

Yoga – Posizioni in piedi (P1): Variante del primo guerriero

Questa variante del primo guerriero (Virabhadrasana 1) rafforza i muscoli delle cosce e delle natiche, così come la schiena e la cintura scapolare. La posizione permette di allungare anche i muscoli delle anche e dell'addome.

Fare un passo in avanti, i piedi sono alla larghezza delle anche, il tallone del piede posteriore è rialzato. La gamba posteriore è attiva e tesa, la rotula «tirata verso l'alto» (attivazione dei quadricipiti). La gamba anteriore forma un angolo massimo di 90°, il ginocchio resta sopra la caviglia.

Il coccige è abbassato e portato in avanti, portare leggermente l'ombelico in direzione della colonna vertebrale, le costole inferiori sono chiuse, mentre la schiena è allungata. Lo sguardo fissa un punto davanti a sé. Le scapole sono abbassate e le braccia tese verso l'alto con le mani alla larghezza delle spalle. Mantenere la posizione per 5-8 respiri profondi e cambiare lato.



Varianti

Più facile

- Se manca la stabilità, portare le mani ai fianchi o nella posizione della preghiera davanti al petto.
- Con il ginocchio posteriore appoggiato per terra.

Più difficile

- Unire le mani sopra la testa, sguardo verso le mani. Questa variante richiede apertura nella cintura scapolare e forza nei muscoli del collo.

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