



5 lezioni sui 5 elementi

Secondo l'ayurveda e lo yoga, in ogni persona sono presenti gli elementi della natura e gli elementi che sono predominanti in noi ne determinano le nostre caratteristiche fisiche, energetiche e mentali. Scoprendo quali sono i nostri elementi predominanti possiamo ricercare un equilibrio.

Elemento	Area d'azione	asana	Pranayama
Terra	Piedi, gambe, radicamento	Standing pose: tadasana, utkasana, uttanasana...	Respirazione diaframmatica completa
Acqua	Bacino, anche	External rotated standing pose Virabhadrasana II Uttita parvakonasana, uttita trikonasana, Malasana, ekapadarajakapotasana	Respirazione quadrata
Foco	Addome, plesso solare, organi digestivi	Twist, posizioni in torsione	Kapalabhati pranayama
Aria	Diaframma, muscolo cardiaco, muscolo della cinta scapolare, Estensioni frontali, aperture petto e spalle	Estensioni toraciche, apertura spalle	Bastrika pranayama
Etere	Muscolatura posteriore del copo, soprattutto infrascapolare e del trapezio	Estensione della catena muscolare posteriore	Nadi shodana pranayama