

# COME REALIZZARE I PRINCIPALI SUPPORTI NELL' IYENGAR® YOGA



Associazione Italiana di IYENGAR® Yoga

Questa guida contiene i disegni e le misure dei principali supporti usati nell'IYENGAR® Yoga per aiutare gli insegnanti e gli allievi a costruire strumenti standardizzati il più facilmente e accuratamente possibile.

## MATERIALE

Per un uso minimo o personale, si consiglia un legno leggero come il legno di pino o abete. Per le classi si consiglia di utilizzare legni più duri e resistenti come l'acero, la quercia, il pino silvestre. Per qualsiasi dubbio in merito alla scelta del legno, si consiglia consultare un negozio di legname o un falegname.

Si consiglia di scegliere una finitura resistente. La finitura chiara da interni può essere applicata sui supporti per uso personale, mentre quella esterna, da pavimenti o da barca è migliore per i supporti per la classe. È da evitare l'uso di finitura lacca perché renderebbe il supporto appiccicoso con il calore del corpo o con il sudore.

## MISURE

Le misure in questa guida sono in centimetri. I disegni facilitano la comprensione visiva e in genere non sono in scala. Se non vengono date indicazioni sulla misura significa che la dimensione è a discrezione personale.

## ABBREVIAZIONI

**CL** - linea centrale (linea che indica il centro di una particolare parte)

**D** - diametro

**H** - altezza

**L** - larghezza

**r** - raggio

**T** - spessore

**W** - ampiezza (width)

## SEDIA

Acquista la sedia pieghevole a tubo metallico per uso professionale con le seguenti caratteristiche:

- controlla che non ci siano sporgenze che potrebbero graffiare durante le posizioni
- le gambe anteriori della sedia dovrebbero essere separate di almeno di 16 pollici - 40 centimetri
- la seduta dovrebbe avere i margini arrotondati su tutti i bordi e gli angoli
- la gamba rinforzata dovrebbe essere da 8 centimetri a 10 centimetri di altezza e parallela al pavimento.
- un design semplice e robusto è il migliore
- assicurarsi di testare la sedia con alcune posizioni prima di acquistarla

**MISURE** - La seduta della sedia all'Istituto è di 39 cm di larghezza e di 41 cm di lunghezza. È di altezza standard di 43 cm. Per le persone molto alte, le sedie sono ottenute con ordini speciali di 50 cm di altezza della seduta.

## COPERTE

**MATERIALE** - cotone spesso

**MISURE** - 213 cm larghezza per 152 cm di lunghezza

## PAD - CUSCINETTO

**MATERIALE** - schiuma resistente coperta con finta pelle

**MISURE** - 15 cm L x 10 cm W x 2 cm T

## MATERASSINO ANTISCIVOLO

Acquistare presso un rivenditore

**MISURE** - 175 cm L x 61 cm W

## MATERASSINO SPESSO

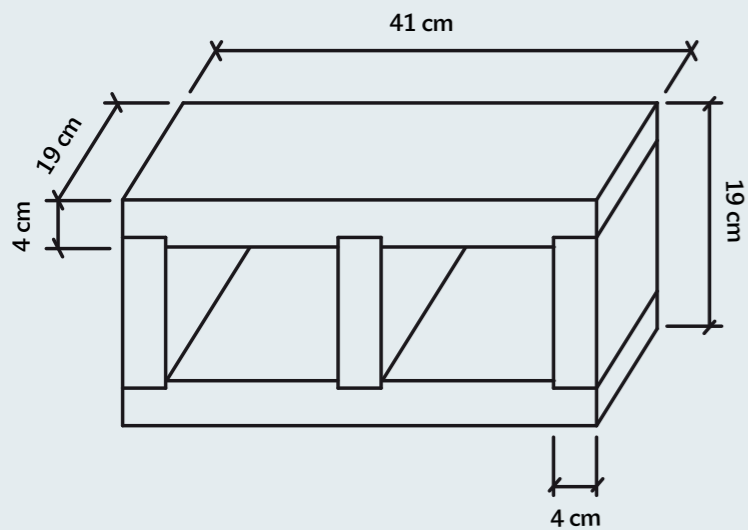
Questo è un materassino da ginnastica

**MISURE** - 175 cm L x 61 cm W x 2 cm T

## SOMMARIO

pag

BIG BLOCK-BRICK (BLOCCO GRANDE)	6
BOLSTER (CUSCINONE)	6
BRICK (MATTONE)	7
HALASANA BOX	7
NARROW SETU BANDA BENCH	8
PAVANMUKTASANA BENCH	8
SETU BANDA T	9
PRANAYAMA PILLOW (CUSCINO PER PRANAYAMA)	10
QUARTER ROUND BRICK (QUARTO DI MATTONE ROTONDO)	10
SIMHASANA BOX	11
SIRSASANA ROPE (CORDE PER SIRSASANA)	12
SLANTING PLANK (STECCA INCLINATA)	12
SMALL TRESTLE (CAVALLO PICCOLO)	13
SMALL VIPARITA DANDASANA BENCH	14
STOOL (SGABELLO)	15
STUMP	15
TALL STOOL (SGABELLO ALTO)	16
TRESTLE (CAVALLO)	17
VIPARITA DANDASANA BENCH	18
VIPARITA DANDASANA T	17
VIPARITA KARANI BOX	20
WALL HOOK (GANCIO DA PARETE)	21
WALL ROPE (CORDA DA PARETE)	22
WIDE SETU BANDHA BENCH	23



