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare attraverso le braccia
ES	8	ASTAU	PADMASANA – 25 Respiri
IN	9	NAVA	Su
ES	10	DASA	Catvari
IN	11	EKADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	12	DVADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	13	TRAYODASA	Salto – Testa su
ES	14	CATURDASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI

UTPLUTHIH 14
(Elevazione)

IN	1	EKAM	Mani verso l'alto
ES	2	DVE	Uttanasana
IN	3	TRINI	Testa su
ES	4	CATVARI	Salto – Chaturanga Dandasana
IN	5	PANCA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	6	SAT	Adho Mukha Svanasana
IN	7	SAPTA	Saltare attraverso le braccia
ES	8	ASTAU	Padmasana
IN	9	NAVA	UTPLUTHIH – 25 Respiri
ES	10	DASA	Catvari
IN	11	EKADASA	Urdhva Mukha Svanasana
ES	12	DVADASA	Adho Mukha Svanasana
IN	13	TRAYODASA	Salto – Testa su
ES	14	CATURDASA	Uttanasana
			Samasthitih

DRISTI: NASAGRAI

मङ्गल मंत्र

स्वस्ति प्रजाभ्यः परिपालयन्तां
न्यायेन मार्गेण महीं महीशाः ।
गो - ब्राह्मणेभ्यः शुभभस्तु नित्यं
लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु ।।

MANGALA MANTRA

OM

SWASTHI - PRAJĀ BHYAH PARI PALA YANTAM

NYĀ - YĒNA MĀRGĒNA MAHI - MAHISHĀHA

GŌ - BRĀHMANĒBHYAHA - SHUBHAMASTU - NITYAM

LOKĀA - SAMASTHĀ SUKHINŌ - BHAVANTHU

OM

SHĀNTIḤ SHĀNTIḤ SHĀNTIḤ

OM
Che la prosperità sia glorificata,
che i governanti (amministratori) governino il mondo secondo legge e giustizia, che la divinità e l'erudizione siano protette, che i popoli di tutto il mondo siano felici e prosperi.
OM

Lino, Ammaji e Guruji

DRISTI

I nove punti dove guardare sono chiamati Nava Dristi, e sono:

(1)
NASAGRAI
La punta del naso, centro dei nadi Ida e Pingala-usato spesso.

(2)
BROOMADHYA
Ajna Chakra
Terzo Occhio

(3)
NABI CHAKRA
Ombelico come in Adho Mukha Svanasana

(4)
HASTAGRAI
La mano come in Trikonasana

(5)
PADHAYORAGRAI
Alluci

(6 & 7)
PARSVA DRISTI
Sguardo verso l'orizzonte come in Ardha Matsyendrasana

(8)
ANGUSTA MA DYAI
Sguardo verso i pollici come nel saluto al sole

(9)
URDHVA DRISTI o ANTARA DRISTI
Sguardo verso l'alto come Utkatasana

VAYUS

Vayu significa "aria" ma non si riferisce solamente all'elemento"grezzo" e alle sue proprietà chimiche, ma anche all'"aria pranica". Il vayu pranico si muove attraverso il corpo, come un'onda in movimento, e può essere paragonata a un campo elettromagnetico dove l'energia si sposta continuamente.

Il vayu che si trova nel corpo si divide in 5 parti elementari (Pancha Maha) che sono prana vayu, udana vayu, samana vayu, apana vayu e vyana vayu.

Prana Vayu interessa la regione compresa tra la laringe (la gola) ed il diaframma. E' la forza per mezzo della quale il respiro viene spinto nel corpo (inspirazione). La funzione di questo vayu è quindi quella dell'assorbimento del prana e di direzionare tutte le altre vayu nel corpo.

Udana Vayu si muove tra la gola e la testa. Controlla quindi gli organi sopra la gola e cioè occhi, naso, orecchi e il cervello. Tutti i sensi sono attivati da questo vayu che ci rende consapevoli del mondo esterno.

