

Yoga – Rilassamento (R2): Posizione del bambino

La posizione del bambino (Balasana) è rilassante per tutto il corpo, allevia stress e fatica e abitua il corpo a una corretta respirazione nella schiena.

Inginocchiarsi, portare gli alluci uno contro l'altro e allargare le ginocchia. Portare il torso verso il suolo tra le cosce, estendere le braccia davanti a sé rilassando però nuca e spalle. Portare la fronte a terra e lasciare i gomiti piegati.



Con ogni espirazione sentire come il bacino si rilassa nella direzione dei talloni. Osservare la respirazione nella schiena, immaginarsi un palloncino che si gonfia e si sgonfia. Mantenere per almeno un minuto e mezzo.

Varianti

Più facile

- Se manca l'apertura nelle anche, usare una coperta come supporto sotto il torso.
- In caso di dolori alle ginocchia, utilizzare un asciugamano tra coscia e polpaccio.
- Se la fronte non tocca il suolo, prevedere un supporto.

Materiale: ev. coperta o asciugamano

Fonte: Christina Eggenschwiler et Michela Montalbetti, enseignantes de yoga



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO