

## Yoga – Equilibrio su una gamba (B2): Il terzo guerriero

La posizione del terzo guerriero (Virabhadrasana 3) rafforza i glutei e le gambe, allunga i muscoli anteriori della coscia e migliora l'equilibrio. Inoltre, è anche una flessione dorsale.

Portare le mani sui fianchi, trasferire il peso del corpo sulla gamba sinistra e mantenendo la colonna vertebrale allungata spostare il peso del torso lentamente in avanti estendendo e alzando la gamba destra verso l'alto. Cercare di arrivare a formare un asse attivo perpendicolare al suolo composto da torso e gamba.

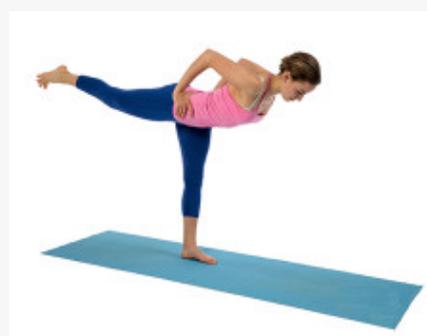
La gamba sinistra è attiva e stabile. Le spalle e la nuca sono rilassate e le scapole tirate verso il bacino per aprire il petto. Il piede destro è attivo nella posizione mezza punta. Estendere le braccia in avanti oppure portarle davanti al petto nella posizione della preghiera. Tenere la posizione per almeno 5 respiri e poi cambiare lato.



### Variante

#### Più facile

- Portare le mani su un supporto appoggiato per terra (elemento superiore di un cassone o panchina rovesciata). Oppure, lasciare le mani sui fianchi.



**Materiale:** ev. elemento superiore di un cassone o panchina rovesciata

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