



46 Italian phrases related to Yoga

Corso di yoga	Yoga course
Lezione di yoga	Yoga class
Stare seduto	To stay sit
Stare in piedi	To stand
Inspirare	To inhale
Espirare	To exhale
Istruttore di yoga	Yoga teacher (male)
Istruttrice di yoga	Yoga teacher (female)
Il tappetino	The mat
Il blocco	The block
Respirare profondamente	Deep breathing
Fare yoga all'aperto	To practise yoga outdoors
Sollevarle le gambe	To lift the legs up
Sdraiarsi sulla schiena	To lay on the back
Stirare le gambe	To stretch the legs
Allungare il collo	To keep the neck long
Mantenere la colonna dritta	To keep the spine straight
Portare le braccia in alto	To raise the arms overhead
Appoggiare la testa sul tappetino	To lay the head on the mat
Allungare la colonna	To lengthen the spine

Consapevolezza del corpo	Body awareness
Consapevolezza della mente	Mind awareness
Staccare la spina	To disconnect
Il mondo interiore	The inner world
Respirare attraverso le narici	To breathe through the nose
Espandere il torace	To open up the chest
Rilassare i muscoli	To relax the muscles
Piegare i ginocchi	To bend the knees
I palmi delle mani in su	The palms of the hands up
Incrociare le gambe	To cross the legs
Guardare in su	To look up
Fare il ponte	To do the bridge pose
La postura	The posture

Posizioni dello Yoga

Pozioni yoga	Yoga poses
Posizione del cobra	Cobra pose
Posizione del bambino	Child pose
Posizione del loto	Lotus pose
Posizione dell'albero	Tree pose
Posizione delle montagna	Mountain pose
Posizione del cane a testa in giù	Downward-facing dog pose
Posizione della candela	Candle pose
Posizione della locusta	Locust pose
Posizione della mucca	Cow pose

Posizione della gru	Crane pose
Posizione del piccione	Pigeon pose
Posizione del guerriero	Warrior pose