

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

L'albero (Vrksasana) allena l'equilibrio, rafforza la muscolatura delle gambe, allunga gli adduttori e stimola la concentrazione.

Trasferire il peso sulla gamba sinistra. Appoggiare il piede destro all'interno dello stinco o della coscia sinistra (non sul ginocchio). La gamba d'appoggio è attiva ma non in iperestensione. Il bacino è parallelo e il corpo allungato, il coccige tira leggermente verso il basso. Iniziare con le mani nella posizione della preghiera davanti al petto. Poi, estendere le braccia verso il soffitto, aperte o chiuse (palmi uniti).

Attivare la muscolatura addominale profonda (stabilizzatori), abbassare le scapole. Fissare lo sguardo su un punto davanti a sé. Tenere per almeno 3-5 respiri, cambiare lato.



Variante

- A coppie: due allievi sono uno accanto all'altro e assumono la posizione con la gamba opposta. Si sostengono con la mano più lontana nella posizione della preghiera all'altezza del petto e quella interna sopra la testa.

Più facile

- Se manca l'equilibrio: portare il piede a terra sulla punta e accennare il piegamento del ginocchio.

Più difficile

- Aprire le braccia di lato e girare la testa nella direzione opposta rispetto alla gamba sollevata. Tornare lentamente nel centro e nella posizione dell'albero.



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