### BIG BLOCK-BRICK (BLOCCO GRANDE)

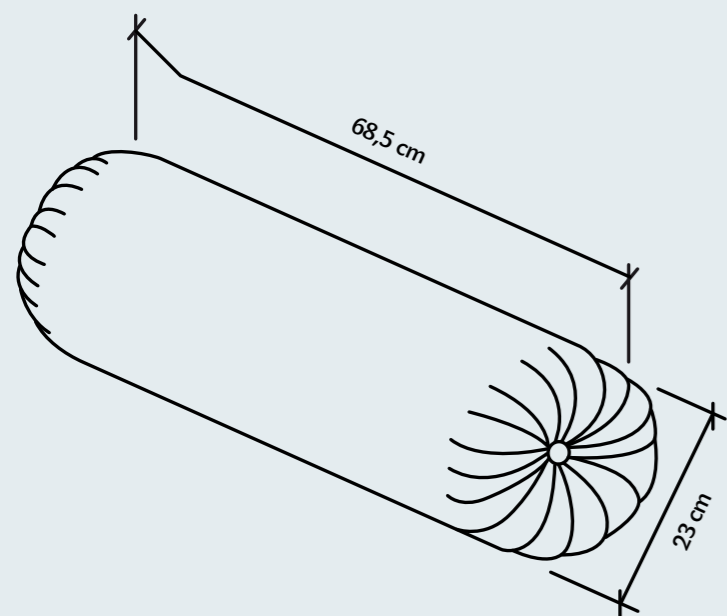
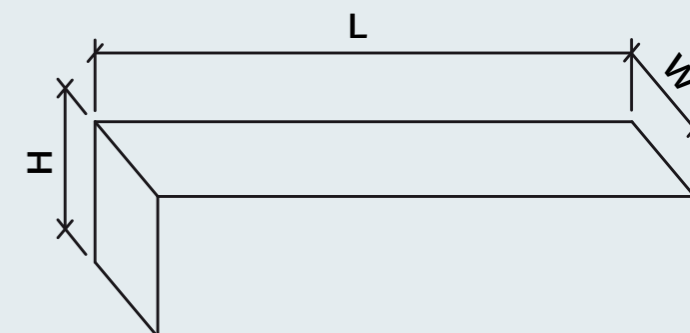
- Tutti i bordi stondati di 0,63 cm

### BRICK (MATTONE)

- Tutti i bordi stondati di 0,32 cm

#### MISURE STANDARD

23 cm lunghezza  
12 cm larghezza  
7,6 cm altezza



### BOLSTER (CUSCINONE)

- Questo cuscino deve essere di un materiale compatto
- Si consiglia una copertura di stoffa rimovibile per facilitarne il lavaggio
- Può essere acquistato presso i negozi di materiale Yoga

### HALASANA BOX

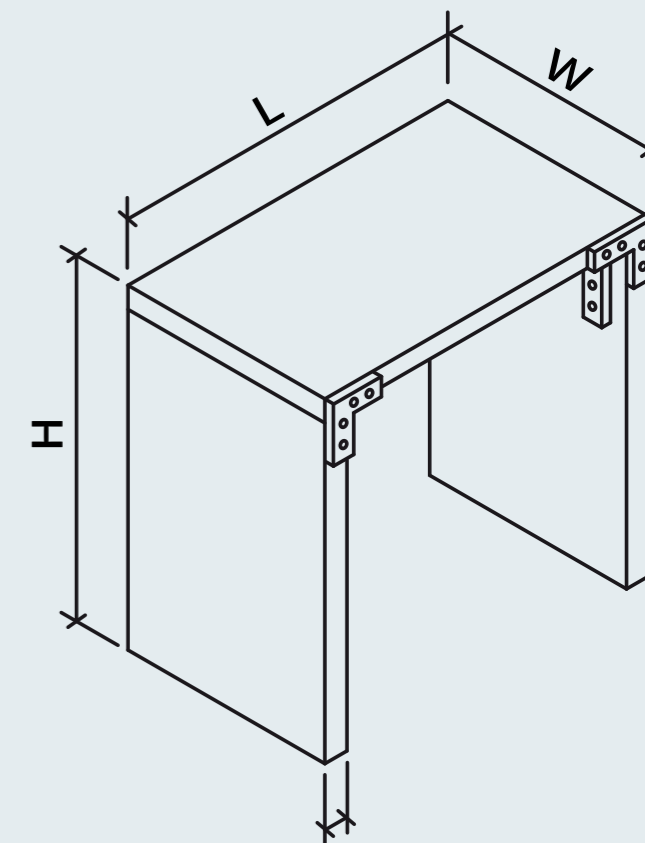
- Tutti i bordi stondati
- Giunture angolari a coda di rondine
- Quattro staffe ad angolo piatto da 0,63 cm, all'interno (possono essere intarsiate)
- Per scegliere l'altezza per uno specifico corpo, misurare dalla vita alla parte superiore della spalla e sottrarre 5 cm

