

## Yoga – Rafforzamento addominale (P2): Compressioni addominali dal cane a testa in giù

Oltre a rafforzare tutto il corpo, questa mini sequenza allena l'equilibrio e la fluidità dei movimenti combinati con il respiro. Inoltre, si allungano la parte posteriore delle cosce e i polpacci.

Assumere la posizione del cane a testa in giù. Con l'inspirazione successiva estendere la gamba sinistra verso il soffitto. Cercare di mantenere il bacino parallelo e di attivare il piede destro (posizione «mezze punte»). Tutta la gamba estesa verso il soffitto è attiva.



Con l'espirazione successiva, spostare il peso verso le mani, portare il ginocchio verso la fronte arrotondando la schiena e rientrando la testa. Cercare di immaginarsi di arrotondare tutta la schiena portando l'ombelico verso la colonna vertebrale. Inspirare e aprire di nuovo estendendo la gamba verso il soffitto nella posizione del cane. Ripetere 3-8 volte e poi cambiare lato.

### Variante

#### Più difficile

- Con l'espirazione portare il ginocchio sinistro all'esterno del gomito sinistro, mentre s'inspira estendere, espirando portare il ginocchio all'esterno del gomito destro, e via dicendo. Cambiare lato.



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