

**MANUALE ILLUSTRATIVO
YOGHIADI**

Elenco degli Asana approvati 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 (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)
- 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)

NOTA

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

Le modalità di applicazione del progetto originario nato nel 2018 sono state messe a punto da **Nunzio Lopizzo** (Responsabile nazionale settore DBN e Ginnastica Yoga, 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**. In questi ultimi anni il progetto Yoghiadi attraverso l’applicazione sul campo (gare provinciali, regionali e Nazionali) e il recente uso della piattaforma **Sportdata**, ha subito una evoluzione migliorativa del regolamento grazie alla fattiva collaborazione con i membri della Commissione tecnica organizzativa nella persona di: **Michela Manuppella, Flaminia Tolomeo, Paolo Proietti** e al responsabile della piattaforma Sportdata **Marco Scaramuzza**.

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 . Oggi tale metodo è diventato sempre più diffuso anche nei sistemi di allenamento presenti nei vari sport e con gare di Yoga Sportivo in tutto il mondo.

SCHEDA ILLUSTRATIVA DELLE ASANA

Le fotografie degli Asana elencati sono stati appositamente eseguiti per il progetto **Yoghiadi** dalla docente nazionale CSEN M° Paola Caterina Del Monaco e dai suoi allievi Antonio Dell'Aversano e Giordana Vasquez.

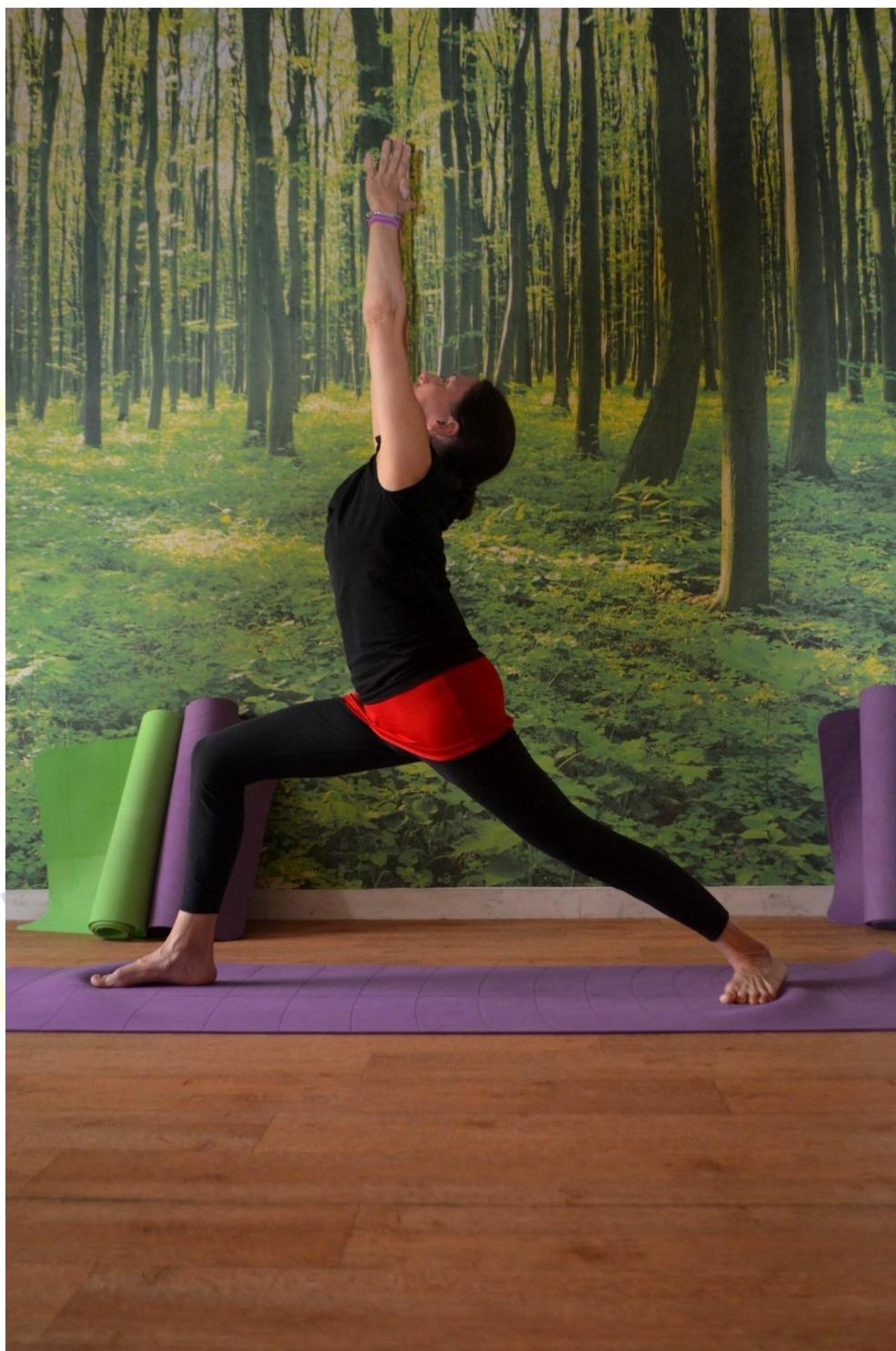
NB: Gli asana presenti nella scheda illustrativa sono eseguiti secondo gli stili: IYENGAR, SHIVANANDA, PATTABHI JOIS.

