

Yoga – Equilibrio su una gamba (B2): Posizione del signore della danza

Il signore della danza (Natarajasana) è una delle posizioni di yoga più note. Oltre a stimolare l'equilibrio, allunga le spalle e il torace e rafforza le gambe e le caviglie.

Portare il peso del corpo sul piede sinistro, piegare la gamba destra all'indietro e afferrare il piede o la caviglia con la mano destra. La mano sinistra è sul fianco. Inspirare, mentre si espira allungare la schiena e attivare leggermente il pavimento pelvico e i muscoli profondi addominali portando il coccige verso il basso. Mantenere il bacino parallelo (variante preparatoria).

Inspirare e all'espirazione successiva portare il ginocchio destro in alto mantenendo il gomito destro esteso. Inclinarsi leggermente in avanti e inarcare la schiena restando con il petto aperto e le spalle rilassate. Estendere il braccio sinistro e trovare l'equilibrio. Tenere per almeno 5 respiri e cambiare lato.

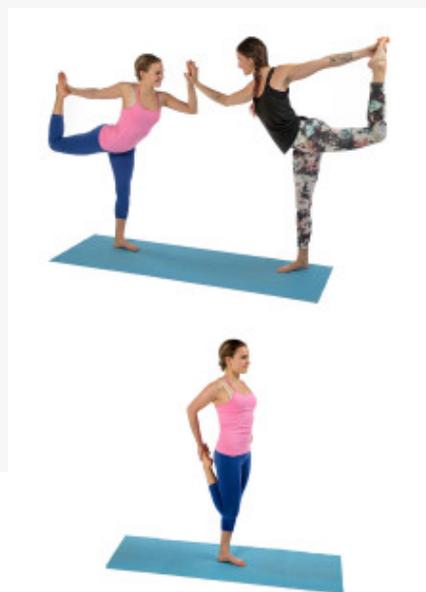


Varianti

- A coppie: sostenersi con la mano cercando così di trovare l'equilibrio e intensificare maggiormente la posizione.

Più facile

- Rimanere nella variante preparatoria descritta sopra.



Osservazione: usare un panno o un asciugamano invece della mano per tenere il piede.

Materiale: ev. panno, asciugamano, cintura, corda per saltare

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