

**LINEE GUIDA
YOGHIADI**

PROGETTO YOGHIADI CSEN NAZIONALE

A SEGUITO DELLA DELIBERA CONI DEL **10-05-2017 LO YOGA non è rientrato fra le discipline riconosciute**, ma può essere considerata un'attività propedeutica per lo sport della Ginnastica e della Pesistica. La direzione nazionale dell'Ente ha approvato secondo gli appropriati riferimenti di legge una Delibera interna. Tale delibera precisamente **la n. 28 del 18 Novembre 2017** (<http://www.csen.it/images/SPORT-DISCIPLINE-SPECIALITA.pdf>) **riconosce come "specialità"** degli sport e discipline riconosciute dal CONI, tutte quelle attività a tutt'oggi escluse.

A seguito di tale allineamento la specialità yoga può confluire nella disciplina **"attività sportiva finalizzata al fitness ed alla salute"** rientrante nello sport della Ginnastica. Conseguentemente a ciò i nostri Istruttori potranno acquisire il titolo di **"Istruttore Ginnastica Yoga"** o **Insegnante Ginnastica Yoga**, ecc.. convalidando con i nuovi titoli sportivi quanto già precedentemente avevano acquisito tramite gli iter formativi svolti. L'acquisizione dei **nuovi Titoli Sportivi** consente **"all'istruttore Ginnastica Yoga"** di rientrare nella fascia dei collaboratori sportivi deputati a ricevere i compensi sportivi defiscalizzati.

Per ottemperare ai regolamenti del Coni relativi alle associazioni e Società sportive dilettantistiche regolarmente iscritte sulla nuova piattaforma del CONI **che prevedono la partecipazione annuale a gare attinenti le loro attività istituzionali**, il CSEN per la Ginnastica Yoga **presenta una grande novità**. Ovvero la creazione di un grande circuito per le competizioni amatoriali di "Ginnastica Yoga" con fasi organizzative **a livello locale, provinciale, regionale e nazionale denominata "Progetto Yoghiadi"**.

Le competizioni vedranno impegnati i nostri circa ventimila tesserati nel mondo dello yoga. Possiamo affermare di essere **unici in Italia** in questa iniziativa già presente **dal 2015** in altri paesi con definizioni e approcci diversi **rispetto allo yoga inteso come attività sportiva non agonistica**.

A ragione di ciò **in queste linee guida** definiamo le modalità delle competizioni, stabilendone le regole, le esecuzioni delle Asana (posture) e loro modalità di giudizio, nonché i parametri per la candidatura dei giudici nel presenziare alle competizioni.

Chi può partecipare:

La partecipazione alle Yoghiadi è aperta sia ai **singoli atleti che alle squadre**. L'atleta di queste competizioni è denominato **"GynYogi"** (la parola "Gyn" unita a Yogi- colui che pratica yoga).

I Livelli sono tre e sono stabiliti in base agli anni di pratica ininterrotta:

- **"Principianti Livello 1"** (da 6 mesi a 23 mesi di pratica)
- **"Intermedi Livello 2"** (da 24 mesi a 83 mesi di pratica)
- **"Avanzati Livello 3"** (da 7 anni ed oltre di pratica)

Le Categorie sono quattro e sono stabilite in base alle fasce d'età:

- **"Categoria "Junior"** (bambini da 6 a 13 anni).
- **"Categoria "Giovani"** (dai 14 anni ai 28 anni)
- **"Categoria "Adulti"** (dai 29 anni ai 50 anni).
- **"Categoria "Senior"** (sopra i 50 anni).

Ogni squadra è composta da massimo 5 persone (i componenti della squadra potranno essere misti sia uomini che donne). Ogni squadra e ogni Atleta GynYogi dovrà rientrare in uno dei 3 Livelli sopra citati.

LA GIURIA:

I giudici che si candideranno devono avere minimo 35 anni.

Per la candidatura alle gare locali, provinciali e regionali gli aspiranti giudici dovranno essere in possesso del diploma e tesserino tecnico CSEN di una delle seguenti qualifiche:

- **Insegnante Ginnastica Yoga**
- **Insegnante Esperto Ginnastica Yoga.**

I giudici che si candideranno **per le gare nazionali** dovranno essere in possesso del diploma e tesserino tecnico CSEN di una delle seguenti qualifiche :

- **Insegnante Esperto Ginnastica Yoga**
- **Maestro Ginnastica Yoga**
- **Maestro Esperto Ginnastica yoga**

I candidati giudici oltre ad essere in possesso dei requisiti richiesti dovranno conoscere le linee guida delle competizioni di **Ginnastica Yoga** previste nel presente manuale.

L'accettazione della candidatura a giudice:

- **Per le gare locali (competizioni svolte all'interno di una Asd/Ssd per i propri tesserati)** è a cura del Presidente della rispettiva associazione affiliata.
- **Per le gare Provinciali e Regionali Csen** è a cura dei Presidenti dei comitati Provinciali e Regionali Csen.
- **Per le gare Nazionali** è a cura della commissione Nazionale Ginnastica Yoga presieduta dal Presidente Nazionale CSEN. **Una volta l'anno è previsto un seminario di formazione e aggiornamento per i giudici.**

La giuria è composta da tre elementi più un Presidente di giuria che provvederà a:

- fornire le istruzioni ai concorrenti.
- cronometrare il tempo a disposizione per ogni asana (1 minuto).
- annunciare l'asana richiesta.