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)



Prasarita Padottanasana 1 (Piegamento in avanti gambe divaricate)



Prasarita Padottanasana 2 (Piegamento in avanti gambe divaricate)



Prasarita Padottanasana 3 (Piegamento in avanti gambe divaricate)



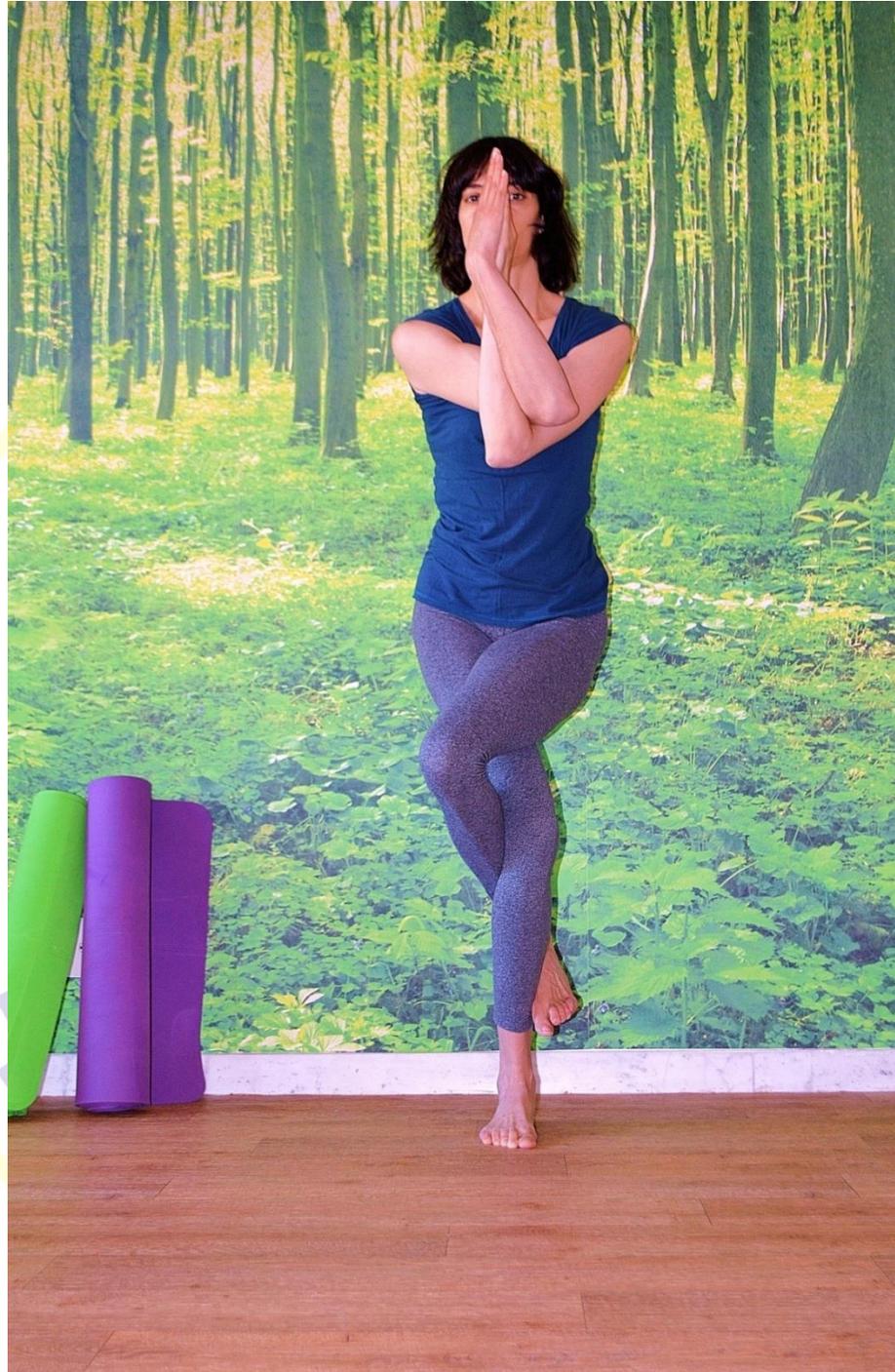
Prasarita Padottanasana 4 (Piegamento in avanti gambe divaricate)



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)



EDUCATIVO NAZIONALE

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)



