

## Yoga – Equilibrio sulle mani (B1): Il corvo

**Il corvo (Kakasana) risulta dalla combinazione di forza addominale ed equilibrio. Ci vuole anche un po' di coraggio e il divertimento è assicurato!**

Posizione raggruppata, in appoggio sui piedi. Posizionare le mani a una larghezza maggiore delle spalle. Le dita sono divaricate e premono attivamente al suolo creando un effetto «a ventosa». Alzare il bacino, piegare i gomiti e portare le ginocchia fuori dalle braccia, il più in alto possibile verso le ascelle.



Creare un contatto stabile tra ginocchia (parte interna) e braccia. Inspirare e con l'espiazione trasferire il peso lentamente in avanti e cercare di alzare un piede dopo l'altro da terra. Contrarre la muscolatura profonda dell'addome e quella interna delle cosce e portare l'ombelico verso la spina dorsale. Mantenere la posizione il più possibile. La foto 1 mostra la postura più difficile, con le ginocchia situate sotto i tricipiti.

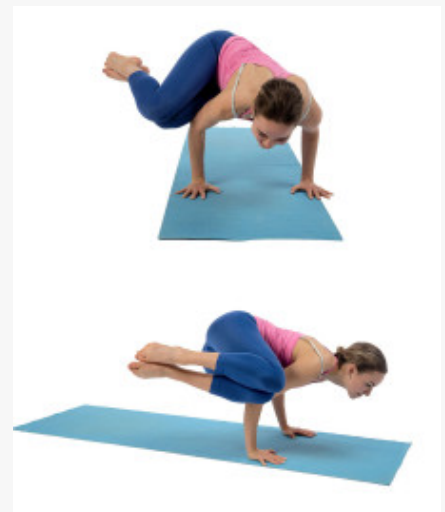
### Varianti

#### Più facile

- Esercitarsi ad alzare un piede alla volta, usare un sostegno per portare i piedi più in alto.

#### Più difficile

- Il corvo laterale. Per questa variante (v. le due foto qui accanto) occorre partire dalla posizione raggruppata, eseguire una rotazione del busto, collocare il ginocchio destro verso il gomito sinistro e piegare i gomiti poi portare il ginocchio destro verso il gomito sinistro. Poi, portare il ginocchio ancora più in alto verso l'ascella. I piedi e le gambe sono attivi e tenuti vicini, trasferire lentamente il peso in avanti e alzare i piedi da terra. Per una versione un po' più facile, usare entrambi i gomiti per appoggiarvi la coscia (un gomito sul ginocchio, l'altro sulla coscia). Cambiare lato.



**Osservazione:** mantenere sempre lo sguardo in avanti. Posizionare un tappetino piegato due volte davanti all'allievo per attutire eventuali cadute in avanti.

**Materiale:** tappetino supplementare o ev. coperta

---

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**