Un secondo membro della giuria si occuperà di segnare il punteggio di ogni concorrente o squadra sulla tabella di valutazione realizzata appositamente che riporterà:

- il nome del concorrente o squadra.
- Il livello e la categoria di riferimento
- il nome dell'asana.
- le modalità di valutazione descritte nel paragrafo sottostante.
- il punteggio totale ricevuto.

Segnalazioni del Presidente di Giuria

- Primo fischio, Il Presidente di giuria annuncia il nome del concorrente o squadra, il livello e categoria e il nome della postura (asana).
- Secondo fischio, il concorrente si presenta davanti alla giuria e pronuncia il nome della postura in sanscrito e in italiano.
- Terzo fischio, il concorrente esegue la postura.
- Quarto fischio il Presidente di giuria dopo aver ricevuto la votazione dalla giuria la comunica al concorrente.

Modalità di svolgimento delle Competizioni

- **Competizioni locali:** la gara è organizzata direttamente dalla Associazione Sportiva dilettantistica o società sportiva in favore dei propri tesserati praticanti la ginnastica yoga. Il vincitore singolo o/e squadra di ogni categoria sarà premiato con una medaglia riportante il logo della società sportiva e dell'Ente affiliante (Csen). **Il vincitore potrà concorrere alle gare Provinciali.** Il luogo della gara è nel medesimo spazio utilizzato dalla ASD/SSD per le sue attività istituzionali.
- **Competizioni Provinciali:** La gara è organizzata in modo indipendente da ogni comitato provinciale Csen in favore delle proprie associazioni affiliate praticanti la specialità Ginnastica Yoga. Alle gare provinciali potranno partecipare i vincitori delle gare locali. I vincitori delle gare provinciali (singoli o/e Squadre) di ogni categoria diverranno campioni provinciali e saranno premiati con una targa e medaglia del Csen e **potranno partecipare alle finali Regionali.** Il luogo della gara è scelto dal comitato provinciale Csen organizzatore della competizione.
- **Competizioni Regionali:** La gara è organizzata in modo indipendente da ogni comitato Regionale Csen in favore dei comitati provinciali di riferimento. **Alle gare Regionali potranno partecipare i vincitori di ogni categoria delle gare Provinciali.** Il luogo della gara è scelto dal comitato Regionale Csen organizzatore della competizione. I vincitori delle gare Regionali (singoli o/e Squadre) di ogni categoria diverranno campioni Regionali e saranno premiati con la coppa Regionale Csen e **potranno partecipare alle gare Nazionali.**
- **Competizioni Nazionali:** La gara è organizzata dalla Presidenza Nazionale del CSEN. Il luogo della gara è scelto dal CSEN Nazionale organizzatore della competizione. **Alle gare Nazionali potranno partecipare i vincitori di ogni categoria delle gare Regionali.** I vincitori della gara Nazionale (singoli o/e Squadre) di ogni categoria diverranno **“Campioni Nazionali Ginnastica Yoga CSEN”** e saranno premiati con la **“Coppa Campione Yoghiadi 2019” nonché con l'importante riconoscimento internazionale della Yoga Alliance “Yoga Hall Of Fame”.**

Valutazione delle Asana :

Le **āsana** sono posizioni o posture utilizzate in alcune forme di yoga in particolare nello Hatha Yoga. La funzione delle āsana è direttamente collegata alla fisiologia indiana, fondata sul sistema sottile rappresentato dalle Nadi. Secondo tale sistema, attraverso l'assunzione di **diverse posizioni del corpo**, il praticante diviene in grado di purificare i canali energetici (Nadi) e incanalare l'energia verso **specifici punti del corpo ottenendo un notevole benessere psicofisico**. Le scuole e i diversi stili in base alla provenienza geografica delle diverse zone dell'India, possono indicare una determinata Asana con nomi diversi, di conseguenza molte āsana possono avere più nomi o un nome può riferirsi a più āsana. **Le gare amatoriali componenti le “Yoghiadi” sono basate sulla esecuzione delle Asana.** Le āsana prescelte dovranno essere eseguite dal partecipante o dalla squadra su richiesta della giuria all'inizio della competizione. **Ogni āsana sarà valutata in base alla:**

- Esecuzione tecnica
- Fluidità
- Ritmo
- Raggiungimento e mantenimento della postura nella fase conclusiva.
- Stabilità ed equilibrio.
- Perfezione e Armonia.
- Respirazione e Concentrazione.
- Sincronicità delle Asana **(solo per le squadre)**.
- La votazione per ogni Asana è **da 1 a 10** e viene declamata **con un cartellino dalla giuria per ciascun atleta o squadra** al termine di ogni asana. La somma dei singoli punteggi verrà trascritta nell'apposita tabella di valutazione dal presidente di giuria.
- Le asana sono richieste a scelta dalla Giuria **in numero di 10** fra quelle elencate nel presente manuale. **La scelta delle asana richieste dalla giuria deve essere effettuata con il criterio relativo al livello e alla categoria di appartenenza del singolo partecipante o squadra.**
- Gli atleti hanno a disposizione **1 minuto** per eseguire l'asana, giungere nella fase conclusiva dell'asana richiesta ed uscirne.
- **Saranno premiati i primi tre “GinYoghi” o Squadre** con il maggior punteggio raggiunto.