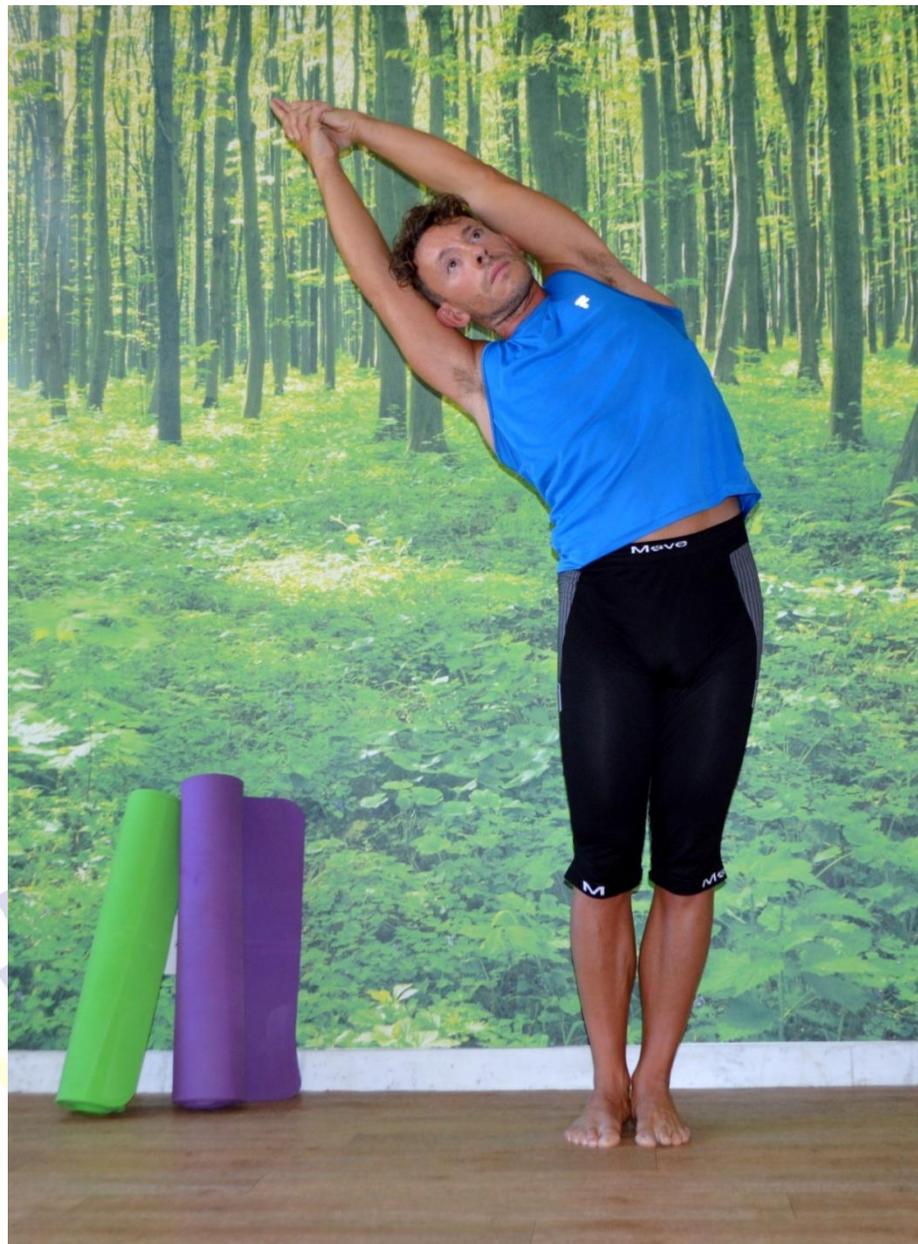
Padangusthasana (Posizione di piegamento in avanti afferrando gli alluci)



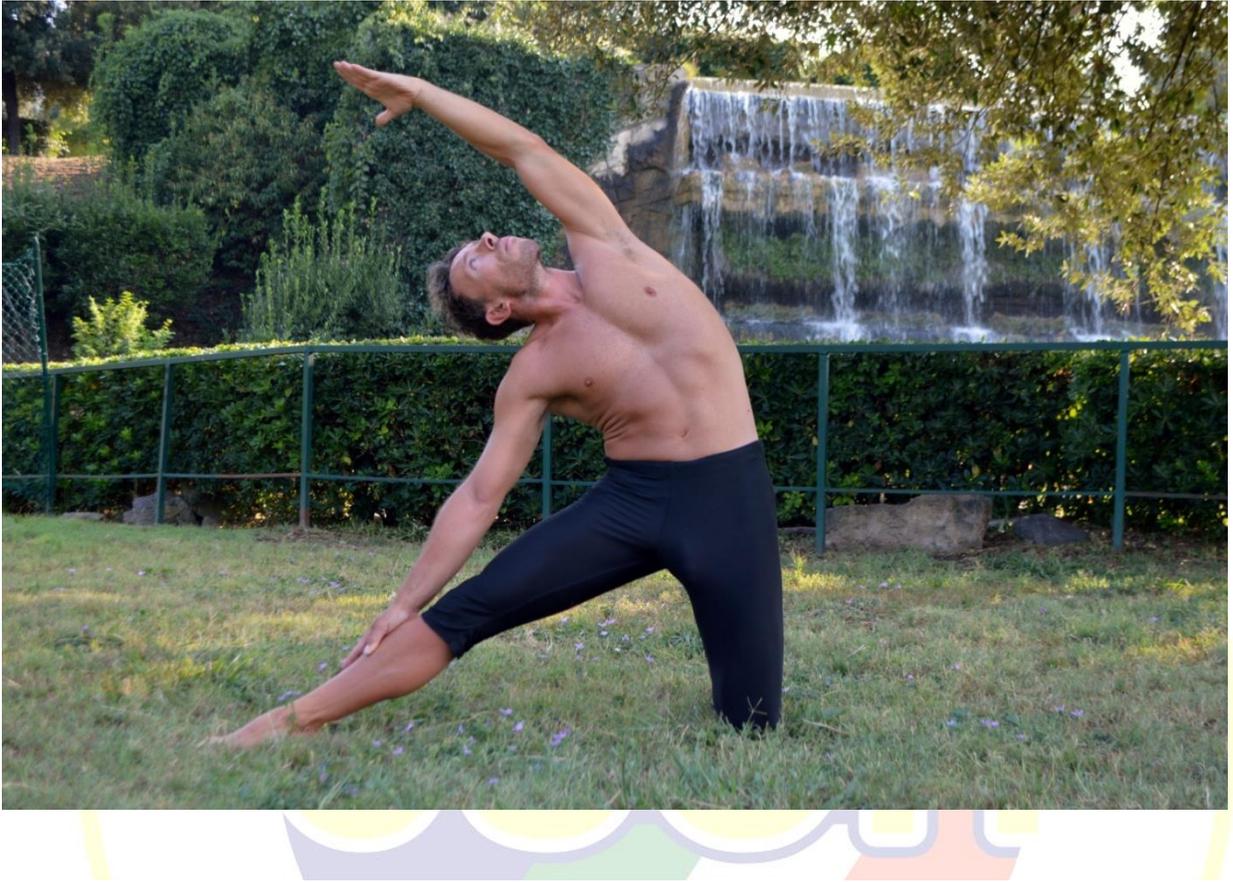
Baddha Parsvakonasana (Posizione dell'angolo laterale legato)



