



La Prima Serie dell'Aṣṭāṅga-Yoga

Sūrya Namaskāra - B



Yoga-Cikitsā



Chiusura



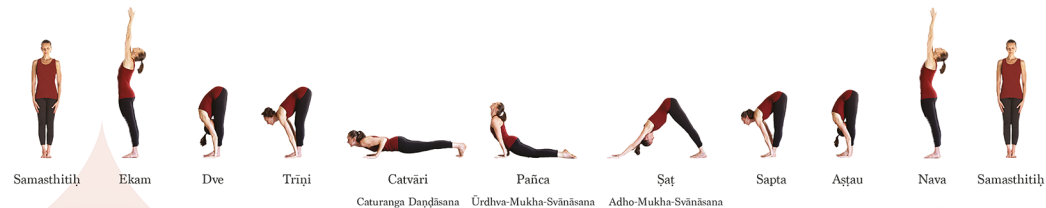
Aṣṭāṅga-Yoga Mantra



vande gurūṅāṁ caraṇāravinde
sandarśita svātma sukḥāva bodhe
nīḥ-śreyase jaṅgali-kāyamāne
saṁsāra hālāhala mohaśāntiyai
ābāhu puruṣākāraṁ
śaṅkhacakraśī dhāraṇam
śaṅkhaśraṁ śvetam
praṇamāmi patañjalim



Sūrya Namaskāra - A



Fondamenti dell'Aṣṭāṅga-Yoga

Dr̥ṣṭi

il punto dove poggia lo sguardo negli Āsana:

- 1 - Nāsāgre, alla punta del naso
- 2 - Bhrūmadhye, al terzo occhio
- 3 - Nabhīcakre, all'ombelico
- 4 - Aṅguṣṭhmadhye, ai pollici
- 5 - Hastāgre, alla mano
- 6 - Pādāyogare, ai piedi
- 7 e 8 - Pārśvadr̥ṣṭi, verso il lato destro o sinistro
- 9 - Ūrdhvd̥r̥ṣṭi, verso l'alto

Bandha

chiusura che contiene e canalizza l'energia

Mūla Bandha, leggera contrazione verso l'alto dell'area posteriore del pavimento pelvico. **Mūla** = radice

Uddīyana Bandha (parziale), ritrazione del basso ventre verso la spina dorsale. **Uddīyana** = volare verso l'alto

Mūla e Uddīyana Bandha sono sempre attivi durante tutta la pratica.

Vinyāsa coordinazione di respiro e movimento.

Maṅgala Mantra



svasti prajābhīyaḥ - paripālāyantaṁ
nyāyena mārgena - mahim mahiṣāḥ
gobrahmaṇebhīyaḥ - śubhnamstu nityam
lokaḥ samastāḥ - sukhino bhavantu



śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