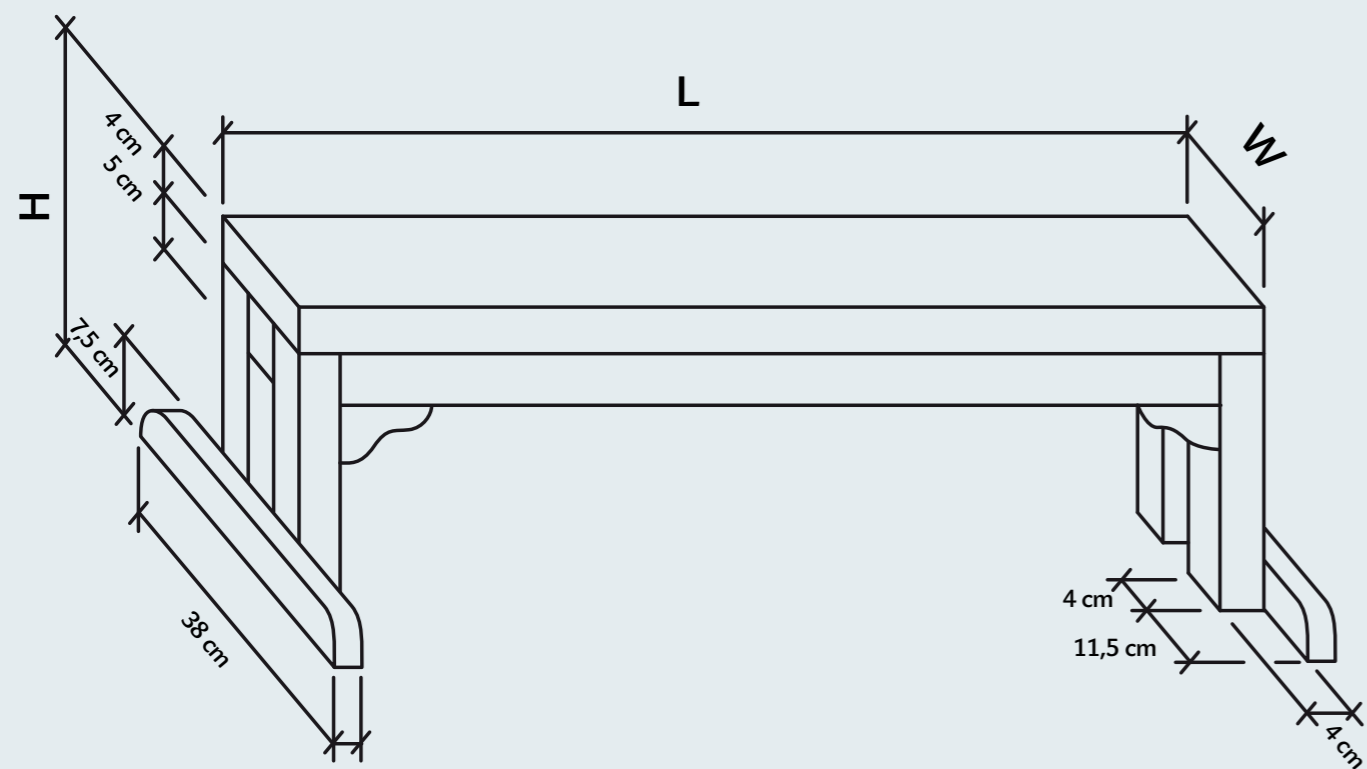
#### MISURE

38 cm lunghezza  
40 cm larghezza  
18 cm o 25 altezza

43 cm lunghezza  
40 cm larghezza  
25 cm o 30 cm altezza

56 cm lunghezza  
40 cm larghezza  
30 cm altezza





## NARROW SETU BANDHA BENCH (STRETTO)

### PAVANMUKTASANA BENCH

- Tutti i bordi arrotondati

#### MISURE

- **Setu Bandha Bench (stretto)**