Chandrasana (Posizione della luna)



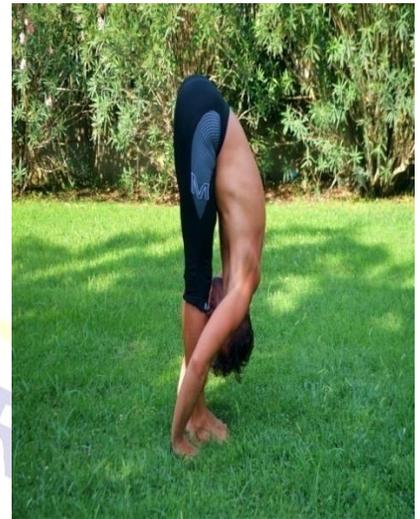
Parighasana (Posizione del chiavistello)



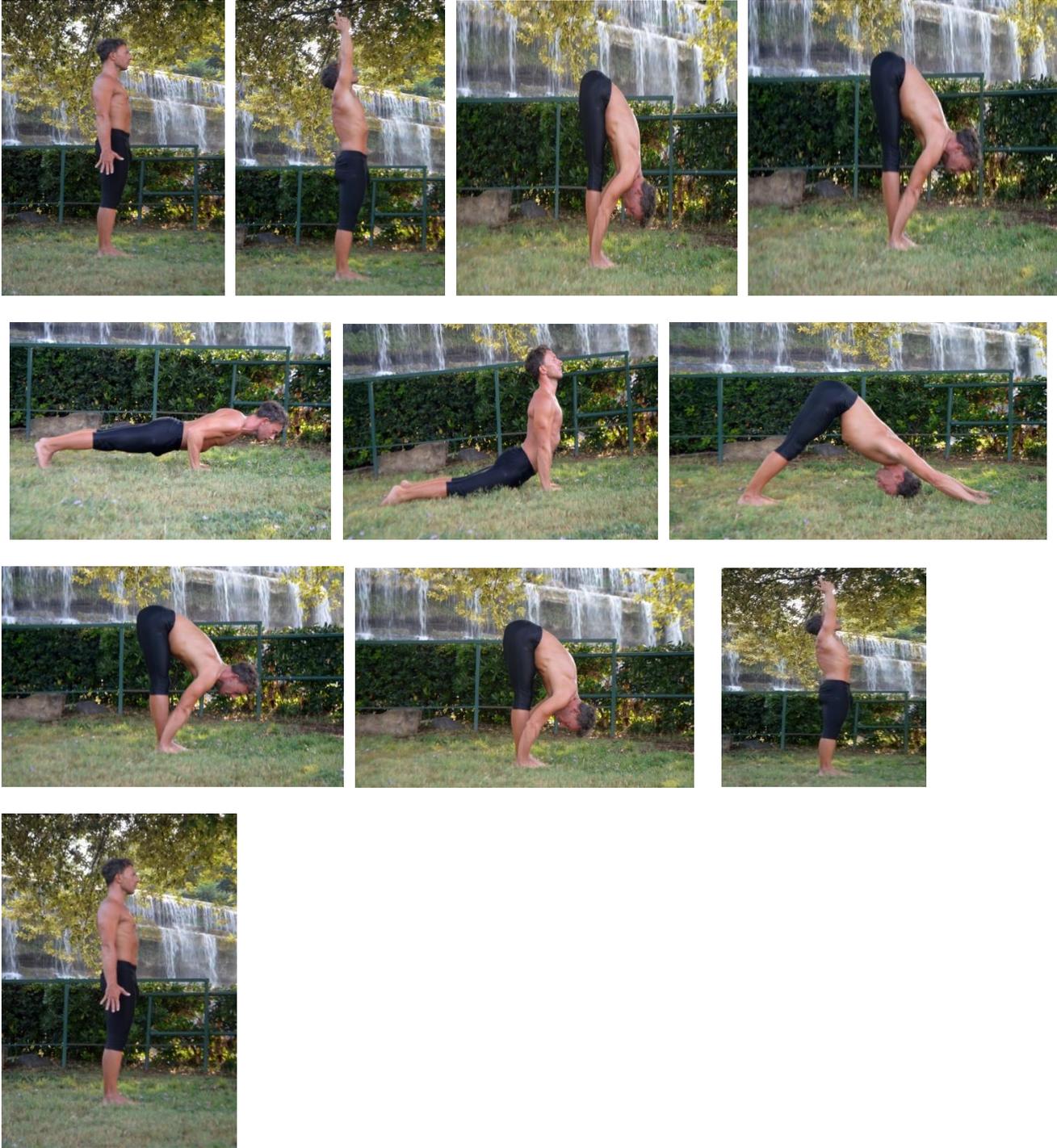
Parivrtta utkatasana (Posizione della sedia con torsione)