Samana Vayu pervade l'area compresa tra il cuore e l'ombelico. Quindi controlla l'apparato digerente e le sue funzioni. Rasa, la parte essenziale del cibo, viene assimilata e portata nel corpo intero. Questo vayu attiva anche il cuore e il sistema circolatorio.

Apana Vayu si trova nella regione al di sotto dell'ombelico, quindi controlla tutti gli impulsi bassi dell'eliminazione: mestruazioni, parto, minzione, defecazione e secrezione del seme maschile. Controlla, inoltre, l'espirazione.

Vyana Vayu si trova in tutto il corpo e controlla il sistema circolatorio e attraverso di questo i muscoli e le giunture. E' il vayu responsabile della postura eretta, del movimento e della coordinazione.

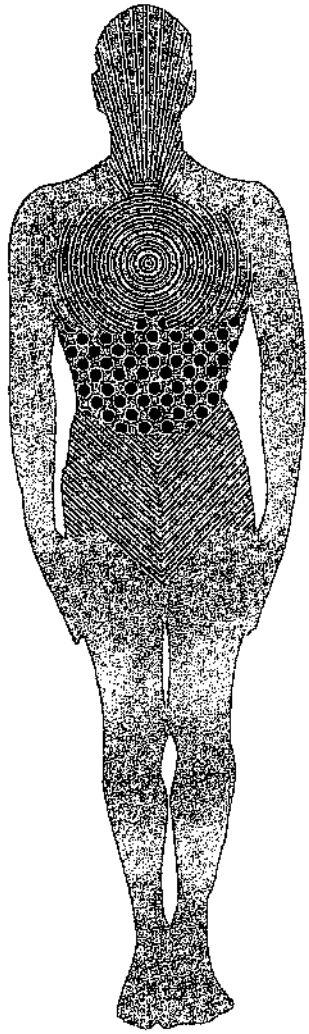
Udāna Vāyu

Prāṇa Vāyu

Samāna Vāyu

Apāna Vāyu

Vyāna Vāyu



PRANAYAMA

Secondo la tradizione indiana esistono 5 elementi e cioè: terra, acqua, fuoco, aria e etere. Nel mondo che noi sperimentiamo quotidianamente questi elementi sono così mescolati tra loro che nessuno di loro esiste nella sua forma pura e originaria. Come qualunque altra cosa, anche l'aria che respiriamo è composta da tutti e 5 gli elementi.

Di solito il Vishuddha Chakra ha la funzione di purificare l'aria che noi respiriamo, ma quando facciamo il pranayama, il Vishudda Chakra si attiva e purifica l'aria esterna in modo tale da farla entrare nel sistema nella sua forma pura e originaria. Quest'aria pura è chiamata prana. La parola pranayama è la combinazione di 2 termini: prana o aria pura e ayama cioè progresso o sviluppo, uniti, la pratica significa sviluppo del prana o dei poteri vitali.

Gli esseri umani hanno una vita di circa 100 anni. Allo stesso modo, gli spiriti degli antenati vivono per 100 anni, gli dei vivono per 100 anni e Brahma vive per 100 anni. Ma si sa che il tempo è diverso per gli esseri umani, gli antenati, gli dei e Brahma. Un anno di vita di un essere umano corrisponde a un giorno di un antenato, e un anno di un antenato equivale a un secondo nella vita di una divinità, infine, un anno di un dio corrisponde a un secondo nella vita di Brahma. Se contiamo per 1000 volte i 4 yugas, periodo di tempo del mondo degli esseri umani, abbiamo solo la metà di un giorno nella vita di Brahma, così come è detto nella Bhagavad-Gita.
L'intervallo di tempo di 100 anni per gli esseri umani dipende dalla forza dei loro sensi e dal numero di respiri che ogni persona fa in un giorno. In media un uomo respira in un giorno per 21.600 volte. Se noi consentiamo ai nostri sensi e alla nostra mente di andare senza freni, se indulgiamo in una vita sregolata, la durata della nostra vita si riduce. D'altra parte, se conduciamo un'esistenza moderata ed allunghiamo Rechaka-Puraka-Kumbhaka, siamo in grado di ridurre il numero dei nostri respiri quotidiani e di allungare la nostra vita. Supponiamo che un uomo sia destinato a vivere per 80 anni: egli respira, nel corso, della sua esistenza, 21.600 volte x 365 giorni per 80 anni. Di solito la durata del respiro in una persona è breve, di conseguenza i

