



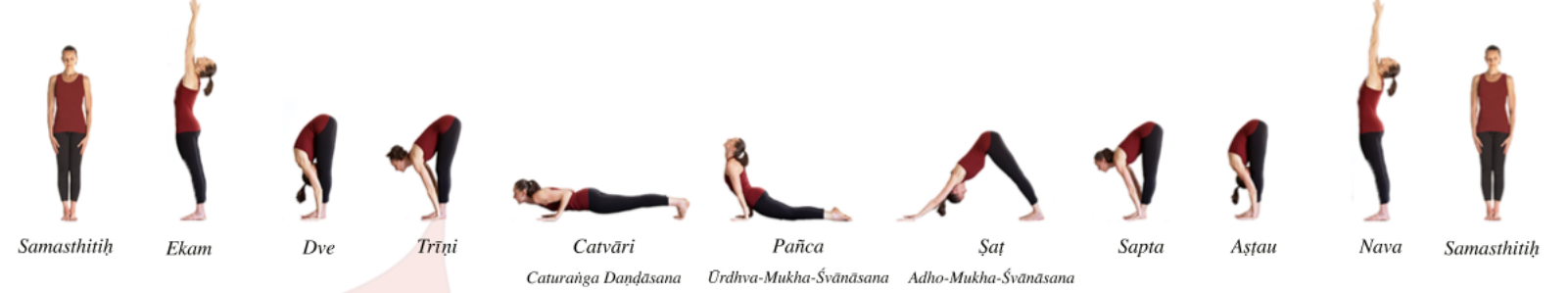
# LA YOGA SHALA

La Prima Serie dell'Aṣṭāṅga Yoga

## Aṣṭāṅga Yoga Mantra

ॐ  
vande gurūṅāṃ caraṇāravinde  
sandarśita svātma sukhāva bodhe  
niḥ-śreyase jaṅgali-kāyamāne  
saṃsāra hālāhala mohaśāntya  
ābāhu puruṣākāraṃ  
śaṃkhaçakrāsi dhāriṇam  
sahasra śirasam śvetaṃ  
praṇamāmi patañjalim  
ॐ

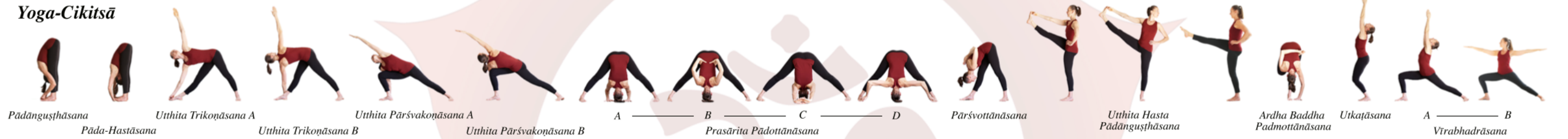
## Sūrya Namaskāra - A



## Sūrya Namaskāra - B



## Yoga-Cikitsā



## Chiusura



## Fondamenti dell'Aṣṭāṅga Yoga

### Drṣṭi

il punto dove poggia lo sguardo negli Āsana:

- 1 - Nāsāgre, alla punta del naso
- 2 - Bhrūmadhye, al terzo occhio
- 3 - Nābīcakre, all'ombelico
- 4 - Aṅguṣṭhamadhye, ai pollici
- 5 - Hastāgre, alla mano
- 6 - Pādāyagra, ai piedi
- 7 e 8 - Pārśvadrṣṭi, verso il lato destro o sinistro
- 9 - Urdhvadrṣṭi, verso l'alto

**Vinyāsa** coordinazione di respiro e movimento

### Bandha

chiusura che contiene e canalizza l'energia:

- Mūla Bandha**, leggera contrazione verso l'alto dell'area posteriore del pavimento pelvico. Mūla = radice
- Uḍḍīyana Bandha** (parziale), ritrazione del basso ventre verso la spina dorsale. Uḍḍīyana = volare su
- Mūla e Uḍḍīyana Bandha** sono sempre attivi durante tutta la pratica

## Maṅgala Mantra

ॐ  
svasti-prajā-bhyaḥ pari-pāla-yamātām  
nyāyena mārgēṇa mahīm mahīśāḥ  
go-brāhmaṇebhyaḥ śubham-astu nityam  
lokāḥ samastāḥ sukhino-bhavarntu

ॐ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