

## Yoga – Posizioni in piedi (P1): Il secondo guerriero

La seconda forma del guerriero (Virabhadrasana 2) rafforza i muscoli delle cosce e dei glutei. Questa posizione agisce inoltre sulla mobilità dei muscoli anteriori delle anche e quelli interni delle cosce.

Fare un passo in avanti, il piede posteriore è girato a circa 45° verso l'esterno, il tallone esterno preme contro il pavimento, la volta plantare è sollevata. Le anche e il petto sono aperti, la schiena è allungata al massimo, il centro e il perineo sono attivi. La gamba posteriore è tesa, la coscia leggermente girata all'interno.

La gamba anteriore forma un angolo massimo di 90°, il ginocchio resta sopra la caviglia. I palmi delle mani sono rivolti al suolo, lo sguardo fissa un punto sul prolungamento del dito medio. Le scapole sono abbassate, le braccia attive e tese fino all'estremità delle dita. Mantenere la posizione per 5-8 respiri profondi e cambiare lato.



### Varianti

- Restare nella stessa posizione delle gambe. Portare la mano posteriore sulla coscia posteriore e aprire la posizione inarcando la



schiena e portando il braccio anteriore in alto e indietro. Lo sguardo può restare rivolto in avanti o verso la mano superiore. È possibile eseguire questa variante anche a coppie tenendosi per la mano superiore e premendo il piede posteriore contro quello del partner.

- A coppie, posizionare il piede posteriore a contatto con quello del compagno e farvi leva per estendere maggiormente la gamba. Con la mano posteriore, spingere leggermente nella direzione del partner.



Fonte: Michela Montalbetti, insegnante di yoga; Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. sport e scienze dello sport, insegnante di yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**