suoi 80 anni di vita sono comparativamente brevi. Se questa persona, però, pratica regolarmente il pranayama, controlla la sua respirazione, se tutto questo diventa un'abitudine, allora la durata del suo respiro si allungherà e la sua vita si allungherà di 21.600 respiri x 365 giorni x 80 anni. Questo per dire che un uomo qualunque potrebbe vivere per 160 anni, 242 e più. Dipende dalla durata che egli riesce a dare al suo respiro usando il pranayama.

Il primo Pranayama

Il pranayama controlla i processi mentali. La mente è per sua natura instabile, ma se si controlla il prana (prana bandha) anche la mente può essere controllata. Bisogna sedersi in Padmasana, guardando verso est, con la schiena dritta (Vina Danda) ed espandendo il torace. Respirando con entrambe le narici bisogna inspirare ed espirare lentamente riempiendo i polmoni (inspirazione oppure Puraka, espirazione o Rechaka). Si richiama alla mente l'insegnante e il proprio dio e si inspira ed espira a pieni polmoni. Dopodichè si prendono il Mulabandha e l'Uddiyanabandha e, mantenendo le chiusure, si inspira ed espira di nuovo.
Dopo si fa il Kumbhaka, cioè si trattiene il respiro per quanto è possibile senza arrivare ad una situazione di disagio. Si inspira ed espira di nuovo lentamente e si fa di nuovo il Kumbhaka. Dopo averlo fatto per 3 volte, si inspira e si trattiene il respiro (Jalandhara-Bandha), dopo di che si espira lentamente. Questa respirazione va ripetuta per tre volte. Dopodichè si espira e si inspira per 5 volte. Tutto questo processo costituisce un pranayama ed è chiamato Rechaka-Kumbhaka Pranayama oppure Puraka-Kumbhaka Pranayama. In questo pranayama, se dopo l'espirazione tratteniamo il respiro per 20 secondi, dopo l'inspirazione dobbiamo trattenerlo per 30 secondi. La proporzione tra Rechaka-Kumbhaka e Puraka-Kumbhaka è di 2 : 3. Qualcuno lo chiama Antah Kumbhaka (interno) e Bahih-Kumbhaka (esterno). Praticando si può allungare il tempo di durata di entrambi i Kumbhaka. Questo pranayama pulisce e purifica il corpo sia da un punto di vista fisico che mentale.

Il secondo Pranayama

Come per il primo pranayama, bisogna seguire tutte le istruzioni preparatorie, mantenere i 3 bandha e poi fare Puraka e Kumbhaka. Tenete il Kumbhaka finchè è possibile, senza creare tensioni. Poi espirate lentamente e gradualmente. Poi fate Kumbhaka; quindi Puraka e Kumbhaka e Rechaka-Kumbhaka. Dopo aver fatto Kumbhaka in questo modo per 3 cicli, fate Puraka-Kumbhaka e Rechaka-Kumbhaka e Puraka-Rechaka. Questo pranayama è chiamato Puraka-Rechaka Pranayama: se Puraka-Kumbhaka è tenuto per 30 secondi, Rechaka-Kumbhaka deve essere tenuto per 25 secondi. La differenza tra Puraka-Kumbhaka e Rechaka-Kumbhaka è soltanto di 5 secondi.