- In caso di punteggio pari merito si procederà con lo spareggio.
- Il singolo partecipante o la squadra che acquisirà il maggior punteggio è il vincitore della competizione.

La squalifica è prevista :

- 1) Per comportamento scorretto nei confronti degli altri partecipanti o giuria.
- 2) Abbigliamento non conforme.
- 3) Per interruzione dell'Asana.
- 4) Per la perdita completa dell'equilibrio cadendo tre volte consecutive.

Elenco delle Asana approvate per le Yoghiadi

Posizioni in piedi:

- Uttanasana 1 (Piegamento in avanti in piedi)
- Virabhadrasana 1 (la posizione del guerriero 1)
- Virabhadrasana 2 (la posizione del guerriero 2)
- Virabhadrasana 3 (la posizione del guerriero 3)
- Viparita Virabhadrasana (Posizione del guerriero girato)
- Prasarita Padottanasana 1 (Piegamento in avanti gambe divaricate)
- Prasarita Padottanasana 2 (Piegamento in avanti gambe divaricate)
- Prasarita Padottanasana 3 (Piegamento in avanti gambe divaricate)
- Prasarita Padottanasana 4 (Piegamento in avanti gambe divaricate)
- Vrksasana (Posizione dell'albero)
- Garudasana (posizione dell'aquila)
- Adho Mukha Svanasana (Il cane a testa in giù)
- Utthita Trikonasana (posizione del triangolo esteso)
- Padhahastasana (Posizione mani sotto i piedi)
- Utthita Parsvakonasana (Posizione laterale dell'angolo esteso)
- Natarajasana (Posizione del signore della danza)
- Ardha Chandrasana (Posizione della mezza luna)
- Ardha Chakrasana (Posizione della mezza ruota)
- Ardha Sirsasana (La posizione del delfino)
- Parsvottanasana (la posizione dell'intenso stiramento laterale)
- Tadasana (Posizione della Montagna)

- Parivritta Parsvakonasana (Posizione dell'angolo laterale ruotato)
- Utthita Hasta Padangusthasana A, B (Posizione della mano estesa all'alluce)
- Uttanasana II/Ardha Uttanasana (Mezzo piegamento in avanti)
- Urdhva Prasarita Eka Padasana (Posizione eretta a gambe divaricate)
- Parivrtta Trikonasana (Posizione del triangolo ruotato)
- Parivrtta ardha chandrasana (posizione della mezza luna ruotata)
- Padangusthasana (Posizione di piegamento in avanti afferrando gli alluci)
- Baddha Parsvakonasana (Posizione dell'angolo laterale legato)
- Chandrasana (Posizione della luna)
- Parighasana (Posizione del chiavistello)
- Parivrtta utkatasana (Posizione della sedia con torsione)
- Surya Namaskar (Saluto al sole devozionale)
- Surya Namaskar (Saluto al sole variante "A")
- Surya Namaskar (Saluto al sole variante "B")

Posizioni di piegamento avanti e posizioni di base

- Janu Sirsasana (Posizione della testa sul ginocchio)
- Paschimottanasana (Piegamento in avanti seduti)
- Ardha Uttanasana/Uttanasana 2 (Mezzo piegamento in avanti)
- Marjaryasana (Posizione del gatto)
- Utkatasana (Posizione della sedia)
- Ananda Balasana (Posizione del bambino felice)
- Anantasana (Sollevamento della gamba reclinati su un fianco)
- Supta Baddha Konasana (Posizione distesa del calzolaio)
- Supta Padangusthasana (Posizione distesa del dito alluce)
- Savasana (posizione del cadavere)
- Makarasana (posizione del cocodrillo)

Posizioni di apertura del Torace

- Dhanurasana (Posizione dell'arco)
- Ustrasana (Posizione del cammello)
- Bhujangasana (Posizione del cobra)
- Matsyasana (Posizione del pesce)
- Ardha Bhekasana (Posizione della mezza rana)
- Salabhasana (Posizione della locusta)
- Salamba Bhujangasana (Posizione della Sfinge)
- Urdhva Dhanurasana (Posizione dell'arco (ruota) all'insù)
- Dwi Pada Viparita Dandasana (Posiz. del bastone ribaltato a due gambe)
- Urdhva Mukha Svanasana (Posizione del cane a testa in su)
- Supta Virasana (Posizione distesa dell'eroe)
- Sukha Ustrasana (Posizine del cammello facilitata)
- Setu Bandha Sarvangasana (Posizione del ponte sui gomiti)
- Purvottanasana (Posizione dell'est)
- Anjaneyasana (Posizione del Dio delle Scimmie)

Posizioni di forza ed equilibrio sulle braccia (avanzate)

- Camatkarasana (Posizione della cosa selvaggia)
- Tolasana (Posizione del loto sollevato)
- Mayurasana (Posizione del pavone)
- Tittibhasana (Posizione della lucciola)
- Parsva Bakasana (Posizione del corvo laterale)
- Bakasana (Posizione della gru)
- Astavakrasana (Posizione a otto angoli)
- Chaturanga Dandasana (Posizione del bastone a terra)
- Eka Pada Koundinyanasana I e II (Posizione del saggio)
- Bhujapidasana (Posizione della spalla)
- Vasisthasana (Posizione della panca laterale)
- Kakasana (Posizione del corvo)
- Kukkutasana (Posizine del gallo)
- Maha Utthita dhanurasana (Posizione dell'arco laterale esteso)
- Ubaya padangusthasana (Posizione di entrambi gli alluci)
- Chakorasana (Posizione della Pernice)