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)



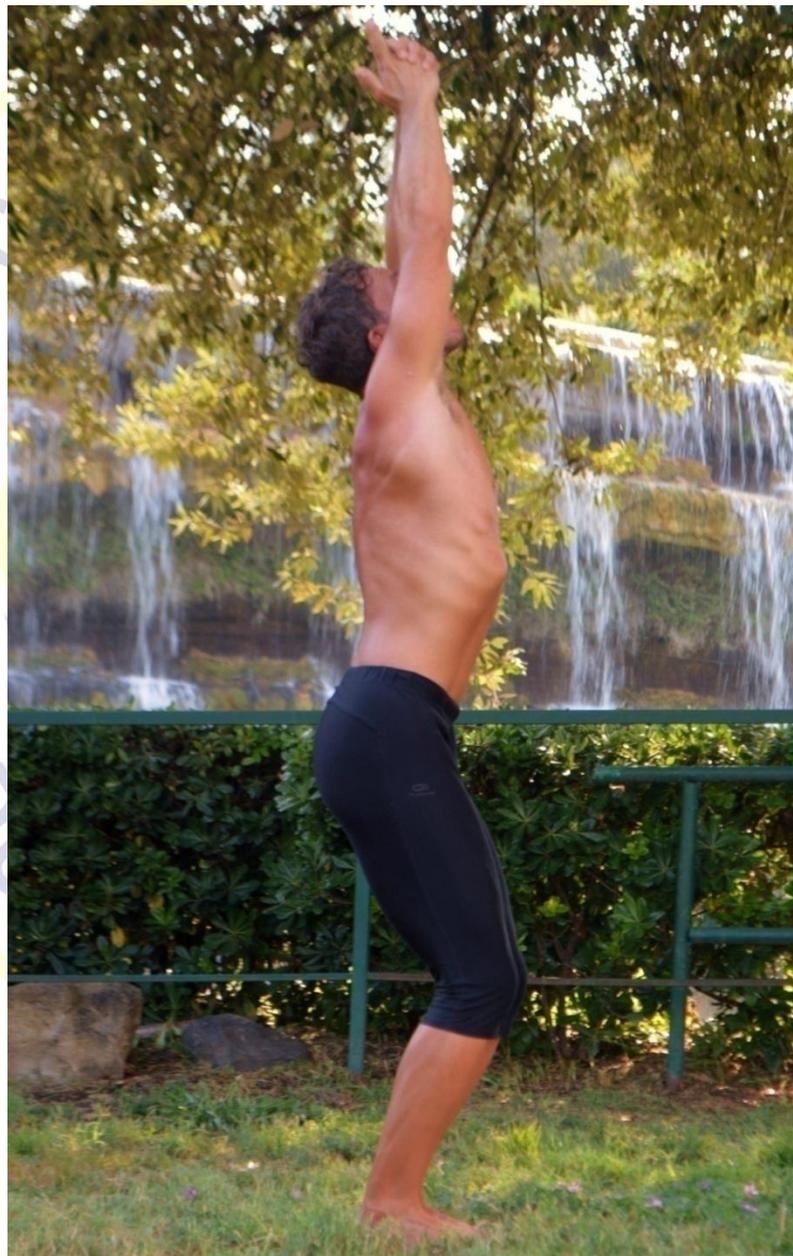
Ardha Uttanasana/Uttanasana 2 (Mezzo piegamento in avanti)



Marjaryasana (Posizione del gatto)



Utkatasana (Posizione della sedia)



Ananda Balasana (Posizione del bambino felice)



Anantasana (Sollevamento della gamba reclinati su un fianco)



