ELEMENTI IMPORTANTI DELLE LEZIONI DI VINYASA FLOW

I Saluti al Sole della tradizione Ashtanga Vinyasa costituiscono la spina dorsale di una classe Vinyasa Flow. I Surya Namaskara A e B sono usati nella loro forma "pura" per riscaldare il corpo, quindi vengono usati come filo conduttore durante tutta la pratica per intrecciare diversi asana ed esercizi.

Surya Namaskara A

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

Istruzioni

1. **A partire da Samasthiti** (Tadasana), con le dita dei piedi unite, i talloni possono essere leggermente divaricati. Braccia lungo i fianchi, spina dorsale lunga.
2. **Inspira - Alza le braccia sopra la testa** in linea con la fronte, i palmi delle mani uniti e guarda lungo i pollici.
3. **Espira** - Aprendo le braccia lateralmente, **piegati in avanti** con la schiena piatta e porta le mani a terra accanto ai piedi, con la sommità della testa protesa verso il pavimento.
4. **Inspira: solleva il petto e guarda in avanti.**
5. **Espira - Salta o salta leggermente in** Plank alta e scendi in **Chaturanga Dandasana**
6. **Inspira** - Punta i piedi e apri il petto, le spalle larghe e guarda in avanti o in diagonale verso l'alto. **(Cane a testa in su)**
7. **Espira**: piega le dita dei piedi e spingi i fianchi avanti e indietro (puoi portare i piedi leggermente all'interno). Trova una posizione stabile nel **cane a testa in giù** e trattieni per **cinque respiri.... 1.....2.....3.....4.....5....** mentre espiri - piega le ginocchia e guarda tra le mani
8. **Inspira - Fai un passo o un leggero salto in avanti**, con i piedi tra le mani e guarda in avanti con il petto sollevato.
9. **Espira: piegati verso il basso,** le mani vicino ai piedi, la sommità della testa protesa verso il pavimento
10. **Inspira**: allunga le braccia di lato, **solleva** la schiena piatta e porta le mani sopra la testa. Guarda lungo i pollici verso il soffitto, il collo allungato.
11. **Espira - Samasthiti.**

Surya Namaskara A facile

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

Istruzioni

1. **Iniziando** dalla parte superiore del tappetino con i piedi alla larghezza dei fianchi. Braccia lungo i fianchi, spina dorsale lunga.
2. **Inspira - Alza le braccia sopra la testa** in linea con la fronte, i palmi delle mani uniti e guarda lungo i pollici.
3. **Espira** - Aprendo le braccia lateralmente, **piegati in avanti** con la schiena piatta e porta le mani a terra accanto ai piedi, piega delicatamente le ginocchia e allunga con la sommità della testa verso il pavimento.
4. **Inspira: solleva il petto fino a metà** con la punta delle dita a terra o le mani contro gli stinchi e guarda in avanti.
5. **Espira: piegati di nuovo verso il basso.**
6. **Inspira – Torna con un piede alla volta in Plank alta.**
7. **Espira: abbassa le ginocchia e sdraiati.**
8. **Inspira: solleva leggermente il petto e guarda in avanti.**
9. **Espira - Abbassati di nuovo.**
10. **Inspira - Scivola all'indietro sulle ginocchia .**
11. **Espira - Solleva i fianchi e torna indietro nel cane a testa in giù** (o vai nella posizione del bambino) e trattieni per **cinque respiri.... 1.....2.....3.....4.. ...5....** mentre espiri, piega le ginocchia e guarda tra le mani.
12. **Inspira: fai un passo avanti,** con i piedi tra le mani, e guarda avanti con **il petto sollevato.**
13. **Espira: piegati in avanti**, le mani vicino ai piedi, la sommità della testa protesa verso il pavimento.
14. **Inspira**: allunga le braccia di lato, **solleva** la schiena piatta e porta le mani sopra la testa. Guarda lungo i pollici verso il soffitto, il collo allungato.
15. **Espira: braccia lungo i fianchi .**

