

Yoga – Equilibrio su una gamba (B2): L'aquila

L'aquila (Garudasana) è una sfida per l'equilibrio. Rafforza la muscolatura di ginocchia e caviglie, migliora la postura dei piedi, allunga la cintura scapolare e rilassa le spalle.

Piegare le ginocchia, alzare il piede destro e incrociare la coscia destra sopra la sinistra. Puntare le dita del piede destro verso il pavimento, premere il piede all'indietro e agganciare il piede dietro la parte bassa del polpaccio sinistro. Estendere le braccia parallelamente al pavimento e incrociare il braccio destro sopra quello sinistro.

Piegare i gomiti e inserire il gomito destro nell'incavo del sinistro e sollevare gli avambracci. Afferrare le mani con i palmi rivolti uno contro l'altro. Mentre si inspira allungare la spina dorsale, mentre si espira rilassare invece la muscolatura tra le scapole e le spalle restando con le ginocchia piegate. Tenere per almeno 5 respiri e poi cambiare lato.



Varianti

Più facile

- Se manca l'equilibrio: portare a terra il piede posteriore accanto alla caviglia della gamba di appoggio.
- Se non è possibile agganciare il piede dietro al polpaccio restare con le gambe incrociate.

Più difficile

- Con flessione in avanti. Restare nella stessa posizione, piegare ancora di più le ginocchia, allungare la colonna vertebrale e piegarsi in avanti allontanando i gomiti dal busto.

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