

# Yoga Flow

DA UTKANASANA A UTKANASANA

di Claudia Nizza – foto Claudio Buzzi



## UTKANASANA (Sedia - chair pose)

Con le mani unite in preghiera dalla chair pose, ispirate e fate una torsione

del busto a destra puntando il gomito sinistro sul ginocchio destro.

Eseguite 3 respiri.

Mantenendo la torsione stendete

le braccia tra cielo e terra senza muovere le ginocchia, lo sguardo è rivolto in alto. Rimanete in torsione per una inspirazione e una espirazione.

**D**opo aver familiarizzato con lo Yoga Flow pubblicato nei precedenti due numeri (principianti e intermedio), approfondiremo la sequenza che combina lo Yoga con il Thai Chi coinvolgendo il corpo in estensioni e torsioni tra “cielo” e “terra”. Questa sequenza richiede un corpo allenato al respiro profondo con una buona apertura del cingolo scapolare e del bacino. È adatta a persone che praticano almeno da due anni e

che vogliono imparare una coreografia di asana abbinata alla musica. Eseguendo giornalmente questa sequenza, noterete un effetto rigenerante nella mente, sui muscoli e sui tendini che così stimolati saranno davvero pronti a sfidare le responsabilità psichiche e fisiche della vostra giornata. Se preferite, praticate dopo il tramonto; in questo caso la vostra stanchezza sarà trasformata in nuova energia per affrontare le distrazioni serali.



*Inspirate e senza stendere le gambe sollevate il busto e le braccia (unendo i palmi delle mani) per tornare in **UTKANASANA**.*

*Scendete con il busto rilasciando le braccia, le spalle e la testa. Inspirare e guardate avanti in **MONKEY POSE***

*Eseguite 2 respiri.*

## ESERCIZI AVANZATI

**CONTATTI E INFO CLAUDIA NIZZA**

www.yogaflow.it - romayogaflow@yahoo.it

Tel. 06 58 95 853 - Cell. 338 5653872

Claudia Nizza  
fotografata da Enrico Blasi

**Prossimi appuntamenti Yoga Flow**

15-16 settembre Alessandria Natural Festival, presentazione del corso e lezione

19-20-21 ottobre Roma, stage intensivo

**UTKANASANA**

Solleivate la gamba destra e spostate il peso del corpo sul piede sinistro, bene aperto a terra. Incrociate la gamba destra sulla sinistra flessa.

Raggiungete la posizione di

**GARUDASANA (Aquila - eagle pose)**

Incrociate il braccio destro sul sinistro e unite entrambi i palmi delle mani puntando il pollice sinistro sul sesto chakra

(il terzo occhio, posizionato tra le sopracciglia).

Rimanete in posizione per 3 respiri. Inspirate e contemporaneamente, stendete le braccia (tra cielo e terra)

**Claudia Nizza** insegna Yoga Flow da 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, intermedie e avanzate.



*e la gamba destra allineandola con il resto del corpo (fate questo respirando lentamente).*

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

*Appoggiate la punta delle dita della mano sinistra a terra, in linea con il braccio destro verso il cielo: rimanete per 3 respiri in posizione considerando*

*che il vostro equilibrio dipende dal respiro profondo e dalla spinta verso tutti e quattro gli arti.*



Atterrate col piede destro spostando il peso del corpo sul piede sinistro (la punta del piede destro è a terra ma senza poggiare), le braccia formano una spirale, il mudra della mano dietro di voi è con le punte delle dita unite ma rilassate, la mano davanti è aperta come per parare un attacco frontale (tipico nelle arti marziali).

**POSIZIONE DEL TAI CHI (Passo dell'acqua - water step).**

Tenete le dita del piede sinistro puntate verso terra mantenendo il peso del corpo centrato sul piede

destro. Eseguite 3 respiri completi, rivolgendo lo sguardo a terra davanti a voi. Inspirate e stendete il braccio e la gamba sinistra verso il cielo per tornare in:

**ARDHA CHANDRASANA (Mezza luna - half moon).**

Eseguite 3 respiri.

Inspirate e con uno slancio radunate le mani e riunite il piede sinistro al destro a terra per tornare in

**SAMASTHITHI.**

Inspirate, rilasciate completamente la testa e la forza dal collo.

Eseguite 2 respiri.

**UTKATASANA (Sedia - chair pose)**

Inspirate, e contemporaneamente piegate le ginocchia per sostare e concludere la sequenza sul lato destro in **UTKATASANA.**

Eseguite 5 respiri profondi prima di ripetere tutta la sequenza sul lato sinistro.

Ripetete l'intera sequenza per due volte su entrambi i lati.

Tempo complessivo dell'intera sequenza: 15 minuti.



Rilassamento finale:

### **PADMASANA**

**(Loto - lotus)**

*Sedetevi con le gambe incrociate, le braccia intrecciate dietro la schiena, e agganciate gli alluci. Allineate la colonna dalle cervicali al coccige, sostate almeno un minuto respirando nel torace ed espirando dall'addome, molto lentamente. Tenete gli occhi chiusi e visualizzate tre ringraziamenti personali. Inspirate ed espirando cantate l'OM per tre volte ricordando di conservare un po' di respiro per pronunciare anche la "m" finale non solo la "o"!*