122 cm lunghezza

20 cm larghezza

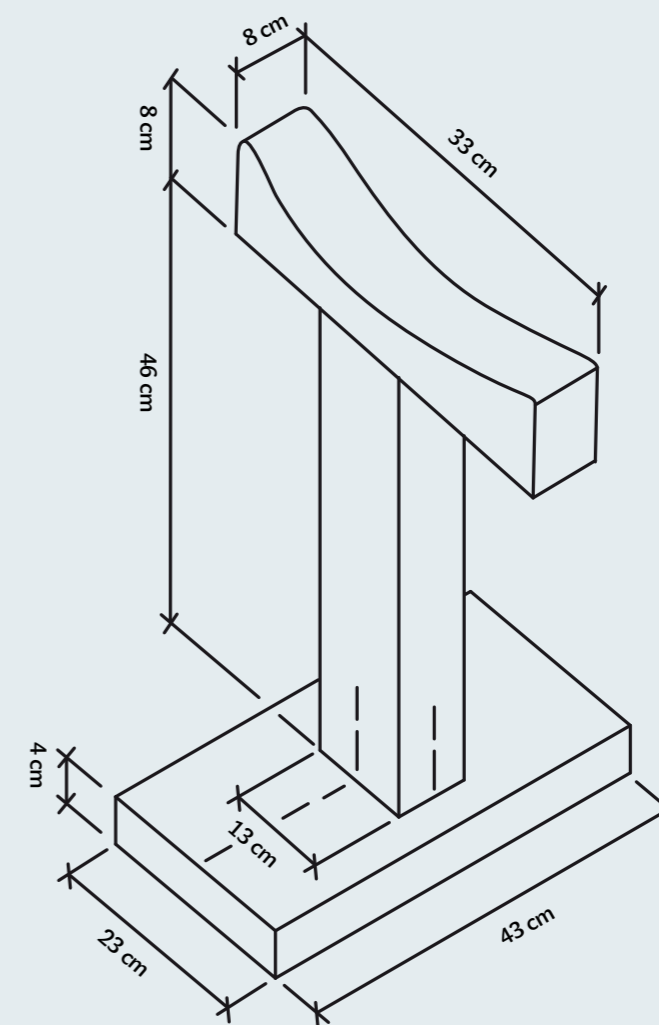
30 cm altezza

- **Pavanmukta Asana Bench**

122 cm lunghezza

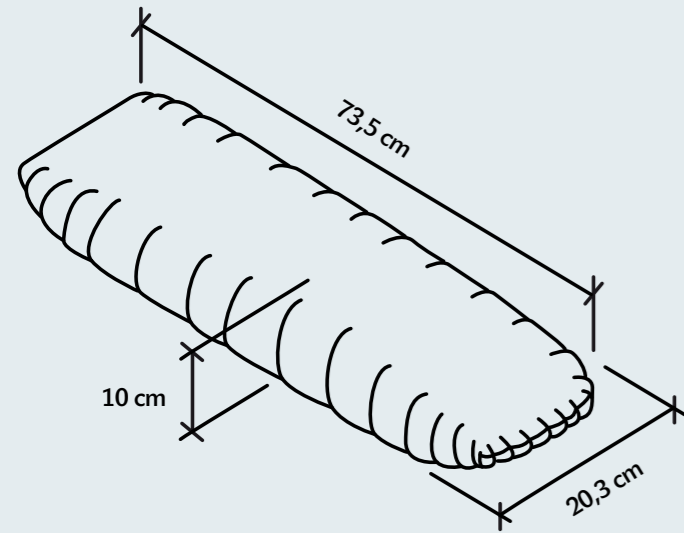
20 cm larghezza

43 cm altezza oppure 48 cm



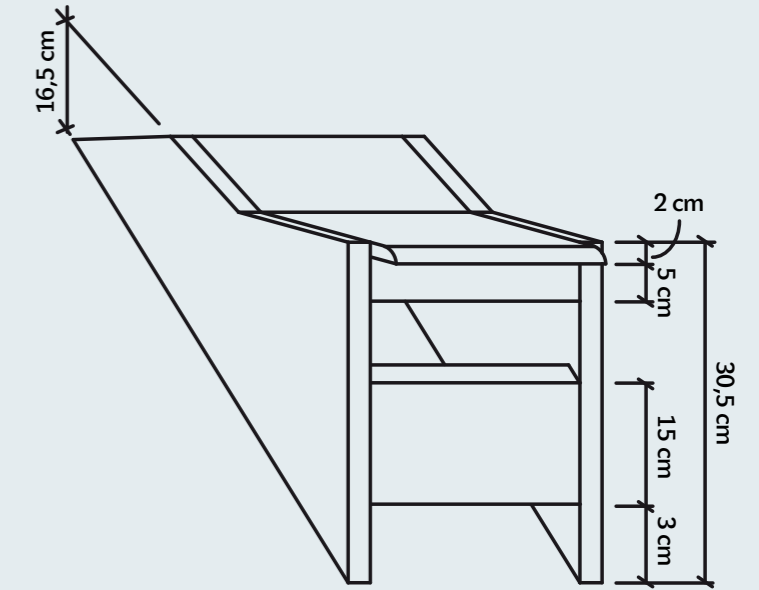
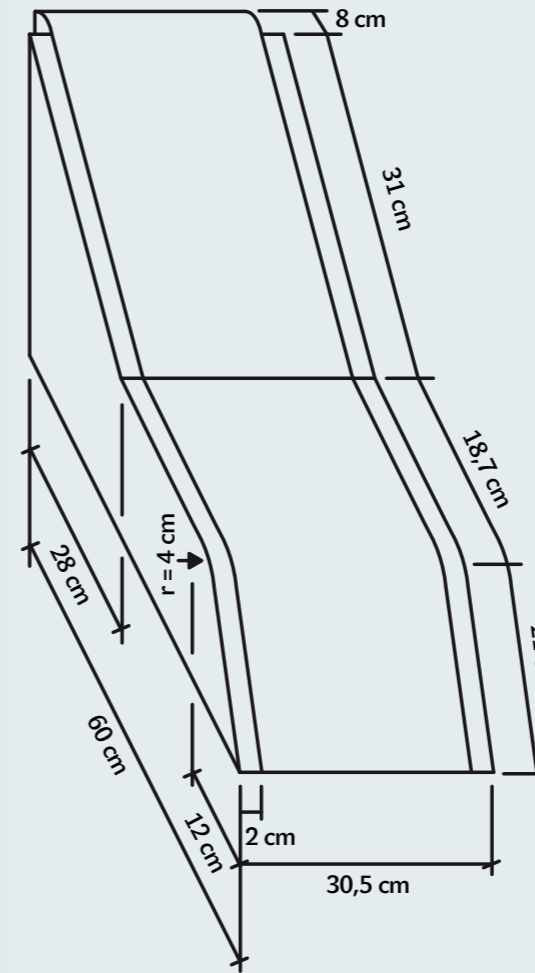
## SETU BANDA T

- Tutti i bordi stondati



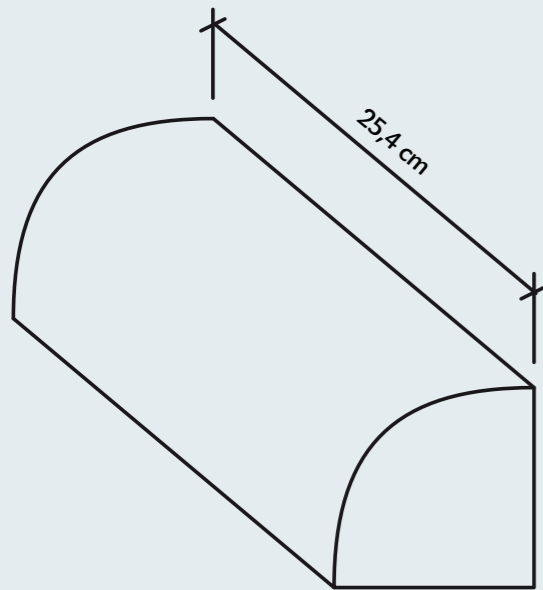
## PRANAYAMA PILLOW (CUSCINO PER PRANAYAMA)

- Questo cuscino deve essere di un materiale compatto
- Si consiglia una copertura di stoffa rimovibile per facilitarne il lavaggio
- Può essere acquistato presso i negozi di materiale Yoga



