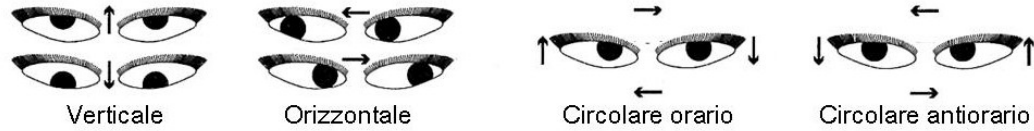


LEZIONE BASE INTEGRAL YOGA®

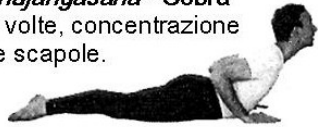
1. Canti di apertura: Om - Hari Om
2. *Netra Vyayamam* - Movimento degli occhi



3. *Sūrya Namaskāram* - Saluto al sole



4. *Bhujāṅgāsana* - Cobra
Due volte, concentrazione tra le scapole.



5. *Ardha Śalabāsana* - Mezza Locusta
Due volte per gamba, concentrazione alla zona lombare



6. *Śalabāsana* - Locusta
Una volta, concentrazione alla zona lombare



7. *Dhanurāsana* - Arco
Una volta, concentrazione all'intera colonna



8. *Jānuśīrāsana* - Mezza Pinza
Una volta per lato, concentrazione alla zona lombare e alla gamba



9. *Pāścimottānasana* - Pinza
Una volta, concentrazione alla zona lombare e alle gambe



10. *Sarvangāsana* - Candela
Una volta da 3/5 minuti, concentrazione alla base della gola (tiroide)



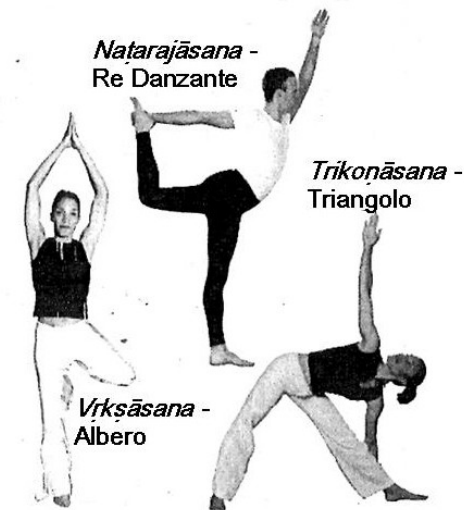
11. *Matsyāsana* - Pesce
Una volta, concentrazione alla gola



12. *Ardha Matsyendrāsana* - Semitorsione
Uno volta, concentrazione a tutta la colonna



13. Posizioni facoltative (varie)



14. *Yoga Mudrā* - Sigillo dello Yoga
Una volta, almeno 10 secondi.



15. *Yoga Nidra* - Rilassamento profondo



16. *Prānāyāma* - Tecniche di respirazione

- ♦ *Dīrga Śvāsam* - Respirazione profonda
- ♦ *Kapālabhati* - Respiro del cranio splendente
- ♦ *Nādi Suddhi* - Purificazione delle nadi



17. *Meditazione*
Uno o due minuti



18. *Canti di chiusura*

*Asato Mā Sat Gamaya
Tamaso Mā Jyotir Gamaya
Mrtyor Māmṛtam Gamaya*
Guidaci dall'irreale al Reale
Guidaci dall'oscurità alla Luce
Guidaci dalla paura della morte
alla conoscenza dell'Immortalità

Lokāḥ Samastāḥ Sikino Bhavantu
Possa l'intero Universo essere riempito
di Pace, di Gioia, Amore e Luce

Jai Śri Sadguru Mahārāj Ki! Jai!
Possa la Luce della Verità
sconfiggere l'oscurità! Jai!