

Consigli per la pratica dal sito dell'Associazione Light on yoga Italia

<https://www.iyengaryoga.it/>

In momenti di incertezza e allarme socio-sanitario, la **pratica dello yoga** può aiutarci a **connetterci con noi stessi** e a **mantenere l'equilibrio**.

Condividiamo qui di seguito **due sequenze** nella speranza che possano essere di aiuto a tutti noi. Gli allievi devono evitare le posizioni con le quali non hanno familiarità.

Sequenza periodi di crisi

Diversi anni fa, Guruji B.K.S. Iyengar ha diffuso una sequenza yoga per i periodi di crisi. In tutte le posizioni gli studenti possono tenere gli occhi aperti, concentrando lo sguardo in qualsiasi punto davanti a loro o sul soffitto.

- 1. Savasana**
- 2. Supta baddha konasana**
- 3. Supta virasana**
- 4. Prasarita padottanasana**
- 5. Uttanasana**
- 6. Adho mukha svanasana**
- 7. Viparita dandasana**
- 8. Sirsasana - viparita karani**
- 9. Setu bandha sarvangasana**
- 10. Sarvangasana- viparita karani**
- 11. Pranayama: Antara kumbhaka (con un breve kumbhaka nell'inspirazione)**

Sequenza sistema immunitario

Alcuni anni fa, in occasione di una grande influenza, la famiglia Iyengar ha condiviso la seguente sequenza per aiutare le difese immunitarie.

Immune Sequence

This sequence was given out to students at the Iyengar Institute in Pune when it was closed due to an outbreak of a virulent flu.

Morning Practice - Approx. 1 hour



Uttanasana
5 min.



Adho Mukha Svanasana
5 min.



Prasarita Padottanasana
head down
3 min.



Sirsasana
5 min. Straight
10 min. Cycle



Dvi Pada Viparita
Dandasana
5 min.



Salamba
Sarvangasana
10 min.



Halasana
5 min.



Salamba
Sarvangasana Cycle
5 min.



Salamba Sarvangasana Cycle



Viparita Karani
5 min.



Savasana
with Viloma or Ujjayi
Pranayama
10 Min.

Evening Practice - Approx. 45 minutes



Sirsasana
10 min.



Salamba
Sarvangasana
10 min.



Halasana
5 min.



Setu Bandha
Sarvangasana
10 min.



Savasana
with Viloma or Ujjayi
Pranayama
10 Min.