

## Yoga – Allungamento (R1): Stiramento delle braccia

**Questa posizione permette di allungare i fianchi e stirare la muscolatura delle spalle. È ottima per migliorare la postura della schiena e consente di migliorare la qualità del respiro.**

Seduti con le gambe incrociate, ev. usare una coperta per sollevare il bacino e così tenere la schiena diritta. Incrociare le dita, inspirare ed espirando alzare le mani sopra la testa rivolgendo i palmi verso l'alto (pollici in avanti).

Estendere le braccia senza però bloccare i gomiti. Portare i palmi il più possibile paralleli al suolo, rilassare le spalle attivando la muscolatura tra le scapole. Mantenere la schiena diritta e attiva senza inarcare la zona lombare.

Questa posizione permette di aumentare il volume respiratorio, inspirare ed espirare lentamente e consapevolmente per almeno 5 volte. Materiale: ev. asciugamano, coperta o tappetino arrotolato.



---

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