



SYLLABUS TEACHER TRAINING 250 PLUS

ASANA

- 1 Samasthiti (e *Urdhva Hastasana*)
- 2 Virasana e il suo ciclo (*Adho Mukha, Supta, Parsva e Parvatasana*)

POSIZIONI IN PIEDI (*UTTISTHA STHITI*)

- 3 Vrksasana
- 4 Utkatasana
- 5 Garudasana
- 6 Gomukhasana (in *Samasthiti*)
- 7 Utthita Trikonasana 45" per lato
- 8 Virabhadrasana 2 45"
- 9 Utthita Parsvakonasana e variazioni 45"
- 10 Virabhadrasana 1 30"
- 11 Ardha Chandrasana 45"
- 12 Virabhadrasana 3 30"
- 13 Utthita Hasta Padangusthasana a, b e c (*al muro*)
- 14 Parivrtta Trikonasana 30"
- 15 Parivrtta Parsvakonasana (*con supporti*) 30"
- 16 Uttanasana 1'
- 17 Parsvottanasana 45"
- 18 Prasarita Padottanasana 1'
- 19 Adho Mukha Svanasana 1'
- 20 Purvottanasana 30"
- 21 Anantasana 45"
- 22 Vasisthasana 30"

- 23 Salamba Sirsasana (*Viparita Shiti*) 3' al muro

- 24 Dandasana
- 25 Navasana

ESTENSIONI INDIETRO (*PURVA PRATANA STHITI*)

- 26 Chaturanga Dandasana
- 27 Urdhva Mukha Svanasana
- 28 Bhujangasana
- 29 Salabasana e Makrasana
- 30 Dhanurasana
- 31 Bhekasana (*una gamba alla volta*)
- 32 Ustrasana
- 33 Urdhva Dhanurasana (*fase 1 e 2*)

TORSIONI (*PARIVRTTA STHITI*)

- 34 Marichyasana 1 (*1° la dx*)
- 35 Marichyasana 2 (*dx in Padmasana*)
- 36 Bharadvajasana 1 (*gambe a dx*)
- 37 Bharadvajasana 2 (*dx in Padmasana*)
- 38 Jatar Parivartanasana (*ginocchia piegate*)
- 39 Ardha Matsyendrasana (*dx sopra, semplificato*)

ESTENSIONI IN AVANTI (*PASCIMA PRATANA STHITI*)

- 40 Janu Sirsasana
- 41 Triang Mukhaikapada Pascimottanasana
- 42 Pascimottanasana
- 43 Baddha Konasana
- 44 Upavishta Konasana
- 45 Marichyasana 1 (*1° la dx*)
- 46 Marichyasana 2 (*dx in Padmasana*)

- 47 Salamba Sarvangasana (*Viparita Sthiti*) 4'
- 48 Halasana 2'
- 49 Supta Konasana 1'
- 50 Parsva Halasana 1' *per lato*
- 51 Karnapidasana 1'
- 52 Setu Bandha Sarvangasana (*con supporto*)

- 53 Supta Padangusthasana A, B e C
- 54 Supta Baddha Konasana

POSIZIONI SEDUTE (*UPAVISHTA STHITI*)

- 55 Gomukhasana
- 56 Swastikasana
- 57 Siddhasana
- 58 Padmasana (*ev. Ardha Padmasana*)

- 59 Savasana (*Supta Sthiti*)

PRANAYAMA

SDRAIATI

- 1) Respiro consapevole

- 2) Ujjayi
 - a): inspirazione naturale, espirazione prolungata
 - b): insp prolungata, esp naturale
 - c): insp ed esp prolungate
 - d): insp prolungata e Antara Kumbaka
 - e): esp prolungata e Bahya Kumbaka
 - f): insp ed esp prolungate, Antara e Bahya Kumbaka

SEDUTI

- 3) Respiro consapevole

- 4) Ujjayi (tutte le fasi)

- 5) Viloma Pranayama
 - a) insp frazionata
 - b) esp frazionata
 - c) inspirazione ed espirazione frazionata

6) Anuloma Pranayama: inspirazione naturale ed espirazione a narici alternate

N. B. Cenni sull'utilizzo dei Bandha