Il terzo Pranayama

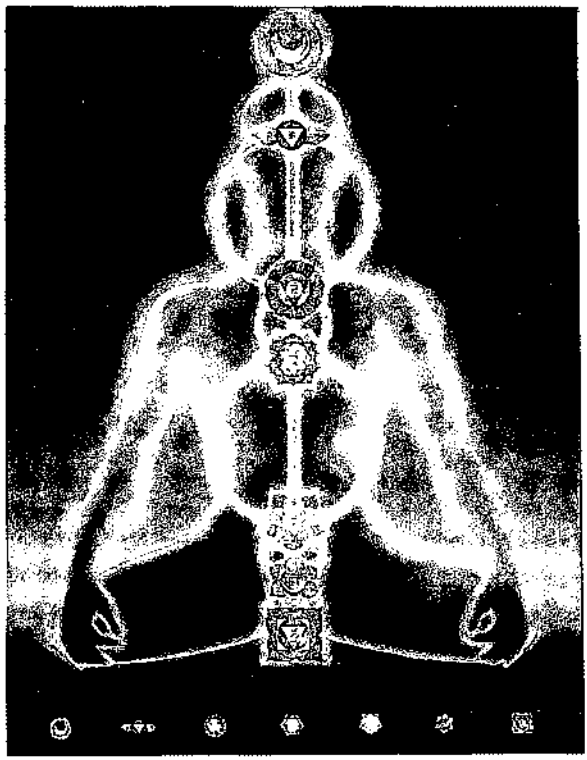
Questo pranayama è chiamato Samavrtti e Visamavrtti pranayama. Alcune persone lo chiamano Anuloma e Viloma pranayama. In primo luogo inspirate con entrambe le narici. Fate Sankha Mudra e fate uscire tutta l'aria dalla narice sinistra. Dopo chiudete la narice sinistra e inspirate con la destra. Fate Kumbhaka finchè è possibile, senza entrare in tensione (la narice sinistra è chiamata Candra Nadi, la narice destra è chiamata Surya Nadi). Quindi espirate attraverso la narice sinistra e poi fate il Kumbhaka. La durata del Kumbhaka in questo caso deve essere la stessa che nel Rechaka-Kumbhaka. Dopo aver espirato attraverso la narice sinistra e trattenuto il respiro, si inspira attraverso la stessa narice (la sinistra) e si fa Kumbhaka per la stessa durata di tempo. Poi espirate attraverso la narice destra e fate Kumbhaka e poi inspirate attraverso la narice destra e fate Kumbhaka. Poi espirate attraverso la narice sinistra e fate Kumbhaka. Dopo inspirate attraverso la narice sinistra e fate Kumbhaka. Quindi fate Rechaka e Kumbhaka attraverso la narice destra, inspirate attraverso la narice destra e fate Kumbhaka. Espirate attraverso la narice sinistra e fate Kumbhaka. Inspirate attraverso la narice destra e fate Kumbhaka. Espirate attraverso la narice destra, inspirate e fate Kumbhaka, quindi espirate attraverso la stessa narice. Fate Kumbhaka, quindi inspirate con la stessa narice (la destra), fate Kumbhaka ed espirate sempre con