Posizioni Sedute:

- Bharadvajasana I (Posizione del saggio Bharadvaja)
- Balasana (Posizione del bambino)
- Sukhasana (Posizione semplice)
- Agnistambhasana (Posizione della statua di fuoco)
- Marichyasana I, III (Posizione del raggio di luce)
- Marichyasana II, IV (Posizione del saggio Marichy)
- Upavistha Konasana A, B (Posizione seduta ad angolo)
- Baddha Konasana (Posizione della farfalla)
- Gomukhasana (Posizione del muso di vacca)
- Ardha Matsyendrasana (Mezza posizione del signore dei pesci)
- Eka Pada Rajakapotasana A, B (Posa del re dei piccioni)
- Padmasana (posizione del loto)
- Krounchasana (Posizione dell'airone)
- Paripurna Navasana (Posizione della barca)
- Parivrtta Janu Sirsasana (Posizione ruotata della testa sulle ginocchia)
- Triang mukha ekapada pashimottanasana (Posizione di stiramento con il collo di un piede a terra)
- Dandasana (Posizione del bastone)
- Virasana (Posizione dell'eroe/del celibe)
- Hanumanasana (Posizione della scimmia)
- Eka pada sirsasana (Posizione di un piede dietro la testa)

Posizioni invertite

- Salamba Sarvangasana (Posizione della candela)
- Sirsasana (Posizione sulla testa)
- Sirsasana 2
- Adho Mukha Vriksasana (Posizione in appoggio sulle mani)
- Halasana (Posizione dell'aratro)
- Viparita karani (Posizione capovolta)
- Pincha Mayurasana (Posizione del piuma di pavone)
- Vrikshikasana (Posizione dello scorpione)
- Urdhva dandasana (Posizione del bastone capovolta)

Spazio per le competizioni di Ginnastica Yoga

1. L'area di gara deve essere piana, priva di rischi e munita di tappetini.
2. L'area di gara dovrà essere di dimensioni sufficienti un quadrato di circa 5 mt x 5mt.

Abbigliamento dei GynYogi

I concorrenti singoli dovranno indossare un abbigliamento sportivo **aderente** necessario per mettere in risalto la figura durante l'esecuzione delle Asana. Le squadre dovranno utilizzare il medesimo modello e colore.

Abbigliamento dei Giudici

L'uniforme ufficiale dei giudici durante le gare **Provinciali, Regionali e Nazionali CSEN** per gli uomini dovrà essere come segue:

- Una camicia bianca a manica lunga, cravatta blu, pantaloni normali blu, calze blu e scarpe nere.
- Per le donne: Tailleur blu, camicia bianca e scarpe nere.

CONCLUSIONI

Il progetto “Yoghiadi” nasce da un’idea del **Presidente Nazionale CSEN Prof. Francesco Proietti**.

Le modalità di applicazione del presente progetto sono state interamente ideate da **Nunzio Lopizzo** (Responsabile nazionale settore olistico, appassionato di yoga dal 1990) con la supervisione del **Presidente Nazionale Prof. Francesco Proietti** e della **Maestra Esperta di Yoga Docente Nazionale CSEN Dott.ssa Paola Caterina Del Monaco**.

Siamo certi che non sempre tutti i mali vengono per nuocere, una scelta necessaria questa che ci ha indotto a guardare avanti e valutare nuove prospettive e modalità di espressione per le numerose Asd che nel tempo hanno proposto questa antica disciplina, che per continuare **ad esistere in questo ambito** hanno dovuto assumere un volto nuovo.

Non è nostro intento interferire col principio base sul quale è nato lo yoga che sempre resterà tale e che continuerà a mantenersi vivo nel suo percorso originario ma in ambiti certamente **non sportivi**.

La “**ginnastica Yoga**” rappresenta l’aspetto prettamente sportivo non agonistico dal quale traiamo i benefici psicofisici che derivano dalla pratica costante, mettendo in gioco la propria abilità fisica nell’eseguire le posture . Riteniamo che oggi tale metodo è diventato sempre più diffuso anche nei sistemi di allenamento presenti nei vari sport, pertanto siamo pronti per questo nuovo progetto augurando a tutti voi....

AD MAIORA SEMPER!

SCHEDA ILLUSTRATIVA DELLE ASANA

Le fotografie delle Asana elencate sono state appositamente eseguite per il progetto Yoghiadi dalla docente nazionale CSEN M° Paola Caterina Del Monaco e dai suoi allievi Antonio Dell'Aversano e Giordana Vasquez.

NB: Le asana presenti nella scheda illustrativa sono eseguite secondo gli stili: IYENGAR, SHIVANANDA, PATTABHI JOIS.