UCATIVO NAZIONALE

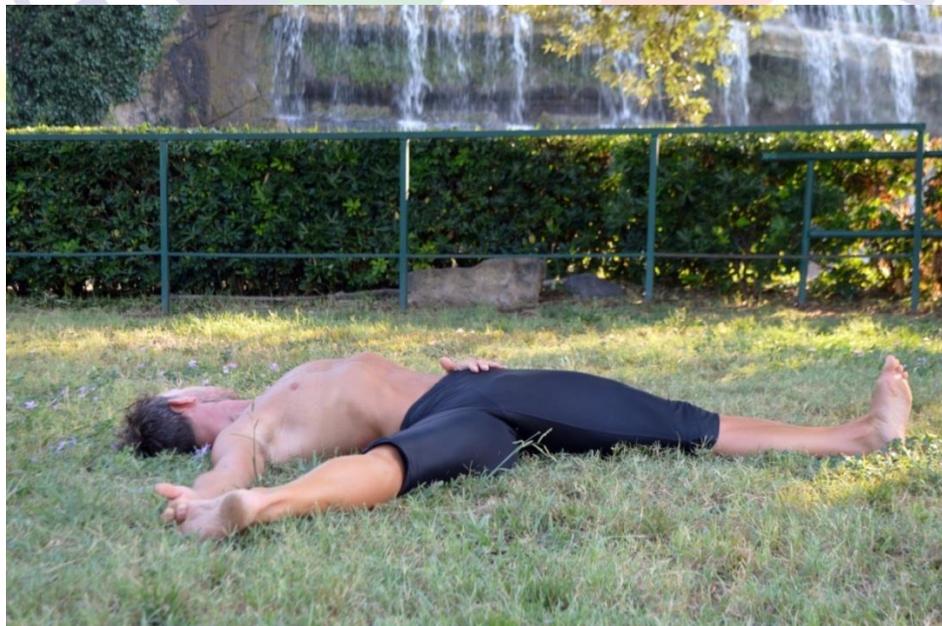
Supta Baddha Konasana (Posizione distesa del calzolaio)



Supta Padangusthasana A (Posizione distesa del dito alluce)



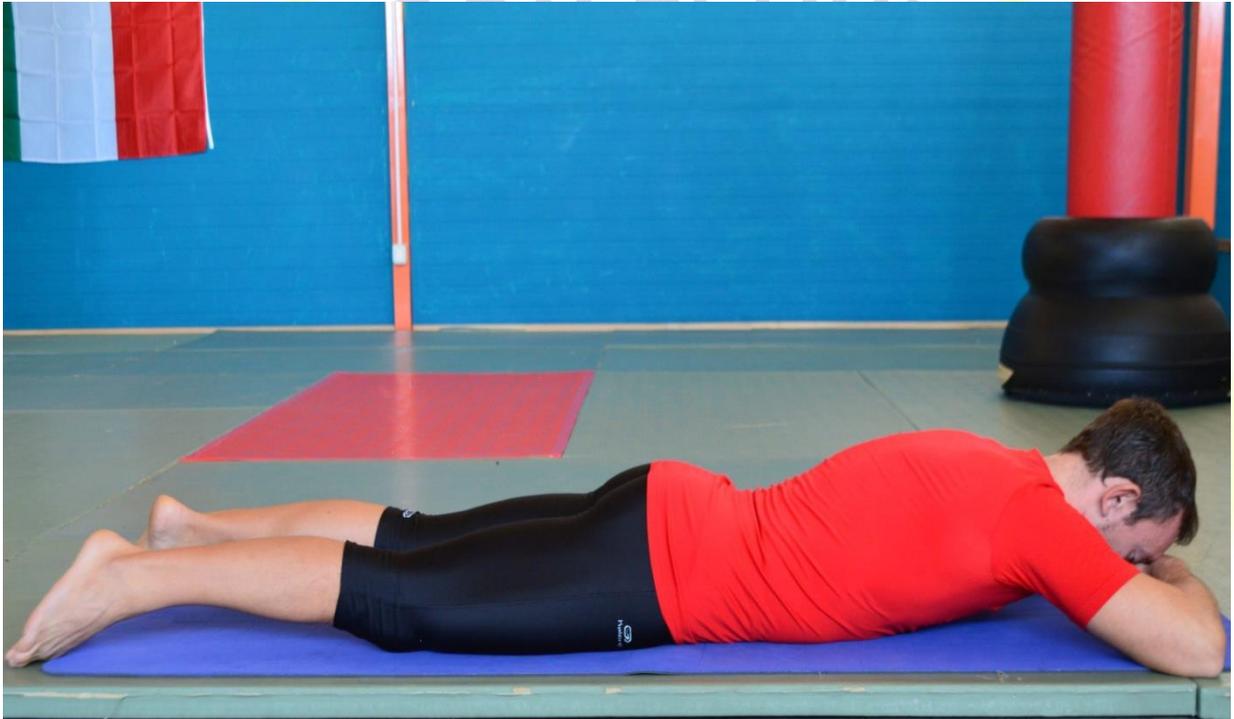
Supta Padangusthasana B (Posizione distesa del dito alluce)



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)