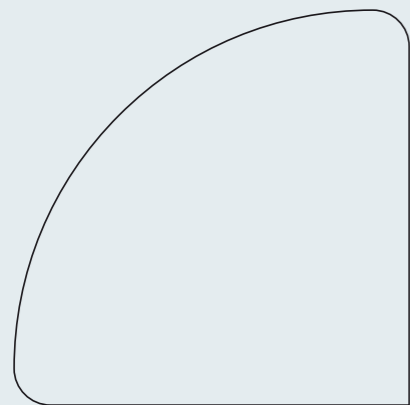
## SIMHASANA BOX

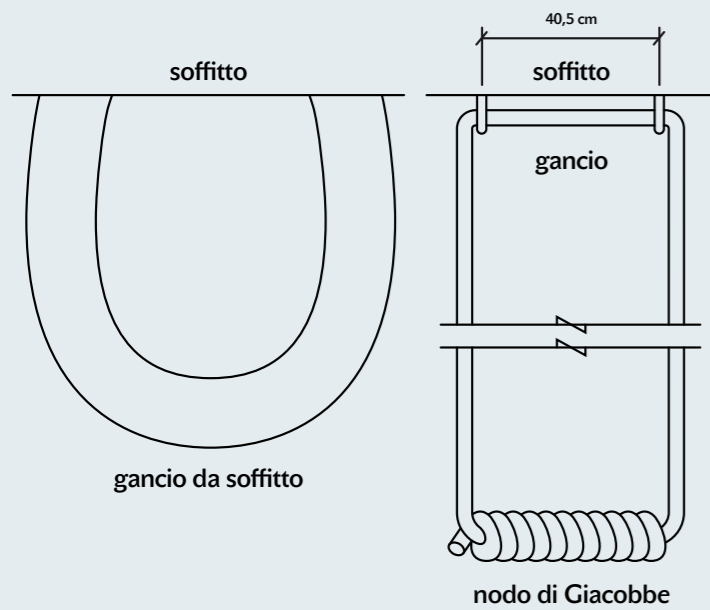
- Tutti i bordi stondati di 0,63 cm



## QUARTER ROUND BRICK (QUARTO DI MATTONE ROTONDO)

- Tutti i bordi stondati di 0,32 cm



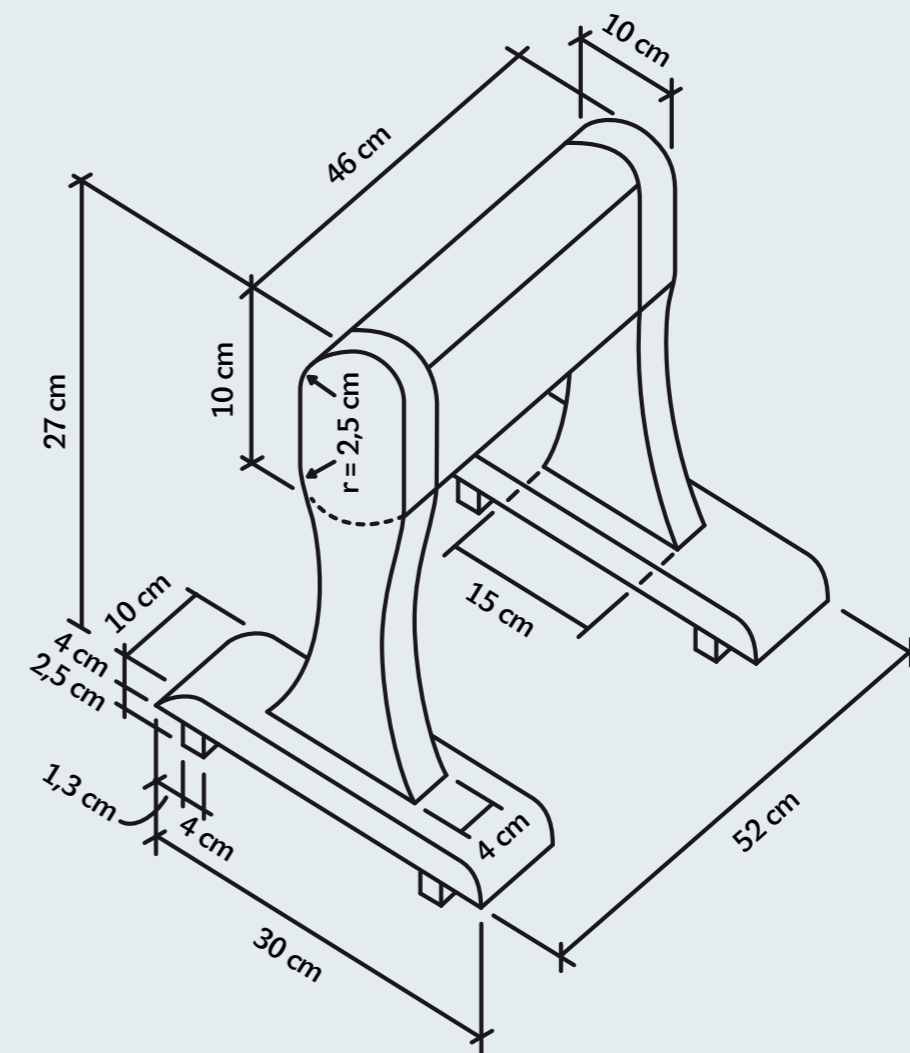


## CORDE PER SIRSASANA (SIRSASANA ROPE)

- Materiale: corde di cotone/nylon resistente, non elastiche
- La costruzione del soffitto determinerà la tecnica di fissaggio delle corde
- Il fissaggio deve essere sicuro
- Nodo: usare il nodo di Giacobbe, avvolgendo la corda 11 volte
- Vari modelli di corde per le posizioni capovolte possono essere acquistati presso i fornitori di materiale per Yoga

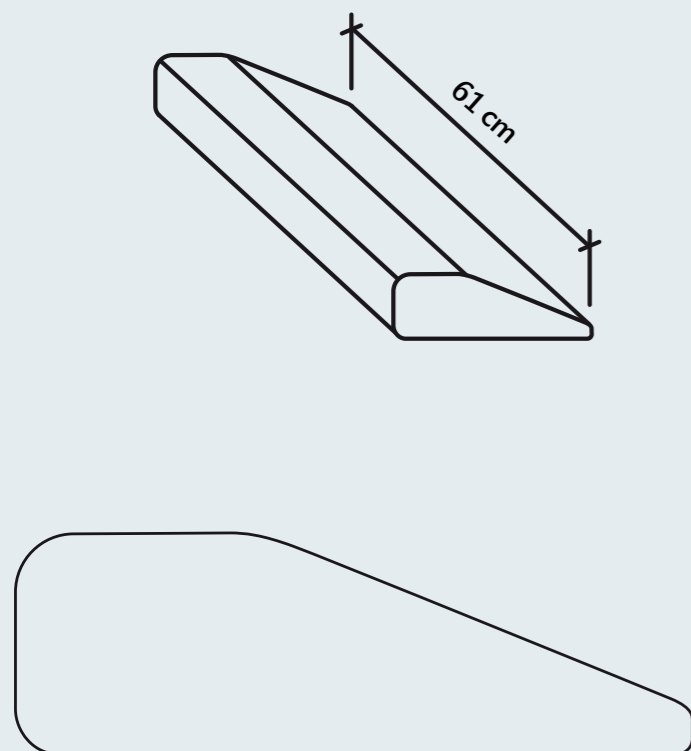
### MISURE

- Diametro: 2,5 cm
- La misura dal pavimento all'estremità delle corde dovrebbe corrispondere almeno alla lunghezza dal sacro alla punta delle dita con le braccia alzate oltre la testa