Posizioni in piedi:

Uttanasana 1 (Piegamento in avanti in piedi)



Virabhadrasana 1 (la posizione del guerriero 1)



Virabhadrasana 2 (la posizione del guerriero 2)



Virabhadrasana 3 (la posizione del guerriero 3)



Viparita Virabhadrasana (Posizione del guerriero girato)



CENTRO SPORTIVO

Prasarita Padottanasana 1 (Piegamento in avanti gambe divaricate)



Prasarita Padottanasana 2 (Piegamento in avanti gambe divaricate)



CENTRO SPORTIVO

Prasarita Padottanasana 3 (Piegamento in avanti gambe divaricate)



CENTRO SPORTIVO

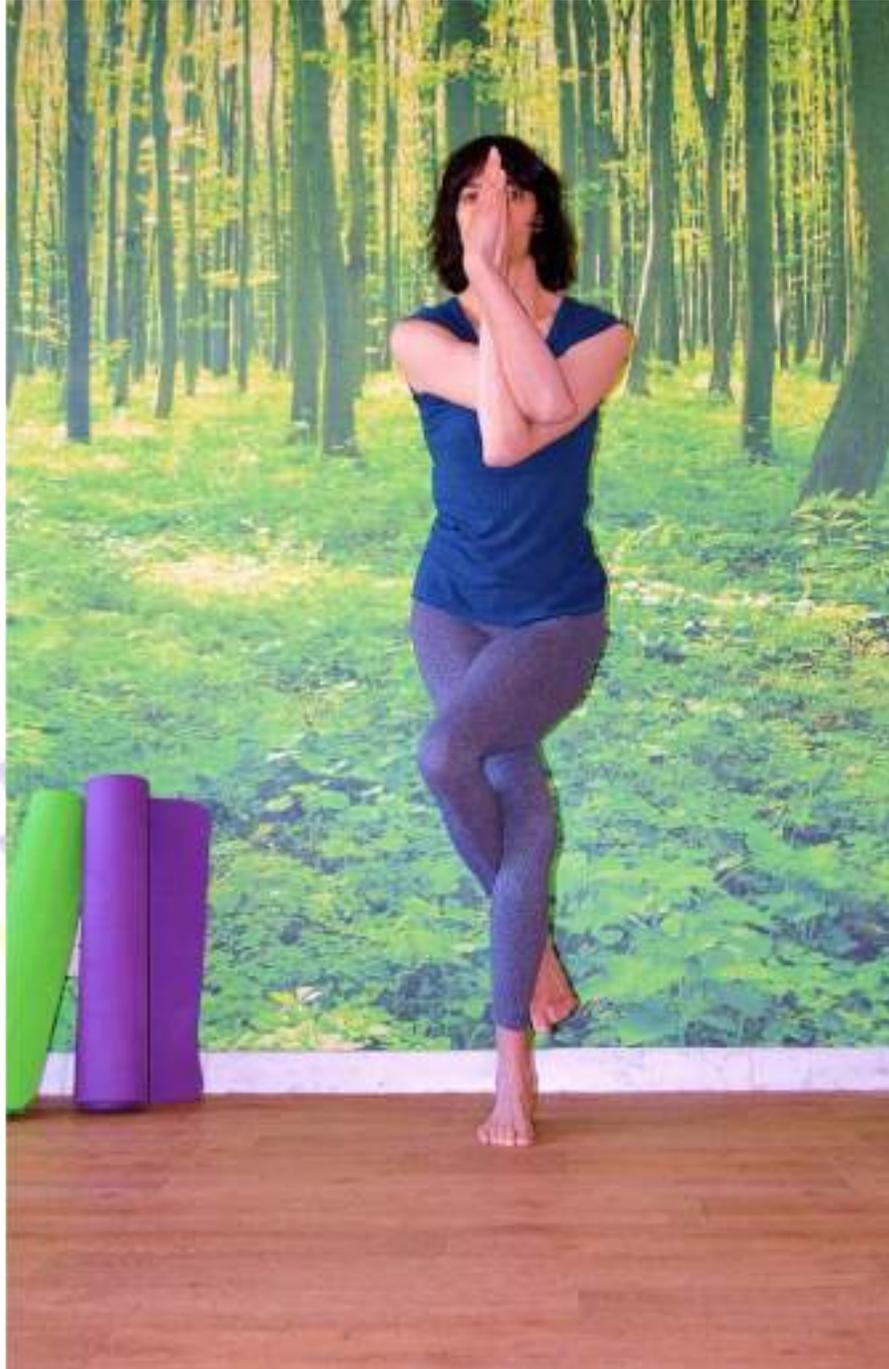
Prasarita Padottanasana 4 (Piegamento in avanti gambe divaricate)



Vrksasana (Posizione dell'albero)



Garudasana (posizione dell'aquila)



Adho Mukha Svanasana (Il cane a testa in giù)



Utthita Trikonasana (posizione del triangolo esteso)



Padhahastasana (Posizione mani sotto i piedi)



Utthita Parsvakonasana (Posizione laterale dell'angolo esteso)



Natarajasana (Posizione del signore della danza)



Ardha Chandrasana (Posizione della mezza luna)



Ardha Chakrasana (Posizione della mezza ruota)



Ardha Sirsasana (La posizione del delfino)



Parsvottanasana (la posizione dell'intenso stiramento laterale)



Tadasana (Posizione della Montagna)



Parivritta Parsvakonasana (Posizione dell'angolo laterale ruotato)



Utthita Hasta Padangusthasana A (Posizione della mano estesa all'alluce).



Utthita Hasta Padangusthasana B (Posizione della mano estesa all'alluce).