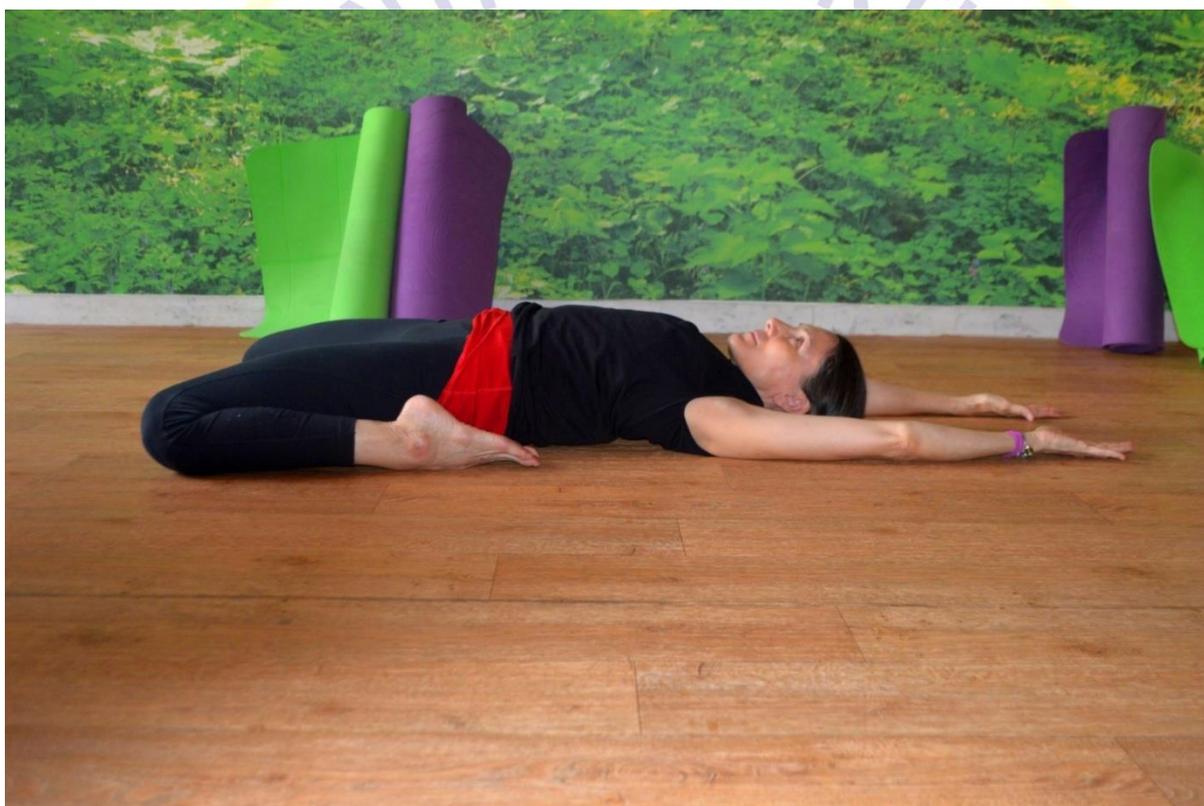
Dwi Pada Viparita Dandasana (Posiz. del bastone ribaltato a due gambe)



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)

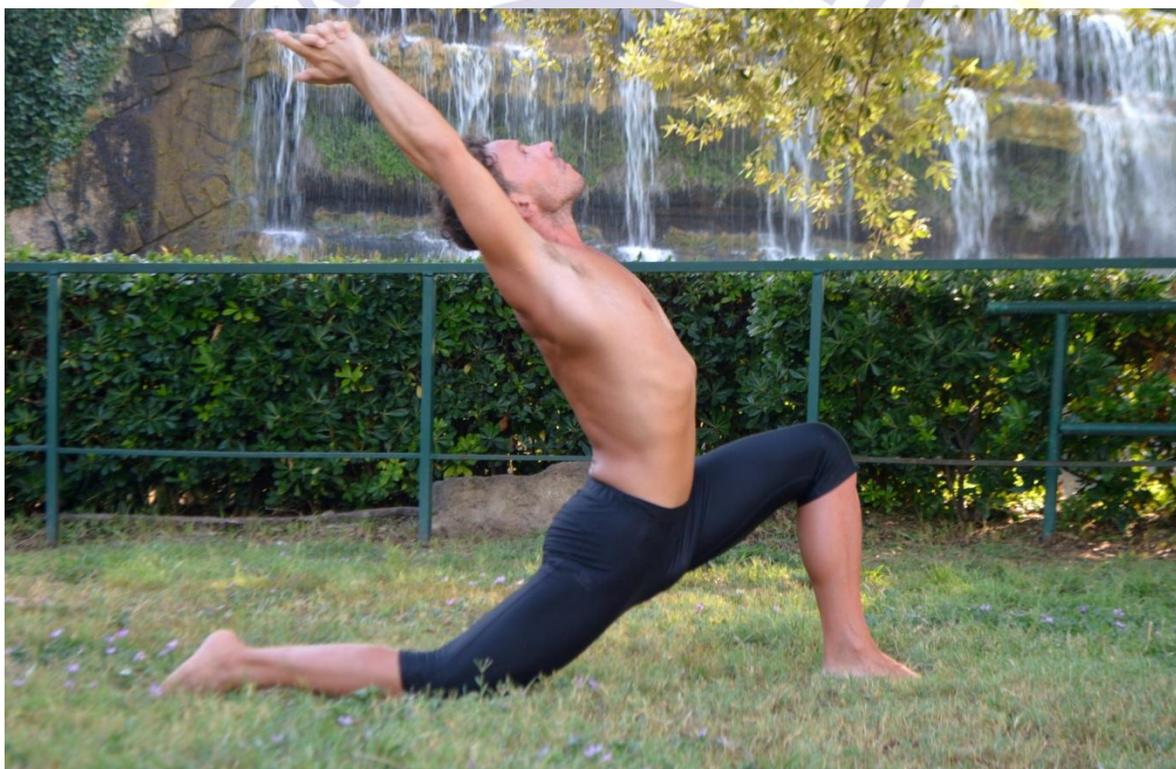


UCATIVO NAZIONA

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)



EDUCATIVO NAZIONALE

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 (Posizione del saggio)



Eka Pada Koundinyanasana 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)



