

Yoga – Allungamento (R1): Posizione seduta ad angolo

Questa posizione (Upavistha Konasana) allunga la muscolatura interna e posteriore delle cosce, rafforza la schiena e stira i muscoli del bacino.

Da seduti divaricare le gambe. Sedersi su una coperta per permettere al bacino di inclinarsi in avanti. Inspirare, puntare le mani dietro il bacino e allungare la schiena il più possibile. Espirando spostare le mani in avanti tra le gambe e portare il torso in avanti. Rilassare le spalle e la nuca.

Mentre si inspira allungare, mentre si esira intensificare la flessione. Restare nella posizione per almeno 5 respiri.



Varianti

- A coppie. Spingere i piedi contro quelli del compagno e tenersi agli avambracci.

Più facile

- Se manca la flessibilità, piegare leggermente le ginocchia. Materiale: ev. asciugamano, coperta o tappetino arrotolato



Materiale: 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