Surya Namaskara B

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

Istruzioni

1. **Partire in Samasthiti (Tadasana)** con le dita dei piedi unite, i talloni possono essere leggermente divaricati. Braccia lungo i fianchi, spina dorsale allungata.
2. **Inspira** - Piega le ginocchia e alza le braccia sopra la testa in linea con la fronte, i palmi delle mani uniti e sguardo lungo i pollici. (**Utkatasana**).
3. **Espira**: raddrizza le ginocchia e **piegati in avanti** con la schiena piatta, porta le mani a terra accanto ai piedi, la sommità della testa tende verso il pavimento.
4. **Inspira: solleva il petto e guarda in avanti.**
5. **Espira – Fai un passo o salta leggermente in** Plank alta poi scendi **in Chaturanga Dandasana.**
6. **Inspira** - Punta i piedi e apri il petto, le spalle larghe e guarda in avanti o in diagonale verso l'alto. **(Cane a testa in su)**
7. **Espira**: piega le dita dei piedi e spingi i fianchi avanti e indietro. **(Cane a testa in giù)**
8. **Inspira**: porta il tallone sinistro di 45 gradi in avanti e **fai avanzare il piede destro** tra le mani **(Virabadhrasana I)**. Il ginocchio destro è sopra la caviglia, la gamba sinistra dritta, le braccia alzate sopra la testa, lo sguardo lungo i pollici.
9. **Espira** - Metti le mani sul tappetino e fai un passo indietro con il piede destro, in Plank alta e abbassati in **Chaturanga Dandasana.**
10. **Inspira** - Punta i piedi e apri il petto, le spalle larghe e guarda in avanti o in diagonale verso l'alto. **(Cane a testa in su)**
11. **Espira**: piega le dita dei piedi e spingi i fianchi avanti e indietro. **(Cane a testa in giù)**

12. **Inspira**: porta il tallone destro di 45 gradi in avanti e **fai avanzare il piede sinistro** tra le mani **(Virabadhrasana I)**. Il ginocchio sinistro è sopra la caviglia, la gamba destra dritta, le braccia alzate sopra la testa, sguardo lungo i pollici.
13. **Espira** - Metti le mani sul tappetino e fai un passo indietro con il piede sinistro, in Plank alta e abbassati in **Chaturanga Dandasana.**
14. **Inspira** - Punta i piedi e apri il petto, le spalle larghe e guarda in avanti o in diagonale verso l'alto. **(Cane a testa in su)**
15. **Espira**: piega le dita dei piedi e spingi i fianchi avanti e indietro (puoi portare i piedi leggermente all'interno). Trova una posizione stabile nel **cane a testa in giù** e trattieni per **5 respiri.... 1.....2.....3.....4.....5....** mentre espiri - piega le ginocchia e guarda tra le mani.
16. **Inspira** - **Fai un passo o un leggero salto in avanti**, con i piedi tra le mani e guarda in avanti con il petto sollevato.
17. **Espira: piegati verso il basso**, le mani vicino ai piedi, la sommità della testa protesa verso il pavimento.
18. **Inspira**: piega le ginocchia e alza le mani sopra la testa per entrare in **Utkatasana**, sguardo lungo i pollici verso il soffitto, il collo allungato.
19. **Espira** - Raddrizza le gambe, le braccia al tuo fianco, **Samasthiti.**

Contando i respiri – Respiri Ujjayi

Un elemento importante, soprattutto nella prima parte della lezione (prima di sedersi) è il conteggio del respiro. Come insegnante, conti il numero di respiri che gli studenti dovrebbero trattenere nella posizione. Di solito, sono cinque respiri.

La respirazione dovrebbe essere lenta e controllata, ciò che viene comunemente chiamato Respirazione Ujjayi o Respirazione oceanica, tecnicamente non è Ujjayi ma Respiro Yogico Completo. Tuttavia, per creare il "suono dell'oceano", si restringe delicatamente l'apertura della gola per creare una certa resistenza al passaggio dell'aria. Respirando delicatamente durante l'inspirazione e spingendo delicatamente il respiro durante l'espirazione contro questa resistenza si crea un suono ben modulato e rilassante; qualcosa come il suono delle onde dell'oceano che entrano ed escono.

Contando i respiri:

- Respira con i tuoi studenti.
- Il conteggio viene dopo l'espirazione.
- Quando entri in posizione con un'espirazione, fai un respiro completo prima del primo conteggio.
- Quando si entra in posizione durante l'inspirazione, dopo l'espirazione successiva si conta 'uno'.