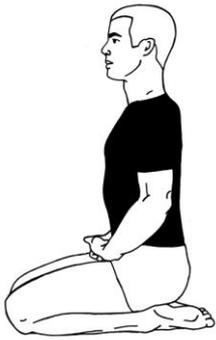


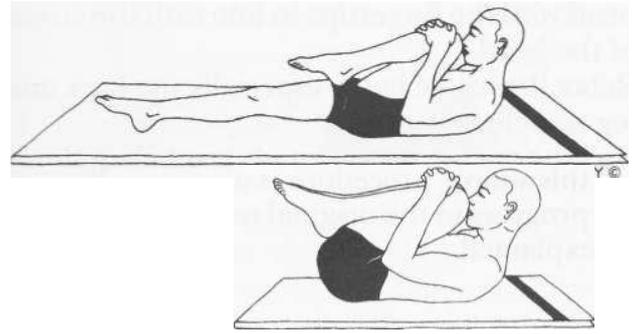
Pratica di mantenimento



Vajrasana



Sukasana



Pavanamuktasana

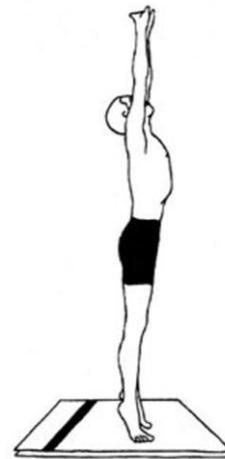


Espirazione ↓



Ispirazione ↑

Movimento del Gatto



Talasana



Padahasthasana

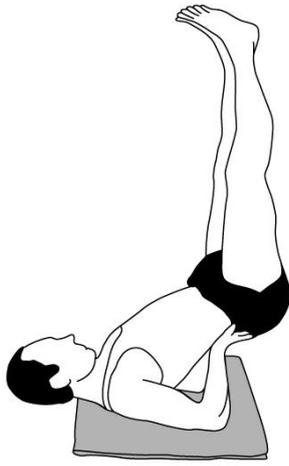


Uddyana Bandha

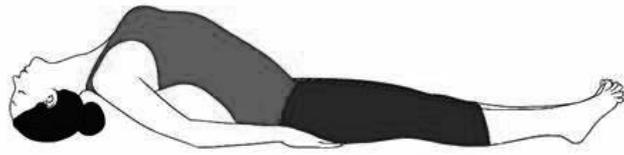


सूर्य नमस्कार

Surya Namaskar



Viparita Karani



Matsyasana



Paschimottanasana



Rishi Mudra



Yogamudra



Nadi Sodhana



Shavasana

PRATICA RESPIRATORIA: Eseguire alcuni cicli di NADI SHODANA, la respirazione a narici alternate, con una brevissima apnea piena e leggera compressione a narici chiuse.

I praticanti più esperti possono aggiungere Anuloma Viloma con Jalandhara Bandha in apnea piena.

Concludere con la recitazione di un mantra ed una meditazione a piacere (Es. SoHam) prima di dedicarsi al rilassamento finale

**ॐ Triyambakàm Yajamahè Sugàndhìm Pùshti vardhanàm
Urva rùkamiva Bàndanàt Mrityor mukshiya Mamritat**