Uttanasana II/Ardha Uttanasana (Mezzo piegamento in avanti)



Urdhva Prasarita Eka Padasana (Posizione eretta a gambe divaricate)



Parivrtta Trikonasana (Posizione del triangolo ruotato)



Parivrtta ardha chandrasana (posizione della mezza luna ruotata)



Padangusthasana (Posizione di piegamento in avanti afferrando gli alluci)



Baddha Parsvakonasana (Posizione dell'angolo laterale legato)



Chandrasana (Posizione della luna)



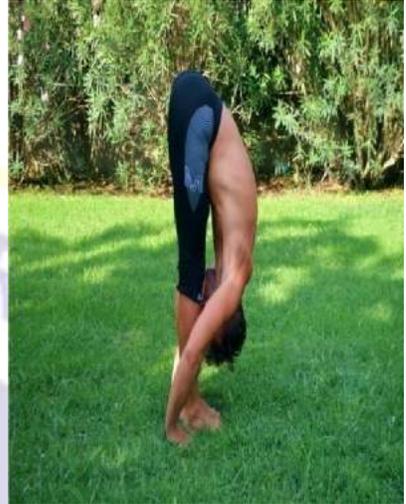
Parighasana (Posizione del chiavistello)



Parivrtta utkatasana (Posizione della sedia con torsione)



Sequenza Surya Namaskar (Saluto al sole devozionale)



Sequenza Surya Namaskar (Saluto al sole variante "A")



Sequenza Surya Namaskar (Saluto al sole variante "B")



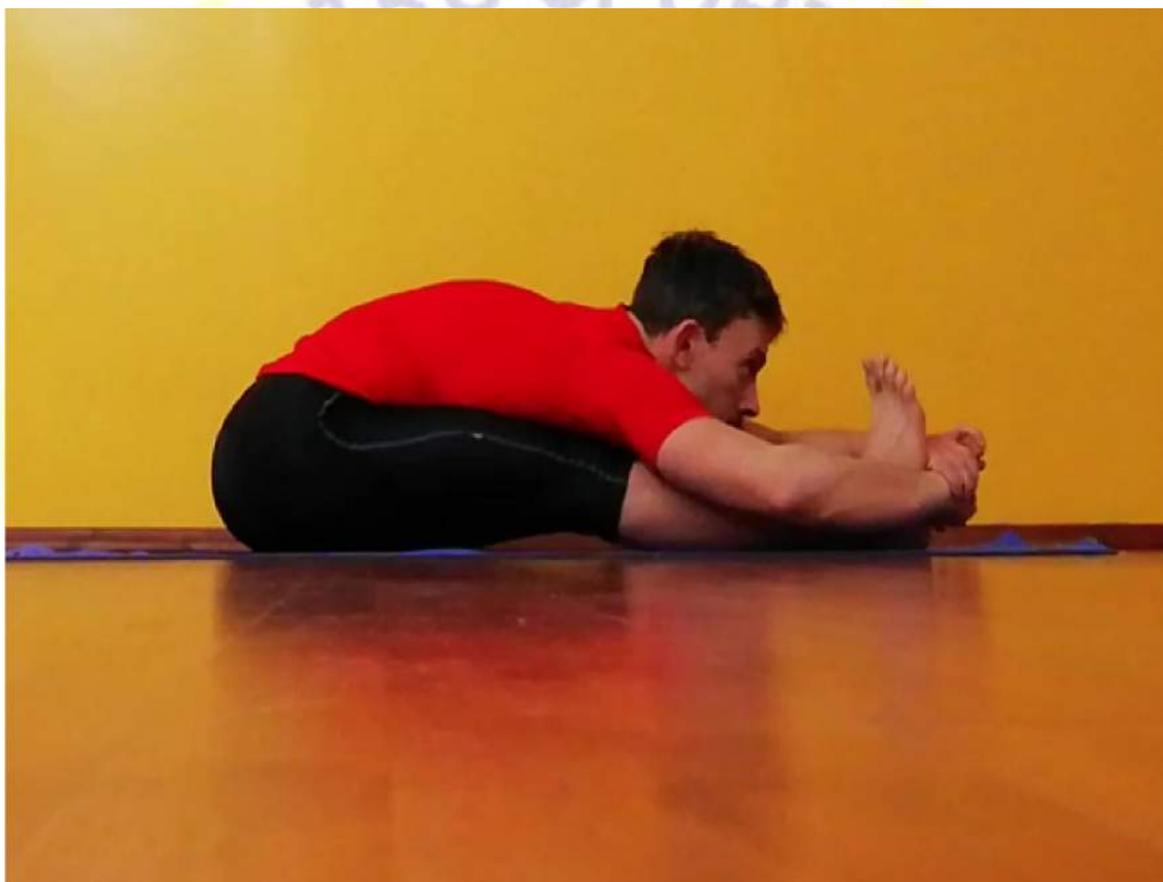


Posizioni di piegamento avanti e posizioni di base

Janu Sirsasana (Posizione della testa sul ginocchio)



Paschimottanasana (Piegamento in avanti seduti)



