

Yoga: corso online per principianti

Lezioni

1. Introduzione allo yoga
2. Yama, Niyama, Asana
3. Prāṇāyāma, Pratyahara, Dhāraṇā, Meditazione, Samadhi
4. La storia dello yoga
5. I benefici dello yoga
6. Le certificazioni nello yoga
7. Gli stili dello yoga
8. Introduzione al corso
9. Modalità di fruizione del corso
10. Il materiale necessario
11. Cosa fare se ti fa male qualcosa
12. Posizioni yoga principiante
13. Easy pose / Posizione piacevole / Sukhasana
14. Table pose / Posizione del tavolo / Bharmanasana
15. Cow pose / Posizione della mucca / Gomukasana
16. Cat pose / Posizione del gatto / Marjayasana
17. Mountain pose / Posizione della montagna / Tadasana
18. Upward salute / Mani verso l'alto / Urdhva Hastasana
19. Forward Fold / Piegamento in avanti / Uttanasana
20. Flat back / Schiena piatta / Uttanasana 2
21. Runner lunge / Posizione del corridore / Ashwa anchalanasana
22. Plank / Posizione della panca / Utthita Chaturanga Dandasana
23. Ashtanga
24. Cobra pose / Cobra / Bhujangasana o Up dog / cane a faccia in sù / Urdhva mukha svanasana
25. Down facing dog / Cane a testa in giù / Adomuca shavasana
26. High lunge / Affondo con le mani verso l'alto / Ashta chandrasana
27. Low lunge / Affondo con il ginocchio a terra / Anjaneyasana
28. Warrior 2 / Guerriero 2 / Virabhadrasana 2
29. Reverse warrior / guerriero inverso
30. Side angle / Guerriero 2 con allungamento ad angolo laterale / Parivrtta parsvakonasana
31. Revolve lunge / Affondo con torsione
32. Triangle / Triangolo / Trikoanasana
33. Warrior 1 / Guerriero 1 / Virabhadrasana 1
34. Pyramid pose / Piramide / Parvsvottanasana
35. Star pose / Posizione della stella a 5 punte / Utthita Tadasana
36. Wide-legged forward bend / Piegamento in avanti con apertura dei piedi / Prasarita padottanasana
37. Chair pose / Posizione della sedia / Utkatasna
38. Tree pose / Posizione dell'albero / Vrksasana

39. Locust pose / Posizione della locusta / Salabhasana
40. Child pose / Posa del bambino / Balasana
41. Camel pose / Posizione del cammello / Ustrasana
42. Hero pose / Posizione dell'eroe / Virasana
43. Recline hero pose / Posizione dell'eroe sdraiato / Supta virasana
44. Head stand / Posizione della verticale sulla testa / Sirsasana
45. Pigeon / Posizione del piccione / Kapotasana
46. Seated forward fold / Piegamento in avanti con gambe tese / Paschimottanasana
47. Boat pose / Posizione della barca / Navasana
48. Bridge pose / Posizione del ponte / Setubanda sarvangasana
49. Cascata / Supported Shoulder
50. Candela / Shoulder stand / Salamba sarvangasana
51. Fish pose / Posizione del pesce / Matsyasana
52. Twist
53. Dead pose / Posizione del morto / Shavasana
54. Classe di yoga principiante
55. Classe intera di yoga
56. Classe intera di yoga (senza musica)