interno yoga

40 min

Hatha Yoga - sequenza eretta 2

Sequenza consigliata per la pratica mattutina. Audio disponibile su www.internoyoga.it

Seduti sul tappetino. Centratura: occhi chiusi, percepire la forma del corpo e ascoltare il respiro. Forma del corpo e respiro nello stesso momento.

> Cantare il Mantra - 3 OM.
> 8 - 10 respiri ujjayi per posizione eretta.
> Fra un'asana e l'altro fare qualche respiro profondo.
> Savasana (posizione supina) 5/10 minuti
> Centratura: mantra, 3 OM.

Ricordo che le immagini degli asana sono riferimenti, non obbiettivi da raggiungere. Fare sempre prima degli asana movimenti di risveglio muscolare e articolare, movimenti del corpo in tutte le direzioni, movimenti del gatto/tigre. **Evitare movimenti bruschi e sforzi eccessivi.** Respirare con calma. All'insorgere di dolori terminare l'asana o la pratica.

OM SHANTI! Buona pratica!

Info su whatsapp: 3475179101

"L'asana più importante da praticare è il sorriso."

J.T.