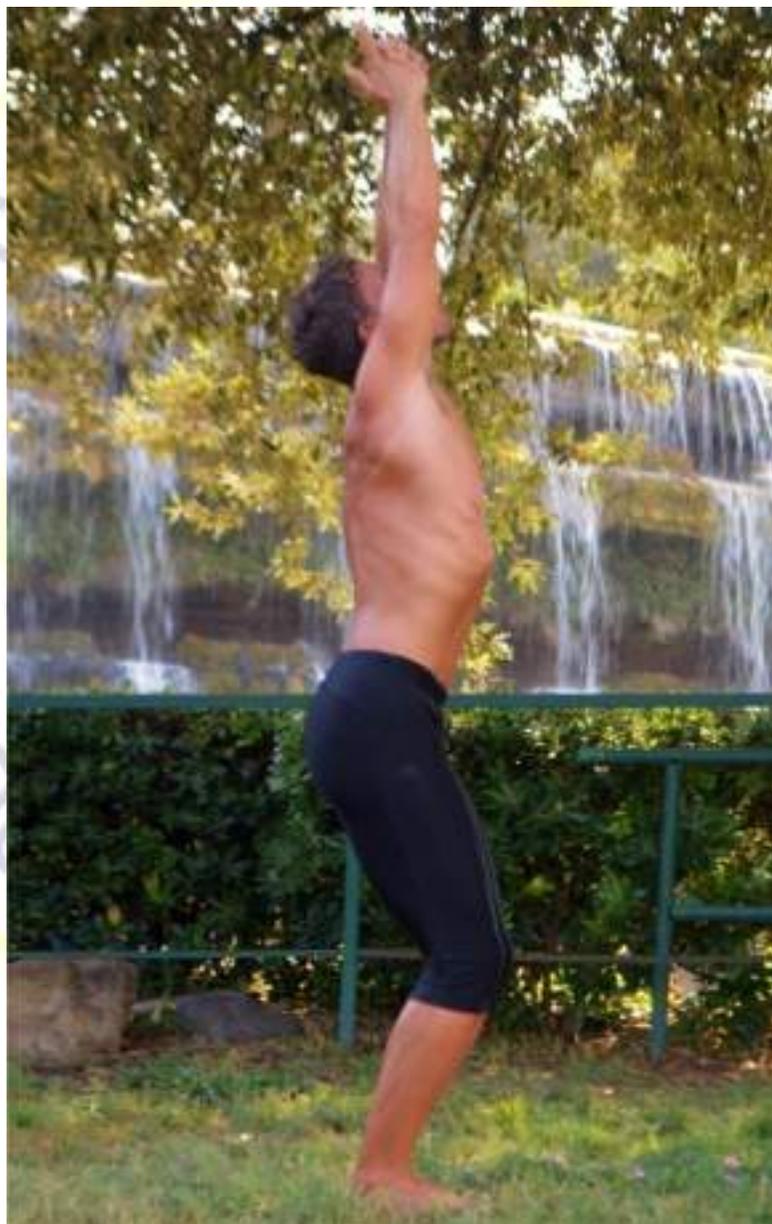
Ardha Uttanasana/Uttanasana 2 (Mezzo piegamento in avanti)



Marjaryasana (Posizione del gatto)



Utkatasana (Posizione della sedia)



Ananda Balasana (Posizione del bambino felice)



Anantasana (Sollevamento della gamba reclinati su un fianco)



Supta Baddha Konasana (Posizione distesa del calzolaio)



Supta Padangusthasana A (Posizione distesa del dito alluce)



Supta Padangusthasana B (Posizione distesa del dito alluce)



Savasana (posizione del cadavere)



Makarasana (posizione del coccodrillo)



Posizioni di apertura del Torace

Dhanurasana (Posizione dell'arco)



Ustrasana (Posizione del cammello)



Bhujangasana (Posizione del cobra)



Matsyasana (Posizione del pesce)



Ardha Bhekasana (Posizione della mezza rana)



Salabhasana (Posizione della locusta)



Salamba Bhujangasana (Posizione della Sfinge)



Urdhva Dhanurasana (Posizione dell'arco (ruota) all'insù)



Dwi Pada Viparita Dandasana (Posiz. del bastone ribaltato a due gambe)



Urdhva Mukha Svanasana (Posizione del cane a testa in su)



Supta Virasana (Posizione distesa dell'eroe)



Sukha Ustrasana (Posizione del cammello facilitata)



Setu Bandha Sarvangasana (Posizione del ponte sui gomiti)



UCATIVO NAZIONA

Purvottanasana (Posizione dell'est)



Anjaneyasana (Posizione del Dio delle Scimmie)



Posizioni di forza ed equilibrio sulle braccia (avanzate)

Camatkarasana (Posizione della cosa selvaggia)



Tolasana (Posizione del loto sollevato)



Mayurasana (Posizione del pavone)



Tittibhasana (Posizione della lucciola)



Parsva Bakasana (Posizione del corvo laterale)



Bakasana (Posizione della gru)



EDUCATIVO NAZIONALE

Astavakrasana (Posizione a otto angoli)



Chaturanga Dandasana (Posizione del bastone a terra)



Eka Pada Koundinyanasana I (Posizione del saggio)



Eka Pada Koundinyasana II (Posizione del saggio)



Bhujapidasana (Posizione della spalla)



Vasisthasana (Posizione della panca laterale)



Kakasana (Posizione del corvo)



Kukkutasana (Posizione del gallo)



Maha Utthita dhanurasana (Posizione dell'arco laterale esteso)



Ubaya padangusthasana (Posizione di entrambi gli alluci)



Chakorasana (Posizione della Pernice)



Posizioni Sedute:

Bharadvajasana I (Posizione del saggio Bharadvaja)



Balāsana (Posizione del bambino)



