

Yoga Flow

UNA SEQUENZA DI ASANA ADATTA A CHI È GIÀ PRATICANTE

di Claudia Nizza – foto Claudio Buzzi



ADHO MUKHA SVANASANA
(Cane che guarda in giù - Down facing dog)

Inspirate nel torace mantenendo rilassate le spalle e il collo, espirate nell'ombelico ruotando in su le anche e spingendo il peso del corpo verso i talloni che puntano a terra anche se non

riescono a toccarla completamente. Eseguite 5 respiri completi Saltate in avanti con le gambe aperte.

MALASANA
(Rana - Frog)

Atterrate con entrambi i piedi ai lati delle ginocchia, le mani sono nella posizione della preghiera con i gomiti puntati all'in-

terno delle ginocchia, ispirate e stendete la colonna. Espirate e rilasciate la forza dalle anche, spingendo bene fra di loro i palmi delle mani e le piante dei piedi a terra, così da portare le anche rilassate e il coccige allineato con le vertebre cervicali.

Eseguite 3 respiri completi

Nel numero precedente la sequenza Yoga Flow descritta era dedicata ai principianti; questa invece è rivolta ai praticanti a livello intermedio (vale a dire almeno un anno di pratica Yoga regolare due volte a settimana). Nella sequenza verrà affrontato un allenamento Flow che richiede già una certa flessibilità nelle articolazioni, con asana che sviluppano la forza (crane), l'equilibrio (half moon) e l'agilità (salti di transizione); inoltre imparerete a usare lo spazio e le direzioni intorno a voi avvicinandovi a quel concetto di Yoga Flow che

unisce le qualità posturali a quelle della danza. Durante la sequenza usate la respirazione hata: expandete il torace nell'inspirazione e contraete l'ombelico verso la colonna nell'espiazione (respirate profondamente e lentamente in ogni asana, così da mantenere il vostro corpo attivo ma contemporaneamente rilassato). Usate una musica che vi piace durante la pratica e armonizzate i vari passaggi seguendo il ritmo che avete scelto. Buon divertimento e non dimenticate di ripetere tutte le posizioni da entrambi i lati.



TADASANA
(Montagna - Mountain)

Inspirate e salite dalla posizione Frog in Tadasana; la forza è nei glutei, stendete le gambe senza usare i quadricipiti. Mantenete la posizione compiendo 3 respiri, alla terza espirazione, girate a destra col busto e lo

sguardo stendendo le braccia e ruotando il piede destro al lato destro (piegate il ginocchio destro allineandolo al tallone sottostante) e sistematte il tallone sinistro leggermente in fuori contraendo il gluteo sinistro.

VIRABHADRASANA II
(Guerriero II - Warrior two)

Quando ispirate expandete il torace e le braccia portando lo sguardo alla mano destra. Durante l'espiazione expandete le piante dei piedi per prendere completo possesso dell'appoggio a terra. Mantenete il ginocchio destro flesso. Eseguite 3 respiri.

**CONTATTI ED INFO
CLAUDIA NIZZA**

www.yogaflow.it
romayogaflow@yahoo.it
Tel. 06 58 95 853
Cell. 338 5653872

Claudia Nizza
fotografata da Enrico Blasi



**ARDHA CHANDRASANA
(Mezza luna - Half moon)**

Con uno slancio nell'inspirazione
espandete le braccia tra cielo e terra e
salite con la gamba sinistra verso il
cielo stendendo il ginocchio destro.
Durante l'espirazione toccate con le

punte delle dita della mano destra a
terra spingendo il tallone sinistro verso
il cielo e mantenendo lo sguardo al
pavimento e possibilmente allineate: il
braccio e la gamba sollevata con la
schiena.
Eseguite 3 respiri completi.

Riunite mani e piedi con uno slancio
della gamba sinistra verso il piede
destro.

**UTKATASANA
(Sedia - Chair)**

Inspirate ed espandete dal centro del
cuore e tra le scapole l'aria che entra

Claudia Nizza insegna Yoga Flow da ormai undici anni tra Roma e Los Angeles dove ha studiato a lungo con i maestri J.C. Hernandez, Max Strom, Matthew Cohen, Erich Schiffmann della scuola di Yoga Exhale, Santa Monica, California. Inoltre pratica regolarmente mysore nella scuola di Ashtanga Yoga del maestro Lino Miele a Roma.

Nel suo background atletico ci sono studi di danza classica, contemporanea, Buto, teatro danza con Lindsay Kemp (con cui ha collaborato per molti anni).

Sin dall'età di sette anni ha studiato e insegnato Tae Kwon Do ricevendo il titolo di maestra dal Coni e vincendo il campionato italiano di cinture nere nel 1976. Dal 1987 è personal trainer (certificata di 1° e 2° livello di aerobica dalla Federazione Italiana Fitness).

Nel 2002 si diploma istruttrice di Yoga Fit nella scuola californiana di San Diego. Da più di quattro anni insegna regolarmente Yoga Flow nel centro storico di Roma per classi principianti, intermedi e avanzati.



direttamente dalle narici ai polmoni (anche se siete a testa in giù il respiro deve essere ampio e profondo), espirate e piegate sempre di più le ginocchia schiacciando le piante dei piedi equamente a terra e ruotando in fuori il bacino come per sedervi.

Eseguite 5 respiri. Separate la gamba sinistra dalla destra e sollevatevi tornando in piedi a gambe divaricate.

Durante l'inspirazione sostate in:

TADASANA
(Montagna - Mountain)

Con l'espirazione successiva scendete in

MALASANA
(Rana - Frog)

Eseguite 2 respiri.



Preparazione per la posizione Crane: salite prima con una gamba e poi con l'altra alternando il respiro e muovendovi lentamente. Ricordate che ogni azione accompagna un'inspirazione

BAKASANA
(Gru - Crane)

Appoggiate le mani a terra sotto di voi e inspirando spingete il peso del corpo

in avanti e sollevate entrambi i piedi congiungendo gli alluci: lo sguardo è in avanti e il busto parallelo al pavimento

Eseguite 5 respiri completi (contraendo forte l'ombelico a ogni espirazione)
Appoggiate i palmi delle mani a terra, saltate indietro e atterrate con le dita dei piedi e le gambe stese.

SURYA NAMASKAR
(Tavola - Planque)

Flettete i gomiti e ispirate scendendo in:
CHATURANGA DANADASANA
(Coccodrillo - Crocodrile)

Appoggiate il mento a terra, con il petto aperto e i gomiti paralleli attaccati al busto: espirate e appoggiate la fronte a terra, ispirate e salite.



BHUJANGASANA **(Cobra)**

Mantenete la posizione espandendo il torace e tenendo le spalle rilassate e i gomiti flessi. Dai glutei in poi le gambe sono allineate ma senza forza nella schiena che rimane morbida e flette grazie alla respirazione profonda. Eseguite 3 respiri.

ADHO MUKHA SAVANASANA **(Cane che guarda in giù - Down facing dog)**

Eseguite 5 respiri completi prima di ripetere tutta la sequenza anche a sinistra, fino a tornare in Down facing dog. Ripetete due volte l'intera sequenza a destra e a sinistra; la durata della sequenza flow è di 10 minuti.

Rilassamento finale.

SAVASANA **(Cadavere - Corpse pose)**

Riposate almeno 60 secondi sdraiati immobili a terra mantenendo il respiro profondo e rilassando via via ogni muscolo, compresi quelli del volto e della bocca e lasciando le labbra separate.