## SLANTING PLANK (STECCA INCLINATA)

- Tutti i bordi stondati di 0,32 cm



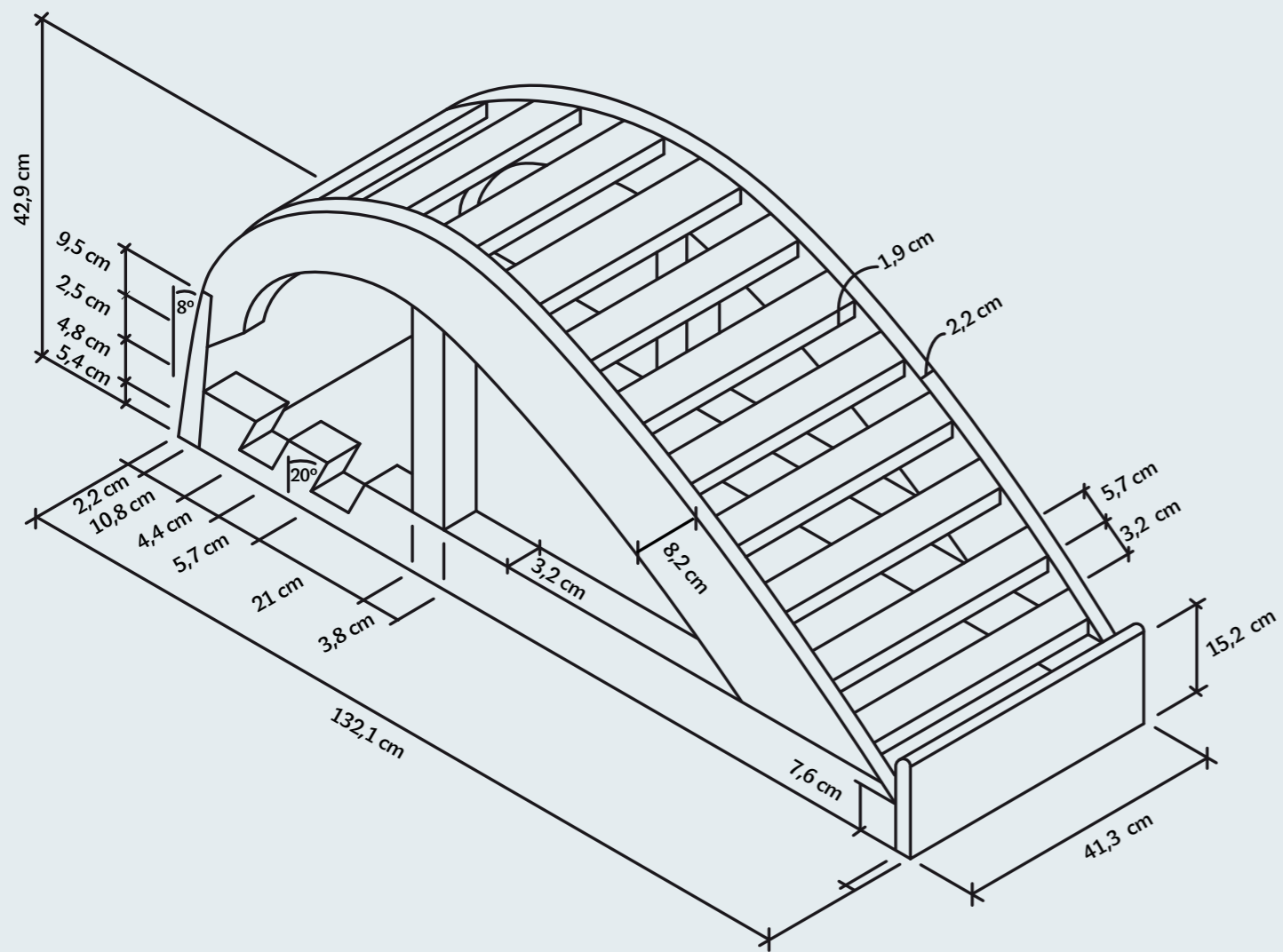
## SMALL TRESTLE (CAVALLO PICCOLO)