la destra. Fate Kumbhaka e poi inspirate attraverso la narice destra, fate Kumbhaka e d espirate attraverso la narice sinistra. Fate Kumbhaka. Quindi inspirate con la narice sinistra e fate Kumbhaka, espirate con la stessa narice sinistra e fate Kumbhaka. Espirate con la narice sinistra e fate Kumbhaka. Inspirate di nuovo con la sinistra e fate Kumbhaka, con la stessa narice fate Rechaka e Kumbhaka e poi Puraka e Kumbhaka, Rechaka e Kumbhaka, Puraka e Kumbhaka. Espirate con la narice destra e fate Kumbhaka. Inspirate con la destra ed espirate con la sinistra. Questo pranayama è chiamato Samavrtti e Visamavrtti. Ci sono in tutto 26 Rechaka-Kumbhaka e Puraka-Kumbhaka e ci sono lo stesso numero di Puraka-Kumbhaka e Rechaka Kumbhaka.
I 3 bandha devono essere tenuti come nei due pranayama precedenti. In questo pranayama si può aumentare il numero dei secondi attraverso la pratica e praticandolo si purificano le nadi e si eliminano eventuali problemi dell'apparato escretorio. Anche il cuore viene rinforzato. Questo pranayama ha ottenuto ottimi risultati con pazienti malati di cuore e tubercolosi.

Bhastrika Pranayama

Bhastrika significa mantice. Così come il fabbro usa il mantice per riscaldare e fondere i metalli, il Bhastrika pranayama riscalda Jalharagni e purifica il corpo dalle sue imperfezioni. Per praticare questo pranayama bisogna sedersi in loto con la schiena eretta. Espirate pienamente, prendete il Mulabandha e spingete verso l'alto il diaframma (cioè fate Uddiyanabandha). Espirate ed inspirate lentamente per 4 o 5 volte. Quindi inspirate profondamente e afferrate entrambi i piedi (che si trovano nella posizione del loto) in modo tale che i talloni ed entrambi i piedi premano su entrambi i lati dell'ombelico. Espirate ed inspirate velocemente, così come un mantice pressato da un fabbro.
Quando vi sentite stanchi o esausti espirate pienamente ed inspirate. Trattenete il respiro fino a che vi risulta confortevole. Espirate lentamente ed inspirate profondamente. Ripetete il Bhastrika e quando siete di nuovo stanchi, espirate profondamente ed inspirate. Dopo

averlo fatto per 3 volte, espirate ed inspirate profondamente e fermatevi. Questo pranayama cura disturbi come l'asma, il singhiozzo, le tossi secche (dovute alla presenza di muco), le malattie agli occhi e inoltre contribuisce al risveglio di Kundalini che giace alla base del Susumna Nadi. Questo è il motivo per cui il pranayama è molto importante, così come è importante tenere correttamente i 3 bandha. Se non si controllano bene i bandha questo pranayama non solo è inefficace ma può causare molti problemi. E' importante ricordare che nel fare il Kumbhaka l'aria dovrebbe essere trattenuta nella parte alta dei polmoni e non dovrebbe entrare nella parte bassa o addominale degli stessi. Per mantenere l'aria nel luogo giusto si fa Uddiyanabandha. Questo è molto importante. Se facciamo Kumbhaka senza Uddiyanabandha l'aria premerà su entrambi gli intestini indebolendoli. Potrebbe anche insorgere un'ernia o un'appendicite. Quindi è ancora più importante che tutti i pranayama siano eseguiti guidati da un insegnante esperto. Shankaracharya dice che, se si fa il pranayama in maniera corretta, e con il corretto uso dei bandha, non solo noi possiamo purificare i nervi e i 5 organi di senso, ma perfino vincere la morte. L'idea di Shankaracharya è che praticando il pranayama noi allungheremo la durata della nostra vita ed elimineremo le malattie.



CHAKRA

La parola in sanscrito chakra indica un cerchio o una ruota che è in costante movimento. I chakra sono i centri dell'energia sottile o forza vitale chiamata Susumna Prana (prana sottile). Ci sono 7 chakra principali situati lungo la Susumna Nadi, una nadi verticale che corre dalla base Muladhara chakra passando attraverso la colonna vertebrale Vina-Danda" e va verso l'alto dove passa attraverso il Talu o palato alla base del cranio e si congiunge al plesso di un migliaio di nadi chiamato Sahasrara o il loto dai mille petali. Kundalini, presa dal termine sanscrito kundal che significa spira, è come un serpente addormentato alla base della colonna all'altezza del Muladhara chakra. Nel processo di risveglio di questa forza vitale, noi aumentiamo la quantità di prana che si accumula nei chakra e simultaneamente puliamo e purifichiamo le nadi. Le nadi sono canali o vasi attraverso i quali fluiscono le sostanze grossolane e l'energia sottile.

