

HOT YOGA® SEQUENCE

Saluto al Sole	1 Tadasana	2 Hasta Uttanasana		3 Uttanasana Variante I	4 Uttanasana Variante II	5 Ashwa Sanchalanasana Variante
6 Chandra Namaskara	7 Chandra Namaskara Variante	8 Uttanasana Variante II	9 Utkatasana I	10 Utkatasana II	11 Hasta Uttanasana	Serie della Sedia
12 Utkatasana I	13 Utkatasana IV	14 Parivrtta Utkatasana Dx Sx	15 Uttanasana Variante II	16 Utkatasana III	Serie dei Guerrieri	17 Trikonasana
18 Dandayamana Bihaktapada Archha Chandrasana	19 Virabachrasana II	20 Trikonasana	Serie di Allungamento a Gambe Separate	21 Dandayamana Bihaktapada Hasta Uttanasana	22 Prasanta Padottanasana	23 Prasanta Padottanasana Variante
24 Dandayamana Bihaktapada Paschimottanasana	Serie della Fronte al Ginocchio a Gambe separate	25 Dandayamana Bihaktapada Janushrasana	26 Parivrttanasana	27 Parivrtta Trikonasana	Serie dell'Albero	28 Vrikshasana
29 Ashwattasana	30 Tadasana in Archha Chandrasana	Serie dell'Equilibrio	31 Dandanasana I	32 Dandayamana Dhanurasana	33 Dandanasana	34 Tuladandasana
35 Tuladandasana Variante	36 Shiva Natarajasana	Aquila	37 Garurasana	Serie della Rana	38 Mandukasana I	39 Mandukasana II
Serie della Bilancia	40 Archha Tulitana	41 Tullitana I	42 Tullitana II	Corvo	43 Bakasana	Shavasana
44 Shavasana	Posizione che rimuove il vento	45 Pawanmuktasana I	46 Pawanmuktasana II	Serie Stretching	47 Supta Padangusthasana I	48 Supta Padangusthasana II
49 Supta Padangusthasana III	Serie Addominali Bishnu Gosh	50 Uttanpadasana * I II III	Mezzo Ponte con Gamba Sollevata	51 Eka Pada Setu Bandharsana	52 Shavasana	Pinza
53 Paschimottanasana	Serie di transizione	54 Navasana	55 Purvottanasana	I Magnifici 6	57 Bujangasana	58 Naukasana
59 Purna Shalabhasana	60 Sarpasana	61 Dhanurasana I	62 Dhanurasana II	Serie di Transizione	63 Archha Kurmasana II	64 Balasana
65 Vajrasana	66 Archha Kurmasana I	67 Uttana Shishosana	68 Ustrasana	69 Balasana	70 Vyagrasana I	71 Vyagrasana II
Posizione della Mucca	72 Gomukhasana	Posizione del Monte Meru Meruasana Variante	73 Meruasana Variante	Serie del Cammello	74 Paschimottanasana	Posizione del Saggio Marichi
75 Marichyasana I	76 Marichyasana II	Respirazioni Finali in Siddhasana	77 Siddhasana	78 Ustrasana	79 Balasana	80 Vyagrasana I
81 Vyagrasana II	82 Gomukhasana	83 Meruasana Variante	84 Siddhasana	85 Ustrasana	86 Balasana	87 Vyagrasana I
88 Vyagrasana II	89 Gomukhasana	90 Meruasana Variante	91 Siddhasana	92 Ustrasana	93 Balasana	94 Vyagrasana I
95 Vyagrasana II	96 Gomukhasana	97 Meruasana Variante	98 Siddhasana	99 Ustrasana	100 Balasana	101 Vyagrasana I

* Uttanpadasana I: Gambe sollevate 5 Centimetri / Uttanpadasana II: 45° / Uttanpadasana III: 90°

Yoga Hot Sequence fonda le sue radici sugli antichi principi dell'Hot Yoga così come insegnati dalle scuole antiche e dagli insegnanti dei nostri Maestri Spirituali, la sequenza è la colonna portante del Metodo Yogah 7+1 dove si apprendono i fondamentali per iniziare il proprio percorso di benessere psico-fisico evolvendo se si desidera verso tutte le pratiche che il Metodo offre.

Grazie alla sua potenza e al suo ritmo lento ma intenso, la sequenza è profondamente distossicante, tonificante, riequilibrante e rigenerante.

Adatta sia a neofiti che esperti è costituita da una serie predefinita di posizioni, che suggeriamo di eseguire in una stanza progressivamente riscaldata a 35° per un tempo di 90 minuti, favorendo così

l'allungamento muscolare, senza perdere la reale percezione della propria capacità di allungamento; oppure indossando indumenti che aiutino a mantenere calda la muscolatura.

Sthira sukham asanam con questo sutra Patanjali di tramanda l'insegnamento della corretta esecuzione della posizione o asana, indicando che l'asana deve avere la duplice qualità dell'attenzione e del rilassamento.

Al fine di sviluppare in modo armonioso la tua forza flessibilità ed equilibrio, la concentrazione ed il respiro, ti suggeriamo di conquistare gradualmente il mantenimento della posizione per un tempo di 20 secondi nelle posizioni singole, e mantenere la posizione immobile per un tempo di 10 secondi nelle serie di due o più posizioni avendo sempre cura di respirare in modo appropriato.

Namaste

Maria Jure Bussacchi Sabatelli