

Yoga – Rilassamento (R2): Il bambino felice

La posizione del bambino felice (Ananda Balasana) è ottima per l'apertura del bacino, per rilassare il nervo sciatico e la zona lombare.

Stendersi sulla schiena, piegare le ginocchia e aprirle di lato. Con le mani afferrare la parte esterna dei piedi da ogni lato passando le braccia all'interno del ginocchio. Rilassare la nuca e le spalle e con ogni espirazione portare l'osso sacro più vicino al suolo.

Gli stinchi sono perpendicolari al suolo e le cosce parallele al pavimento. Mantenere i piedi sopra le ginocchia senza aprirli lateralmente. Osservare il respiro e cercare di renderlo più profondo e lento. Mantenere per 6-8 respiri.



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