Il primo chakra si chiama Muladhara che significa fondamento, base e influenza gli organi escretori e di riproduzione del corpo. E' la sede dell'energia kundalini ed è governato dall'elemento terra.

Il secondo chakra si chiama Svadhistana che significa dimora del sé. Questo chakra è dominato dall'elemento acqua ed è il centro della procreazione che è direttamente collegata alla luna. E' collocato nel plesso sacrale ed è in stretta correlazione con gli organi riproduttivi della donna.

Il terzo chakra è il Manipura che significa città delle pietre preziose. E' dominato dall'elemento fuoco. Il fuoco digestivo agni determina l'assorbimento del cibo per fornire di energia il corpo intero. E' situato nel plesso solare.

Il quarto chakra è Anahata che significa risonante senza percussione ed è situato nel plesso cardiaco o regione del cuore ed è dominato dall'elemento aria.

Il quinto chakra è Vishuddha che significa puro ed è situato nella regione della gola. E' fortemente associato alla purificazione non solo del prana o dell'aria che inspiriamo ed espiriamo, ma di tutte le sostanze che entrano nel corpo.

Ha 4 divisioni:
Khadya relativo al cibo solido.
Pedya relativo ai liquidi
Choshya relativo al cibo morbido
Lehya relativo al gusto

E' qui che tutti i cibi e i liquidi vengono portati, da un meccanismo di raffreddamento, ad una temperatura accettabile per il corpo. Gli elementi dei 4 chakra precedenti sono raffinati fino a raggiungere la loro essenza più pura e diventano Akasha.

Il sesto chakra è chiamato Ajna che significa autorità o potere illimitato. Si trova nella ghiandola pineale in un punto tra le sopracciglia. Quando kundalini passa attraverso Ajna chakra, l'ego e il dualismo cessano di esistere.

Il settimo chakra Sahasrara significa loto dai mille petali e si trova alla sommità del cranio. Esso simboleggia la liberazione del sé, quando Kundalini raggiunge Sahasrara chakra l'illusione del sé individuale si dissolve.

Attraverso la pratica dell'Ashtanga Yoga, la Kundalini viene stimolata a muoversi verso l'alto e tutti i blocchi che si trovano nei chakra vengono rimossi.

Ringrazio,

Tina Pizzimenti	per l'incoraggiamento ed il supporto datomi nell'approccio alla disciplina dello yoga.
Annie Pace	per avermi dato, attraverso le sue foto, la possibilità di comprendere la serie avanzata B. Con la loro pubblicazione saranno sicura mente di aiuto agli studenti.
Francesca Marciano	la sua intervista ha dato organicità al libro
Rossana Galanzi	che ha affrontato la difficile impresa della traduzione del testo dall'inglese all'italiano.
Mia sorella *Rosa*	per il suo aiuto nella stesura del testo
Gilles Kervice	per il suo aiuto nella comprensione delle sequenze temporali del vinyasa
Désirée Trankaer	per la battitura del testo
Giulia Calussi	per la puntuale trascrizione dell'intervista
Robin Arnold e Désirée Trankaer	per le mie foto della prima e seconda serie
Sergio Rossetti e Massimo Ferretti	per le mie foto della serie avanzata A
Garimo McMains	per le foto della serie avanzata B
Elena Manzhula	per il pregevole lavoro di elaborazione fotografica
Daniele Dabovich	per la realizzazione grafica della copertina

Lino

INDICE

PRIMA PARTE

SECONDA PARTE

TERZA PARTE

QUARTA PARTE

QUINTA PARTE

SESTA PARTE