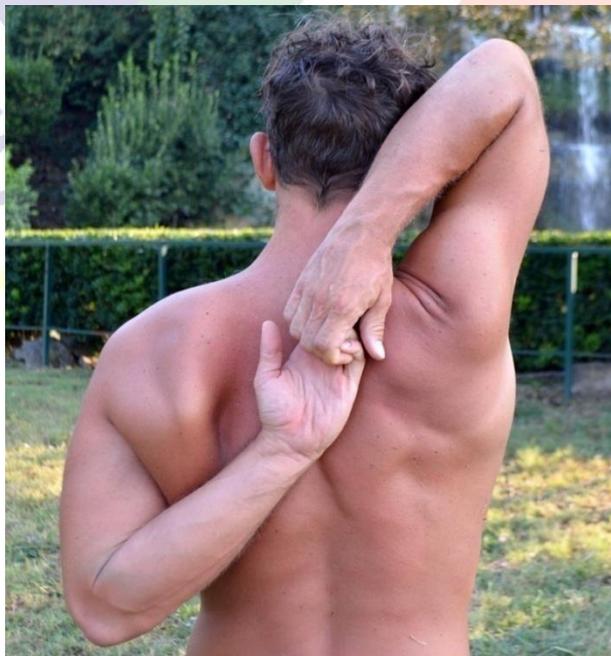
Upavistha Konasana B (Posizione seduta ad angolo)



Baddha Konasana (Posizione della farfalla)



Gomukhasana (Posizione del muso di vacca)



Ardha Matsyendrasana (Mezza posizione del signore dei pesci)



EDUCATIVO NAZIONALE

Eka Pada Rajakapotasana A (Posa del re dei piccioni)



EDUCATIVO NAZIONALE

Eka Pada Rajakapotasana B (Posa del re dei piccioni)

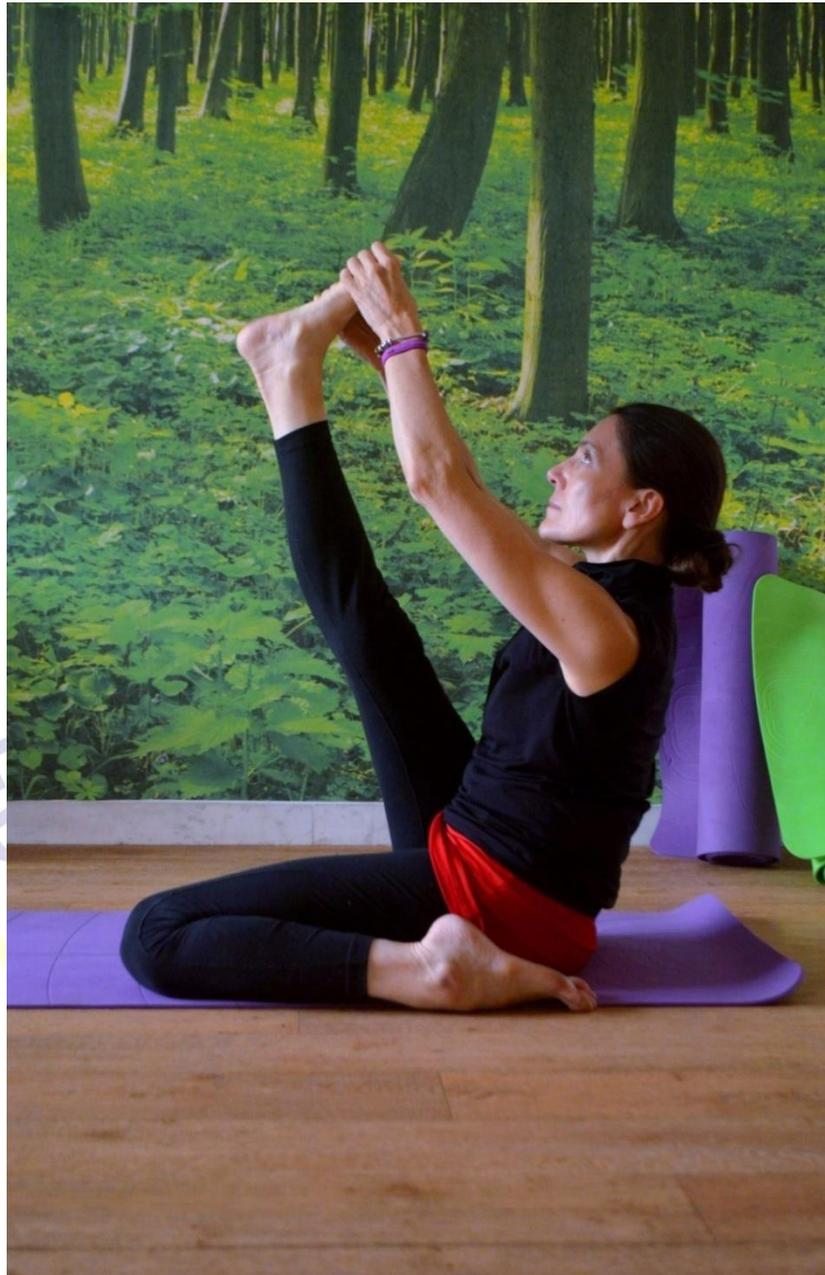


Padmasana (posizione del loto)



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)



Pincha Mayurasana (Posizione della piuma di pavone)



Vrikshikasana (Posizione dello scorpione)



Urdhva dandasana (Posizione del bastone capovolta)



EDUCATIVO NAZIONALE