Sukhasana (Posizione semplice)



Agnistambhasana (Posizione della statua di fuoco)



Marichyasana I (Posizione del raggio di luce)



EDUCATIVO NAZIONALE

Marichyasana II (Posizione del saggio Marichy)



Marichyasana III (Posizione del raggio di luce)



Marichyasana IV (Posizione del saggio Marichy)



Upavistha Konasana A (Posizione seduta ad angolo)



Upavistha Konasana B (Posizione seduta ad angolo)



Baddha Konasana (Posizione della farfalla)



Gomukhasana (Posizione del muso di vacca)



Ardha Matsyendrasana (Mezza posizione del signore dei pesci)



Eka Pada Rajakapotasana A (Posa del re dei piccioni)



UCATIVO NAZIONA

Eka Pada Rajakapotasana B (Posa del re dei piccioni)



Padmasana (posizione del loto)



EDUCATIVO NAZIONALE

Krounchasana (Posizione dell'airone)



Paripurna Navasana (Posizione della barca)



Parivrtta Janu Sirsasana (Posizione ruotata della testa sulle ginocchia)



Triang mukha ekapada pashimottanasana (Posizione di stiramento con il collo di un piede a terra).



Dandasana (Posizione del bastone)



Virasana (Posizione dell'eroe/del celibe)



Hanumanasana (Posizione della scimmia)



Eka pada sirsasana (Posizione di un piede dietro la testa)



Posizioni invertite

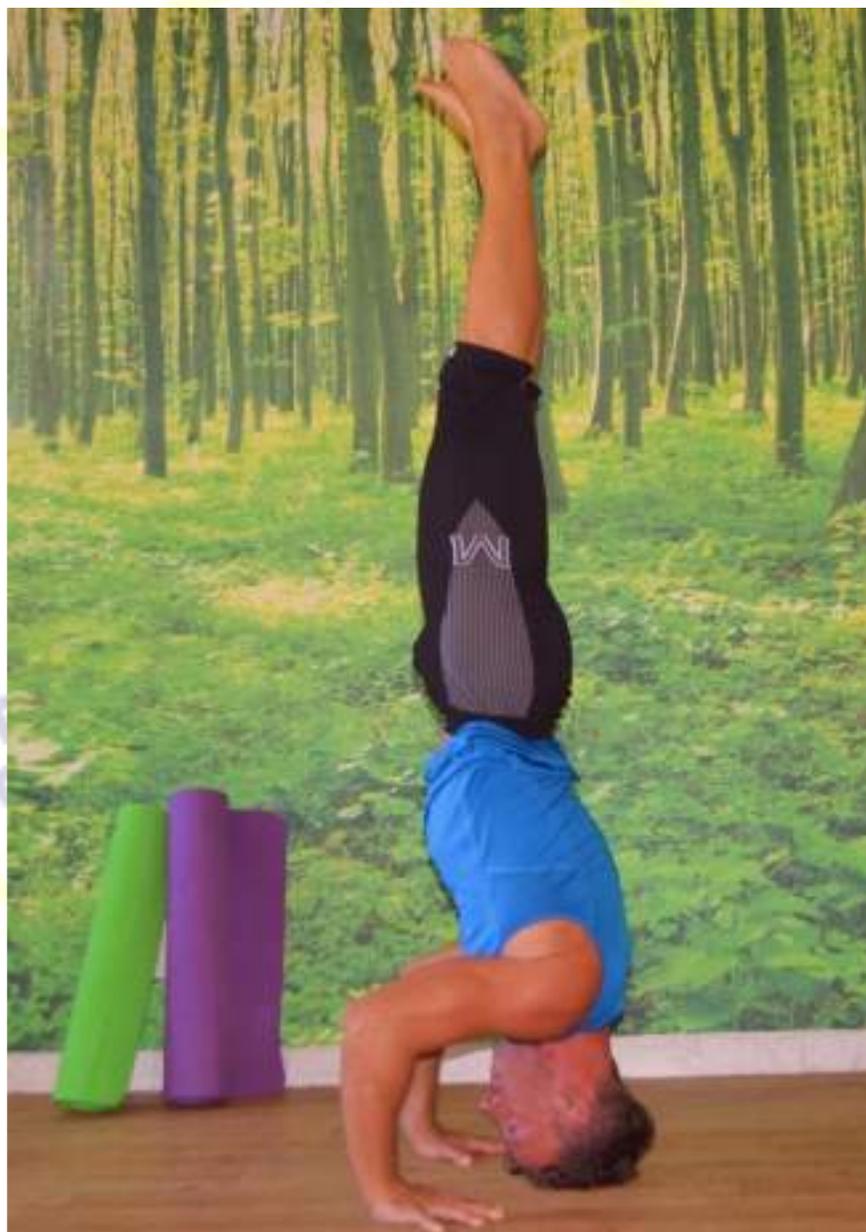
Salamba Sarvangasana (Posizione della candela)



Sirsasana (Posizione sulla testa)



Sirsasana II (Posizione sulla testa)



Adho Mukha Vriksasana (Posizione in appoggio sulle mani)



Halasana (Posizione dell'aratro)



EDUCATIVO NAZIONALE

Viparita karani (Posizione capovolta)



Vrikshikasana (Posizione dello scorpione)



Urdhva dandasana (Posizione del bastone capovolta)



EDUCATIVO NAZIONALE