- Tutti i bordi stondati di 6,63



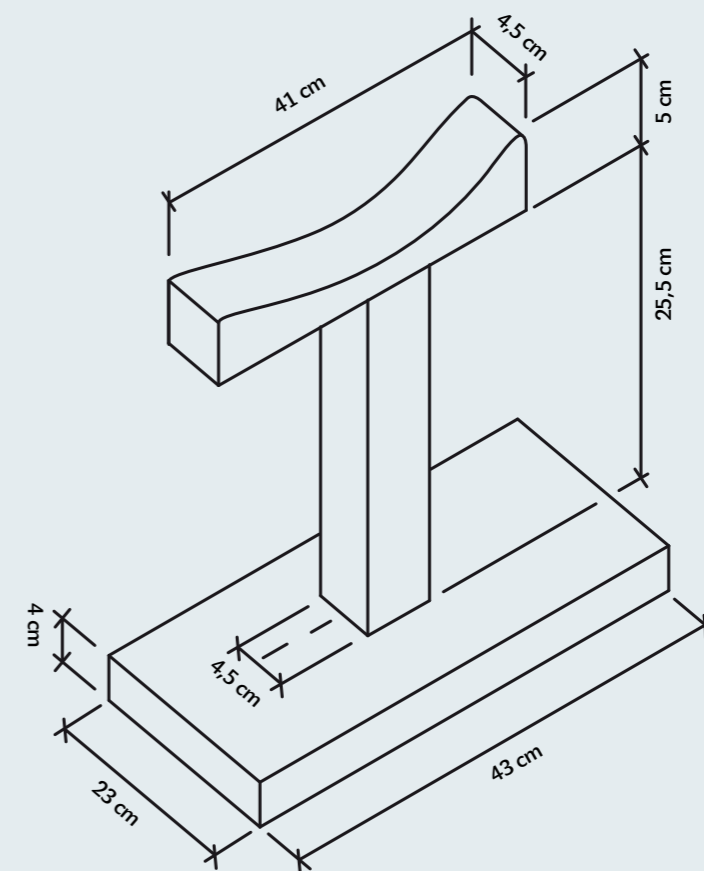






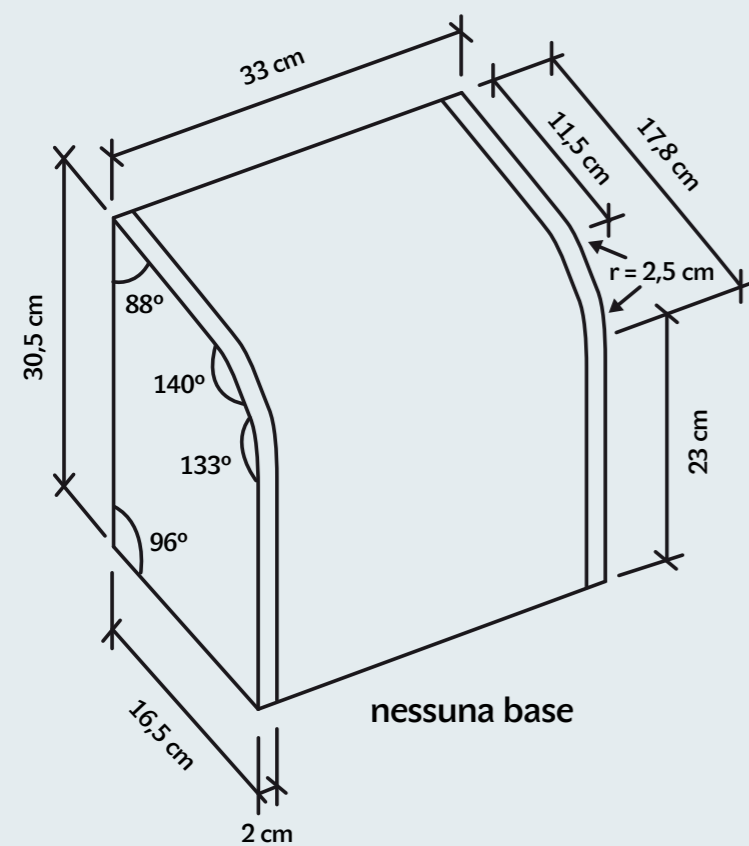
## VIPARITA DANDASANA BENCH

- Tutti i bordi stondati



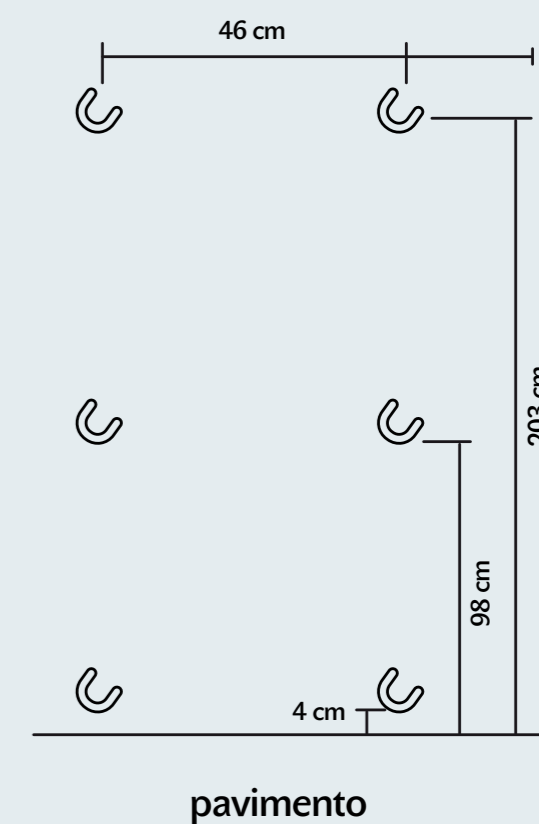
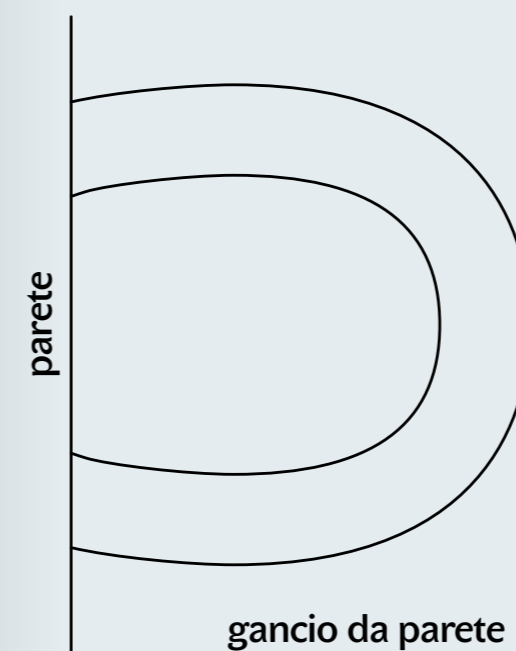
## VIPARITA DANDASANA T

- Tutti i bordi stondati



## VIPARITA KARANI BOX

- Tutti i bordi stondati
- Tutti i lati (frontale, superiore e inferiore) di 2 cm di spessore



## WALL HOOKS (GANCIO DA PARETE)

- Materiale: ganci di metallo
- La costruzione della parete determina la tecnica per il fissaggio dei ganci
- Il fissaggio dovrebbe essere sicuro
- A Pune ogni gancio è a 63 cm di distanza. Se lo spazio è disponibile, 91 centimetri di distanza tra un gancio e l'altro consentiranno una maggiore libertà di movimento.

### MISURE

Ganci di 1 cm di diametro



