

## **SCHEDA RELATIVA ALLA TRACCIA AUDIO DEL 30/12/2020**

### **INIZIO:**

Samasthiti

Surya namaskara A \*3 volte

Surya namaskara B \* 3 volte

### **POSIZIONI IN PIEDI**

Tutte nel rispetto della consequenzialità prevista dalla sequenza dell'Ashtanga

### **POSIZIONI SEDUTE**

Samasthiti dandasana (seduto, con schiena dritta, mani in appoggio a terra accanto ai gitei, gambe stese)

Paschimattanasana A, B, C

Purvottanasana

Janu sirsasana A

Marichyasana C

Navasana \* 1 volta

Baddha konasana C, A

### **CHIUSURE**

Setu bandhasana (hatha yoga) o mezzo ponte; oppure Urdhva dhanurasana (ponte completo) \* 3 volte

Sarvangasana

Halasana

Karnapidasana

Padmasana, Baddha Padmasana

Yoga mudra asana

### **PRANAYAMA**

Nadi shodhana Pranayama

### **SAVASANA**